



Samtakahópurinn 21. janúar 2020 kl 14.00

**Fundurinn var haldinn á bæjarskrifstofu Reykjaneshæjar,
Tjarnargötu 12.**

Mætt: Guðrún Magnúsdóttir, Anna Sigríður Jóhannesdóttir, Hólmfríður Karlsdóttir, Guðmunda María, Kolbrún Þorgilsdóttir, Sigríður Bílddal, Kristján Freyr Geirsson, Guðfinna Eðvarðsdóttir, Heiða Ingimundardóttir, Svava Ósk Stefánsdóttir, Sigrún Björgvinsdóttir, Kolbrún Sigurðardóttir, Aron Freyr Kristjánsson og Hafþór Birgisson sem jafnframt ritaði fundargerð.

Fundargerð

1. Kynning á áherslum Guðrúnar Magnúsdóttur Lýðheilsufulltrúa Reykjaneshæjar

Samtakahópurinn þakkar fyrir góða kynningu og býður Guðrúnu velkomna í hópinn.

Fulltrúar Samtakahópsins eru afar ánægð með að vera búin að fá Lýðheilsufulltrúa til starfa í Reykjaneshæ og hlakkar til samstarfsins á komandi misserum.

2. „Vertu memm“

Íþrótt- og tómstundafulltrúi sagði frá verkefninu „Vertu memm“ sem er verkefni sem miðar að því að fjölga börnum af erlendum uppruna í íþróttum og tómstundum. 13. janúar sl. voru nemendur í Myllubakkaskóla og Háaleitisskóla heimsóttir og kynntu þau Maciek Baginski og Filoreta Osmani hvað íþróttir hafa gert fyrir þau. Vísbendingar eru um að verkefnið sem hefur

„VERTU MEMM“

Fritt í íþróttir í Reykjaneshæ til 17. febrúar 2020

KEFLAVÍK - UMFN & ÍRB

bjóða ungmennum í Reykjaneshæ að prufa íþróttir í einn mánuð í kjölfar verkefnisins „Vertu memm“ sem miðar að því að fjölga börnum af erlendum uppruna í íþróttastarfi. Að sjálfsögðu er líka markmið að fjölga íslenskum börnum og eru þ.a.l. öll velkomin.) Hægt er að kynna sér fjölbreytt úrval íþróttá vefsíðunum keflavik.is umfn.is og irb.is

*** Á eingöngu við um nýjan lókanda í íþróttagreininni



staðið yfir í á annað ár sé að skila árangri. Meðal þess sem boðið hefur verið upp á var fræðsla fyrir þjálfara um mikilvægi þess að bjóða alla velkomna á æfingar, þýðingar á ensku og pólsku um hvaða íþróttir eru í boði og hvernig hvatagreiðslur fyrir foreldra virka svo eitthvað sé nefnt. Verkefnið er samstarfsverkefni velferðarsviðs og fræðslusviðs og nú er ljóst að Reykjanesbær hefur fengið vilyrði fyrir styrk frá félagsmálaráðuneytinu þannig að ljóst er að verkefnið mun halda áfram.

<https://www.vf.is/sjonvarp/maciej-flutti-fimm-ara-fra-pollandi-og-hefur-leikid-med-ollum-landslidum-islands-i-korfuknattleik>

3. Lífshlaupið & frítt í sund fyrir 18 ára og yngri

Samtakahópurinn minnir á Lífshlaupið sem hefst 5. febrúar. Skráning er hafin á lifshlaupid.is – að auki er bæjarstjórn þakkað fyrir að gera börnum yngri en 18 ára kleift að sækja sundmiðstöðina okkar án endurgjalds.





HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjanesbær
velliðan fyrir alla



SAMTAKA-HÓPURINN

**Samtakahópurinn minnir
á að frítt er fyrir börn
yngri en 18 ára í sund í
Reykjanesbæ * * ***

Sundmiðstöð, Sunnubraut, 230 - sími 420 1500.

Sumartími (1. júní - 20. ágúst): kl. 6:30 til 21:30
mánudaga til fimmtudaga, kl. 6.30 til 21.30
föstudaga, kl. 9:00 til 18:00 laugardaga og
sunnudaga.

Vetrartími (21. ágúst - 31. maí): kl. 6:30 til 20:30
mánudaga til fimmtudaga, kl. 6:30 til 19:30
föstudaga, kl. 9:00 til 17:30 laugardaga og
sunnudaga.

Helgidagaopnun frá 09.00 - 17.00. Lokao er á
stórhátíðardögum.

4. Bréf til foreldra um koffíndrykki og veip

Anna Sigríður fulltrúi FFGÍR sagði frá mikilvægum upplýsingum frá forvarnarfulltrúum framhaldsskólanna um skaðsemi koffíndrykkja og notkun á veipi.

5. Fréttir frá FFGÍR

Anna Sigríður fulltrúi FFGÍR sagði frá því að Bjarni Fritzon hefði heimsótt grunnskólana með fyrirlestur um sjálfstraust. Að auki hafi verið boðið upp á fyrirlestur fyrir foreldra í Akademíunni sem var afar vel sóttur.

FFGÍR mun á næstunni fara í vinnu með foreldrum í Reykjanesbæ við að yfirfara niðurstöður Pisa prófa með það að leiðarljósi að rýna til gagns.

6. Bætt heilsa barna og fullorðinna

Anna Sigríður ræddi um niðurstöður Lýðheilsuvísa og leiðir til að bæta niðurstöður þeirra og ræddi um mikilvægi forvarna á sem víðustum grunni.

7. Veipfræðsla í grunnskólunum

Kristján Freyr varðstjóri forvarna sagði frá að fræðslan hefði gengið vel. Hann vildi jafnframt minna á fíkniefnið Spice og nýja gúmmíbangsa sem innihalda THC efnið.



Fleira ekki gert og fundi slitið kl 15.00 – næsti fundur fer fram 3.mars kl. 14.00



ÍPRÓTTIR OG TÓMSTUNDIR

Í REYKJANESBÆ

Í bæjarfélaginu eru tvö stærstu íþróttafélögin Keflavík og Njarðvík, hvort félag fyrir sig býður upp á fjölbreytt úrval íþróttar.

umf.is

UMF NJARÐVÍK (UMFN) bjóða

- 🏊 Korfuknattleik
- 🏊 Glímu
- 🏊 Knattspyrnu
- 🏊 Judo
- 🏊 Sund
- 🏊 Þrípraut
- 🏊 Lyftingar

keflavik.is

KEFLAVÍK bjóða uppá

- 🏊 Badminton
- 🏊 Knattspyrnu
- 🏊 Blak
- 🏊 Sund
- 🏊 Fimleika
- 🏊 Taekwondo
- 🏊 Skotdeild
- 🏊 Korfuknattleik

Stærsta íþróttahúsið í Reykjavík
Húsið er opið fyrir allan aldur og fjölbreyttar íþróttir.



FJÖLBREYTTAR TÓMSTUNDIR FYRIR BÖRN OG UNGMENN

KFUM OG KFUK - www.kfum.is TÖNLISTASKÓLI - www.tonlistaskoli.reykjananes.is

SKÁTAFÉLAGIÐ HEIDARBÚAR - @heidarbuar ■ DANASKOMPANI - www.danskompani.is

FJÖRHEIMAR FÉLAGSMIDSTÖÐ - www.fjorheimar.is



REYKJANESBÆR

reykjanesar.is

Önnur íþróttafélög í bænum:

- Golfklúbbur Suðurnesja - www.gs.is
- Hestamannafélagið Máni - www.mani.is
- NES Íþróttafélag Fátlaðra - www.nesport.123.is
- Vélhjólaiþróttafélag Reykjaness - @vrmotstogur
- Stimpill Akstursíþróttafélag - www.piston.is
- Hnefaleikafélag Reykjaness - www.boxing.is
- Handknattleiksfélag Reykjanessbæjar



Reykjanessbær er borg og höfuðstað í landinu. Hún er einn af stærstu borgum Evrópu og hefur fjölbreyttar íþróttir og fjölbreyttar tækifæri fyrir alla aldur og fjölbreyttar íþróttir.



ZAJECIA SPORTOWE I REKREACYJNE W REYKJANESBÆR

W gminie działają dwa duże kluby sportowe Keflavík i Njarðvík, które oferują bogatą ofertę zajęć sportowych

Oferty NJARÐVÍK (UMFN):

- Koszykówka
- Zapasy
- Piłka nożna
- Dzido
- Playwanie
- Trjathlon
- Podnoszenie ciężarów

Oferty Keflavík klubów:

- Badminton
- Piłka nożna
- Siatkówka
- Playwanie
- Gimnastyka
- Taekwondo
- Strzelectwo
- Koszykówka

RÓZNORODNE ZAJECIA REKREACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

KFUM OG KFUK

www.kfum.is

SKOOLA MUZYCZNA

www.tonlistaskoli.reykjanarbær.is

STOWARZYSZENIE ZWIĄZKÓW HEIÐARBÚAR

heidarbuar.is

DANSKOMPANÍ

www.danskompani.is

FJÖRHEIMAR KLUB MŁODZIEŻOWY

www.fjorheimar.is



REYKJANARBÆR

reykjanarbær.is

Inne kluby sportowe:

KLUB GOLFOWY Sudurnes

www.gsi.is

KLUB JEŹDZIECKI Máni

www.mani.is

NES Związek sportowy osób z niepełnosprawnościami

www.nespart.123.is

KLUB MOTOCROSSOWY Reykjaness

www.motocross.is

Stimpill, KLUB MOTOROWY

www.stolur.is

KLUB JEŹDZIARSKI Reykjaness

www.botsing.is

KLUB PIŁKĘ RĘCZNĄ Reykjanarbær



Gmina Reykjanessbær dofinansowuje udział w kosztach zajęć sportowych i rekreacyjnych, realizowane przez wydział - 18 lat w przyszłości nie może.

SPORTS AND LEISURE

IN OUR REYKJANESBÆR

The municipality has two prominent sports clubs Keflavík and Njarðvík, each offering a variety of sports

umf.is

NJARÐVÍK (UMFN) club offers

-  Basketball
-  Wrestling
-  Football
-  Judo
-  Swimming
-  Triathlon
-  Weight lifting

keflavik.is

KEFLAVÍK club offers

-  Badminton
-  Football
-  Volleyball
-  Swimming
-  Gymnastics
-  Taekwondo
-  Shooting
-  Basketball

VARIETY OF LEISURE ACTIVITIES FOR CHILDREN AND YOUTH

KUFUK OG KFUUK
www.kufuk.is

SCOUTS ASSOCIATION HEIÐARBÚAR
www.heidarbuar.is

FJÖRHEIMAR YOUTH CENTER
www.fjorheimar.is

MUSIC SCHOOL
www.toniartaskola.reykjanabær.is

DANCE COMPANY DANCING LESSONS
www.danskompani.is



REYKJANABÆR
reykjanabær.is

OTHER SPORT CLUBS:

Golf club of Suðurnes
www.gsl.is

NES Sports club for disabled
www.nesport.123.is

Stimpill Driving Sports Club
www.stimpill.is

Handball club of Reykjanabæjar

Horse riding club Máni
www.mani.is

Motorcross club of Reykjaness
www.motorsports.is

Boxing Club of Reykjaness
www.boksing.is



Reykjanabær offers an annual payment for parents whose children, aged 6-18 are part-takers joining any of the above sports and leisure in the municipality

Orkudrykkir

Mikil aukning hefur orðið á neyslu koffindrykkja meðal framhaldsskólanema.

Árið 2016 voru 22% framhaldsskólanema sem drukku daglega eða oftar orkudrykk en árið 2018 var talan komin í 55%. <https://kjarninn.is/frettir/2019-12-04-neysla-stulkna-framhaldsskolastigi-orkudrykkjum-fjorfoldast/>

Árið 2019 jókst hagnaður heildsöluunnar Core ehf sem selur vinsælasta koffindrykkinn um 740% á tveimur árum sem gefur okkur vísbendingar um neyslan hafi ekki minnkað síðan 2018. <https://www.vb.is/frettir/aevintyralegur-voxtur-heildsolu-nocco/157131/>

Á heimasíðu Embættis landlæknis er tekið fram að hámarksneysla koffins á dag sé 2,5 mg koffín á hvert kíló líkamsþyngdar.

Tafla 1. Hámarksneysla koffins á dag fyrir mismunandi hópa

Fullorðnir	400 mg
Barnshafandi konur	200 mg
Börn og unglingar	2,5 mg/kg

Tafla 2. Dæmi um magn koffíns í drykkjum og súkkulaði

Orkudrykkur (330ml)	100-180 mg
Kaffibolli (200ml)	100 mg
Kóladykkur (500ml)	65 mg
Svart te (200ml)	35 mg
Dökkt súkkulaði (50g)	33 mg
Kakódrykkur (250 ml ferna)	4,5 mg

<https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item38403/Upplýsingar-um-orkudrykki>

Veip

Rafrettureykingar náðu til ungmenna mjög hratt en nýjustu rannsóknir leiða í ljós að fjórur af hverjum tíu hafa einhvern tíma prófað að „veipa“.

https://www.mbl.is/born/frettir/2018/05/21/veip_getur_leitt_til_reykinga/

Í upphafi voru þessar rafrettur stærri og gáfu frá sér mikinn reyk og sterka lykt. En í dag eru þessi verkfæri mjög lítil og líkjast meira minniskubbi eða yfirstrikunarpenna og gefa hvorki frá sér sýnilegan reyk né mikla lykt.

Hér fyrir neðan eru dæmi um „veip“ verkfæri.



Lyft munntóbak

Lyft eru nikótínþúðar sem er ný tegund á markaðnum og áttu að aðstoða fólk við að draga úr eða hætta tóbaksneyslu. Þessir þúðar innihalda nikótín og bragðefni en eru án tóbaks. Þúðarnir eru mjög lítilir sem gerir það að verkum að það er erfðara að taka eftir því þegar einstaklingur er með þúða í munnavíkinu. Þessi nýja vara fellur ekki undir reglugerðir um bann við sölu á munntóbaki þar sem varan er tóbakslaus. <https://www.frettabladid.is/skodun/eitur-i-poka/>

Hér fyrir neðan eru nokkur dæmi um þessar nýju nikótínþúður.



Allt eru þetta vinsælar vörur og allar innihalda efni sem hafa örvandi áhrif á unglinginn og eru honum algjörlega óþörf!

Kær kveðja,

Forvarnarfulltrúar framhaldsskólanna