



# Þátttaka fatlaðra barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi í Reykjavík

---

Skýrsla starfshóps

Maí 2026



## Efnisyfirlit

Inngangur.....	2
<b>1. Samantekt.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Staðan í dag.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Mat á íþróttapátttöku fatlaðra barna og ungmenna.....</b>	<b>4</b>
<b>2.2. Umfjöllun um stöðuna.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Samanburður við önnur sveitarfélög .....</b>	<b>9</b>
<b>4. Samráð við hagsmunaaðila.....</b>	<b>10</b>
<b>5. Tillögur og aðgerðaráætlun .....</b>	<b>11</b>
<b>Viðauki 1. Skilgreining á fötlunarhópum.....</b>	<b>13</b>
<b>Viðauki 2. Könnun ÍBR.....</b>	<b>14</b>



## Inngangur

Á fundi menningar- og íþróttaráðs þann 28. mars 2025 var samþykkt tillaga fulltrúa Vinstri grænna um að skipa starfshóp sem hefði það hlutverk að móta tillögur að úrbótum með það að markmiði að auka þátttöku fatlaðra barna og ungmenna í íþróttum í Reykjavík. Í svari sviðsins við fyrirspurn um þátttökuhlutfall kom fram að ekki lægju fyrir tölfræðileg gögn um þátttöku barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi í Reykjavík og því væri ekki unnt að bera saman stöðuna við önnur sveitarfélög. Einnig torveldar það markmiðasetningu og árangur ef erfitt er að greina stöðuna vegna skorts á gögnum.

Starfshópurinn var upphaflega skipaður tveimur fulltrúum frá Menningar- og íþróttasviði, auk skrifstofustjóra Íþróttaborgar og deildarstjóra tölfræði og upplýsingatækni. Þá sátu einnig í hópnum framkvæmdastjóri Íþróttafélags fatlaðra (ÍFR), verkefnastjóri jafnréttis- og mannréttindafræðslu hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) og starfsmaður frá Íþróttafélaginu Ösp. Á starfstímanum urðu breytingar á skipan hópsins þar sem breytingar urðu á störfum þeirra og þar með tengingu við verkefnið. Þetta olli töfum á verkefnavinnunni þar sem endurskipa þurfti í hópinn. Hópurinn boðaði einnig fulltrúa frá öðrum hagaðilum í umræður um einstök verkefni.

Hópurinn hóf formlega störf í maí 2025 og fundaði 8 sinnum, en þunginn í starfinu var frá haustinu 2025.

### **Helstu markmið/verkefni starfshópsins samkvæmt erindisbréfi:**

- Greining á stöðunni
- Samanburður og bestu lausnir
  - Kanna hvernig önnur sveitarfélög hafa unnið að sama markmiði.
  - Skoða vel heppnuð verkefni og aðferðir sem hægt væri að aðlaga aðstæðum í Reykjavík.
- Samráð við hagsmunaaðila
  - Fá sjónarmið íþróttafélaga, foreldra, skóla og samtaka fatlaðra.
  - Ræða við sérfræðinga á sviði fötlunar og Íþróttaiðkunar.
- Tillögugerð og aðgerðaráætlun
  - Móta tillögur að raunhæfum aðgerðum.
  - Setja fram mælanleg markmið og tímaramma fyrir útbætur.
- Skýrsla og eftirfylgni
  - Skila niðurstöðum og tillögum í apríl 2026.
  - Leggja til leiðir til að tryggja eftirfylgni með framkvæmd aðgerðanna.



**Vinnuhópin skiptuðu eftirfarandi að lokum:**

Helga Friðriksdóttir	MÍR/formaður
Jóhanna Garðarsdóttir	MÍR
Frímann Ari Ferdinandsson	ÍBR
Ólöf Sara Gregory	ÍBR
Ingólfur Arnarson	ÍFR
Hákon Atli Bjarkarson	Yfirþjálfari, ÍFR
Hildur Arnar	Ösp
Sif Baldursdóttir	MÍR/Verkefnastjóri



## 1. Samantekt

Skýrslan fjallar um þátttöku fatlaðra barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi í Reykjavík og leiðir til að auka hana. Megin niðurstaðan er að þátttaka þeirra er verulega lægri en hjá ófötluðum jafnöldrum þeirra og líklega aðeins um 10%, en gögn um stöðuna eru mjög takmörkuð. Skortur á gögnum gerir alla markmiðasetningu og árangursmat erfiðara.

Það er mat hópsins að ástæður þessa liggja fyrst og fremst í háum kostnaði, skorti á stuðningi, upplýsingum og þjálfurum og aðgengismálum almennt. Þá hefur líka komið í ljós að það er mjög mikilvægt að skilgreina mismunandi fötlunarhópa því það getur haft verulegan fælingarmátt ef boðið er upp á æfingar án tillit til þessa.

Þrátt fyrir þessa erfiðu stöðu er mikilvægt að áréttu að það er sterkur grunnur til staðar fyrir öflugum íþróttastarfi fatlaðra í Reykjavík og mikil þekking á málaflokknum hjá Ösp og ÍFR, sem hægt er að byggja á til að ná enn betri árangri til framtíðar.

Helstu tillögur starfshópsins til að auka þátttökuna markvisst á næstu árum felast í að bæta gagnaöflun, auka kynningarstarf, fjölga æfingum og efla þjálfun. En til þess þarf aukið fjármagn. Styrkir ÍBR vegna íþróttastarfs fatlaðra barna og ungmenna eru í dag um 34 m.kr (greiðslur til ÍFR og Aspar). Ef lagt væri upp með átaksverkefni til 5 ára með það að markmiði að auka þátttökuna um 5 – 10 % á ári, þyrfti líklega að styrkja það um ca. 30.m.kr. á ári.

## 2. Staðan í dag

### 2.1. Mat á íþróttapátttöku fatlaðra barna og ungmenna

Í Reykjavík er þátttaka fatlaðra barna og ungmenna í íþróttum mun minni en hjá ófötluðum jafnöldrum þeirra. Þau sem æfa íþróttir gera það oftast í sérhæfðum félögum, svo sem Íþróttafélaginu Ösp (Öspin) eða Íþróttafélagi fatlaðra (ÍFR), fremur en í hverfisíþróttafélögum. Ástæðan er margþætt svo sem tengt aðgengi en einnig er mikilvægt að þeim líði vel og þau upplifi sig sem hluta af hópnum.

Fyrsta verkefni starfshópsins var að leita gagna um fjölda fatlaðra barna og ungmenna sem stunda íþróttir í Reykjavík, þar sem fyrir lá að tölfræðilegar upplýsingar væru takmarkaðar eða lítt aðgengilegar. Persónuverndarsjónarmið gera það að verkum að erfitt er að nálgast nákvæmar upplýsingar um fatlaða einstaklinga og eðli fötlunar þeirra.

Því reyndist mikilvægt að afmarka verkefnið og skilgreina mismunandi fötlunarhópa þannig að það myndi auðvelda úrvinnslu gagna og samanburðarhæfi síðar meir. Betri skilgreining út frá mismunandi þörfum auðveldar markvissari aðgerðir til að auka þátttöku, þar sem hægt er að sníða skilaboð og úrræði að þörfum hvers hóps. Það er ástæða að nefna að hópurinn taldi að ástæða



væri til að beina sjónum sérstaklega að hreyfihömluðum börnum og ungmennum, þar sem mat sérfræðinga starfshópsins er að þar sé þátttakan minnst og mest áriðandi að virkja þann hóp.

Ljóst var að til að ná árangri yrði að byggja upp grunn með tölfraðilegum upplýsingum um hópinn. Slíkur grunnur myndi nýtast í samanburð og mat á árangri sem og hann myndi þróast og batna til framtíðar, þar sem gögnin eru endurskoðuð og bætt markvisst frá ári til árs. Æskilegt væri að vita íþróttapátttöku eftir fötlunarhópum.

Eftirfarandi flokkun hefur verið sett upp sem skilgreinir hópana eftir fötlun og lesa má nánar um þá í viðauka 1.

- Hópur 1. Fjölfatlaðir
- Hópur 2. Heyrnarskertir
- Hópur 3. Sjónskertir
- Hópur 4. Hreyfihamlaðir
- Hópur 5. Special Olympics eða einstaklingar með sérþarfir

Til að nálgast gögn um heildarfjölda fatlaðra barna og ungmenna í Reykjavík var rætt við velferðasvið Reykjavíkurborgar (VEL) og Tryggingarstofnun Ríkisins (TR). Á árinu 2024 þáðu 652 reykvísk börn og ungmenni þjónustu VEL, en þegar skoðuð er gögn TR fyrir sama tíma reyndist fjöldi reykvískra barna með umönnunarmat frá Tryggingastofnun vera 1488 börn. Þetta samsvarar hálfu til einu prósentu allra íbúa borgarinnar og bendir til þess að umtalsverður fjöldi barna þurfi á sérúrræðum að halda. Þess ber að geta að gögnin eru ekki aldursskipt fyrir börn og ungmenni heldur er notuð skiptingin 0 – 5 ára, 6 – 11 ára og 12 – 18 ára, Sjá töflu 1.

Tafla 1. Fjöldi fatlaðra barna og ungmenna (skv. ummönnunarmati TR)

Ástæða mats	Aldur undir 6 ára	Aldur 6 til 11 ára	Aldur 12 til 18 ára	Drengir	Stúlkur	Samtals
<b>Stoðkerfissjúkdómar</b>	5	4	15	9	15	24
<b>Húðsjúkdómar</b>	2	3	1	3	3	6
<b>Innkirtla og efnaskiptasjúkdómar</b>	9	27	31	35	32	67
<b>Aðrar ástæður</b>	45	36	58	79	60	139
<b>Áverkar</b>	1	4	1	3	3	6
<b>Geðraskanir</b>	104	361	543	699	312	1011
<b>Krabbamein</b>	3	3	3	2	7	9
<b>Meðfædd Skerðing og litningafrávik</b>	20	26	36	42	40	82
<b>Sjúkdómar í blóðrásarkerfi</b>	2	2	0	3	1	4
<b>Sjúkdómar í taugakerfi og skynfærum</b>	30	50	45	69	56	125
<b>Sjúkdómar í öndunarferum</b>	5	5	5	2	13	15
<b>Samtals</b>	<b>226</b>	<b>521</b>	<b>738</b>	<b>946</b>	<b>542</b>	<b>1.488</b>



Öflun tölfræðigagna reyndist krefjandi þar sem ekki er til einn gagnagrunnur sem nær yfir allan hópinn og þá heildarfjöldann. Gögn frá VEL nýtast takmarkað, þar sem þau taka fyrst og fremst til fjölskyldna barna sem hafa valið að nýta sér þjónustu sviðsins og endurspegla því ekki heildarmyndina. Því var talið hentugra að styðjast við gögn frá TR, ásamt upplýsingum frá hagsmunasamtökum og þjónustuaðilum, svo sem Sjálfsbjörgu, Öryrkjabandalaginu, Íþróttasambandi fatlaðra, Félagi heyrnarlausra, Blindrafélaginu og Þroskahjálpi, til að meta heildarfjöldann og einnig fjölda í hverjum hópanna fimm hér að ofan.

Eftir að búið var að finna nálgun á heildarfjöldanum var næsta áskorun að finna út hversu mörg þeirra væru í skipulögðu íþróttastarfi. Starfshópurinn taldi sig vita að á meðal fatlaðra barna væru fá virk í skipulögðu íþróttastarfi, sérstaklega þegar kemur að hreyfihömluðum börnum (börnum með líkamlega fötlun). Til að mynda kom fram á fundum starfshópsins að enginn einstaklingur undir 18 ára með hreyfihömlun (hópur 4) æfir um þessar mundir með Íþróttafélaginu Ösp, sem er stærsta íþróttafélag landsins fyrir fatlaða. Hins vegar eru þó nokkuð margir einstaklingar með sérþarfir (hópur 5) sem æfir hjá félaginu.

Það reyndist enn meira krefjandi að finna gögn um þátttöku fatlaðra barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi. Hvorki íþróttahreyfingin né skóla- og velferðarkerfin halda kerfisbundið utan um hversu mörg fötluð börn stunda íþróttir. Það stóð því strax upp úr að nauðsynlegt væri að safna slíkum upplýsingum handvirkt frá ÍFR, Ösp og öðrum íþróttafélögum. Skv. Ösp voru 116 fötluð börn sem æfðu íþróttir hjá þeim 2025 og þá aðallega í flokki 1 og 5, sjá töflu 2. Skv. ÍFR voru 36 fötluð börn sem æfðu íþróttir hjá þeim 2025, flest í flokki 4, sjá töflu 3.

Tafla 2. Fjöldi barna í íþróttastarfi hjá Ösp.

ÍÞRÓTT	ALDUR 0 TIL 5	ALDUR 6 TIL 11	ALDUR 12 TIL 18	DRENGIR	STÚLKUR	SAMTALS
FRJÁLSAR	0	1	2	2	1	3
HANDBOLTI	0	9	8	11	6	17
KEILA	0	3	3	5	1	6
SKAUTAR	3	10	13	9	17	26
SUND	0	13	18	12	19	31
KNATTSPYRNA	0	6	19	12	13	25
NÚTÍMAFIMLEIKAR	0	1	6	0	7	7
KRAFTLYFTINGAR	0	1	0	0	1	1
SAMTALS	3	44	69	51	65	116



Tafla 3. Fjöldi barna í íþróttastarfi hjá ÍFR

Aldursbil	Tegund íþróttar	Hvar stundað (félag)	Strákar	Stelpur	Alls
5 ára og yngri	Boccia	ÍFR			
6-9 ára - yngsta stig grunnskóla	Boccia	ÍFR		1	1
10-12 ára - miðstig	Boccia	ÍFR			
13-15 ára - unglíngastig	Boccia	ÍFR		2	2
16-18 ára menntaskólaaldur	Boccia	ÍFR			
Aldursbil	Tegund íþróttar	Hvar stundað (félag)	Strákar	Stelpur	Alls
5 ára og yngri	Borðtennis	ÍFR			
6-9 ára - yngsta stig grunnskóla	Borðtennis	ÍFR		3	3
10-12 ára - miðstig	Borðtennis	ÍFR	2		2
13-15 ára - unglíngastig	Borðtennis	ÍFR		1	1
16-18 ára menntaskólaaldur	Borðtennis	ÍFR			
Aldursbil	Tegund íþróttar	Hvar stundað (félag)	Strákar	Stelpur	Alls
5 ára og yngri	Sund	ÍFR			
6-9 ára - yngsta stig grunnskóla	Sund	ÍFR	1	2	3
10-12 ára - miðstig	Sund	ÍFR		1	1
13-15 ára - unglíngastig	Sund	ÍFR	3	1	4
16-18 ára menntaskólaaldur	Sund	ÍFR			
Aldursbil	Tegund íþróttar	Hvar stundað (félag)	Strákar	Stelpur	Alls
5 ára og yngri	Íþróttaskóli	ÍFR	3	1	4
6-9 ára - yngsta stig grunnskóla	Íþróttaskóli	ÍFR	4	2	6
10-12 ára - miðstig	Íþróttaskóli	ÍFR	1	1	2
13-15 ára - unglíngastig	Íþróttaskóli	ÍFR			
16-18 ára menntaskólaaldur	Íþróttaskóli	ÍFR			
Aldursbil	Tegund íþróttar	Hvar stundað (félag)	Strákar	Stelpur	Alls
5 ára og yngri	Körfubolti	ÍR			
6-9 ára - yngsta stig grunnskóla	Körfubolti	ÍR	1	3	4
10-12 ára - miðstig	Körfubolti	ÍR	2		2
13-15 ára - unglíngastig	Körfubolti	ÍR			
16-18 ára menntaskólaaldur	Körfubolti	ÍR			
Aldursbil	Tegund íþróttar	Hvar stundað (félag)	Strákar	Stelpur	Alls
12-17 ára	körfubolti	Haukar	1	0	1
<b>Samtals</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

ÍBR sendi út könnun til allra íþróttafélaga á höfuðborgarsvæðinu til að fá upplýsingar frá þeim hvort fötluð börn og ungmenni væru að æfa hjá þeim og ef svo væri hvernig aðstaða og aðbúnaður væri. En þar sem þátttakan hefur verið dræm eru niðurstöður ekki marktækar en þó er ljóst að það er óverulegur hluti barna með fötlun að æfa hjá almennum íþróttafélögum. Þá má geta þess að mörg félög höfðu ekki upplýsingar um fötlun iðkenda. Af þeim sem tóku þátt virðast flest börn vera í hópi 5 að æfa fimleika hjá einu félagi. Sjá upplýsingar og niðurstöður könnunar í viðauka 2.



Við söfnun og úrvinnslu gagnanna þurfti að gæta sérstaklega að því að tvítelja ekki iðkendur, þar sem börn geta æft hjá fleiri en einu félagi eða stundað íþróttir utan Reykjavíkur. Jafnframt liggur fyrir að enn vantar gögn um tiltekna hópa, meðal annars börn sem stunda æfingar hjá íþróttafélögum utan Reykjavíkur.

Þó svo að enn vanti mikið í heildarmyndina og erfitt sé að bera saman gögnin og fá mynd á þátttöku eftir hópum þá má með ákveðinni einföldun áætla að íþróttþátttaka reykvíska barna og ungmenna sé um 10 %. Sk. verkefnastjóra verkefnisins „Allir með“ er þáttökuhlutfallið á landsvísu um 7,2 %.

## 2.2. Umfjöllun um stöðuna

Margir þættir skýra þessa lágu þátttöku fatlaðra barna í íþróttum.

**Kostnaður og stoðþjónusta:** Það er dýrara að vera með fatlað barn í íþróttum en ófatlað, m.a. vegna þess að þarf oft að greiða fyrir aðstoðarmanneskju eða sérúrræði. Oft fylgir barninu ekki viðeigandi stuðningur inn á æfingu þó það hafi mann með sér í skóla eða frístund. Dæmi eru um að foreldrar heyrnarlausra barna hafi þurft að greiða úr eigin vasa fyrir táknmálstúlk á æfingum þegar opinberir sjóðir tæmast.

**Skortur á þjálfurum:** Margir íþróttakennarar og þjálfarar hafa litla sem enga þjálfun í að vinna með fötluð börn. Ungir þjálfarar veigra sér oft við ábyrgðinni og óttast slys eða vandræði. Þetta óöryggi þýðir að íþróttafélög verða hikandi við að taka að sér fötluð börn – til dæmis eru börn með flogaveiki stundum ósjálfrátt útilokuð vegna ótta félagsins við ábyrgð ef eitthvað kæmi upp á. Íþróttir og þjálfun ákveðna hópa eru oft undir því lagðar að standa „og falla“ með eldmóði eins tiltekins þjálfara. Dæmi: þegar metnaðarfullur þjálfari hefur haldið úti stórum hópi iðkenda en hættir síðan (t.d. vegna atvinnu eða barneigna) er hætt á að starfsemin hrynji í kjölfarið. Þetta undirstrikar nauðsyn á kerfisbundnari lausnum en að reiða sig á einstaka eldhuga.

**Afstaða félaga og aðgengi:** Sérstök íþróttafélög fatlaðra tilheyra ekki ákveðnum skólahverfum þar sem þetta er sérhæfð starfsemi. Til að mynda mega Íþróttafélagið Ösp eða Íþróttafélag fatlaðra ekki auglýsa sig í grunnskólum borgarinnar, þar sem einungis hverfisfélög mega kynna starf sitt þar. Þetta þýðir að jafnvel þótt Öspin bjóði upp á æfingar í mörgum hverfum þá fá foreldrar þar ekki endilega upplýsingar um það. Afleiðingin er sú að margir foreldrar og börn vita ekki af þeim úrræðum sem í boði eru, enda er engin heildstæð skrá yfir þau félög sem bjóða sérhæfðar æfingar eða stuðningsæfingar fyrir fatlaða. Þessi upplýsingaskortur getur verið fyrsta hindrunin – að finna yfirhöfuð hvar barnið getur æft við hæfi. Hópurinn fann við yfirferð síðu Abler sem kynnis íþróttir fyrir fatlaða á höfuðborgarsvæðinu og mætti kynna betur: [Markaðstorg | SHOP | Abler](#)

**Félagslegar hindranir og viðhorf:** Sum fötluð ungmenni, sérstaklega þau sem telja fötlun sína hluta af sjálfsmynd, kæra sig ekki um að flokkast með „fötlunarhópi“ í íþróttum. Þau kjósa ef til vill



frekar að vera í almennum hóp (eða taka ekki þátt yfirhöfuð) heldur en að fara í sérdeildir sem þau upplifa sem „stimplandi“. Mikilvægt er að vinna á þessum viðhorfum með því að draga fram stoltið og ánægjuna sem fylgir því að tilheyra öflugum íþróttafélagi – hvort sem félagið er sértækt eða blandað.

**Skipting hópa og þörf á sérhæfingu:** Fötlun er fjölbreytt og þarfir mismunandi fötlunarhópa fara ekki alltaf saman. Reynslan sýnir að hreyfihamlaðir einstaklingar ná betri árangri ef þeir æfa sér og með öðrum í sínum hópi. Einnig virðist það hafa fælingarmátt fyrir hreyfihamlaða einstaklinga að æfa íþróttir ef æfingin er skipulögð fyrir blandaða hópa. Engin skipulögð íþróttastarfsemi er til staðar fyrir svokallaðan hóp 1 í dag, þ.e. fjölfötluð börn með mjög miklar stuðningsþarfir – hvorki hjá hverfisfélögum né sérfélögum. Þessir hópur nýtur í dag lítillar sem engrar þjónustu í íþróttastarfi.

Í stuttu máli er núverandi staða sú að þátttaka fatlaðra barna er afar lítil og takmörkuð við örfáar æfingar sem reknar eru af sérsamböndum eða eldhugum. Hindranirnar á vegi þeirra liggja í kerfislægum þáttum (fjármögnun, reglugerðum, samstarfsleysi kerfa), í félagslegum þáttum (viðhorf, vani, skortur á vitund) og í skorti á upplýsingum.

Þrátt fyrir þessa erfiðu stöðu eru einnig styrkleikar sem hægt er að byggja á. Íþróttahreyfing fatlaðra á Íslandi á sér góða sögu og öfluga bakhjarla: Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) var stofnað 1979 og undir því starfa nú 22 aðildarfélög um land allt, þar á meðal Íþróttafélagið Ösp sem er stærst þeirra. Ösp hefur um 250 iðkendur í heildina og býður upp á 9 mismunandi íþróttagreinar, þannig að flestir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Einnig hefur ÍFR (íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík) haldið úti reglulegum æfingum, t.d. í borðtennis (oft fjórum sinnum í viku) og sundi (sex sinnum í viku) fyrir sitt félagsfólk. Því má segja að grunnurinn sé til staðar – en hann nær ekki til allra og víða vantar brýr á milli umfangsmikilla stuðningskerfa velferðarinnar og fjölbreytts íþróttalífs sem flest börn í Reykjavík njóta góðs af. Foreldrar fatlaðra barna hafa nefnt að þeim er gert mun erfiðara fyrir en öðrum – dæmigert er að ferli til að koma barni á æfingu sé tímafrekt og flókið (t.d. bið eftir akstursþjónustu fyrir utan eftir æfingu) og að þeir þurfi að leggja á sig töluvert meira erfiði en aðrir foreldrar.

### 3. Samanburður við önnur sveitarfélög

Víða um land hafa verið þróuð árangursrík verkefni til að auka þátttöku fatlaðra barna og ungmenna í íþróttum. Á Ísafirði hafa „Allir með“ æfingar hjá Vestra skilað góðum árangri, þar sem aðkoma sveitarfélagsins felst fyrst og fremst í að tryggja aðstöðu en fjármögnun kemur að stórum hluta frá styrktarsjóðum og félagasamtökum.

Í Borgarbyggð var ráðinn aðstoðarþjálfari til að styðja barn með sérþarfir á almennum æfingum. Verkefnið reyndist mjög vel og hefur verið útvíkkað í fleiri íþróttagreinar með það að markmiði að efla þátttöku barna sem áður höfðu ekki fundið sig í íþróttastarfi.



Á Akranesi hafa verið þróaðar hugmyndir um æfingar á skólatíma fyrir börn með fötlun eða aðrar áskoranir, auk þess sem framhaldsskólanemar taka þátt í stuðningi við börn á æfingum. Á Akureyri er verkefnið „Íþróttafélaginn“, sem veitir börnum með stuðningsþarfir einstaklingsmiðaðan stuðning og hjálpar íþróttafélögum að taka betur á móti fjölbreyttum hópi iðkenda.

Sveitarfélög og íþróttafélög hafa einnig staðið fyrir „Allir með“ æfingum, þar sem æfingum hefur verið skipt upp eftir íþróttagreinum og aukinn stuðningur veittur eftir þörfum.

Mörg sveitafélög styrkja íþróttafélag fatlaðra.

### **Vel heppnuð verkefni og aðferðir sem hægt væri að aðlaga aðstæðum í Reykjavík**

Dæmi um sértæk og vel heppnuð verkefni eru meðal annars Special Olympics körfubolti hjá Haukum, sem er ætlaður einstaklingum með þroskahömlun og hefur skapað mikilvægt tækifæri til þátttöku og félagslegrar tengingar. Gott kynningarstarf kom mörgum inn í byrjun. Tímasetning starfsins var heppileg fyrir hópinn, fjölmiðlaáhugi var á verkefninu og þjálfarar til fyrirmyndar. Einnig má nefna Special Olympics fótbolta í Garðabæ (Stjörnunni), þar sem markvisst hefur verið unnið að því að bjóða upp á aðgengilegt og skipulagt íþróttastarf fyrir þennan hóp.

Að auki hafa verkefni á borð við borðtennis hjá ÍFR og hjólastólaíþróttir hjá ÍR sýnt fram á mikilvægi þess að bjóða upp á fjölbreyttar íþróttagreinar fyrir fatlaða. Mikilvægt er að styðja við þessi félög, bæði fjárhagslega og með aðgangi að góðri aðstöðu og æfingatímum, til að tryggja áframhaldandi þróun og aukna þátttöku. Öspin fór í að kynna fyrir félagsráðgjöfum og í kjölfarið var heilmikil nýliðun. Þeir sem eru að vinna með börnunum í félagskerfinu eru leið til að koma börnunum inn í íþróttastarfið en til þess þarf að viðhalda upplýsingunum og fræðslu.

Borðtennis hefur í gegnum tíðina verið vinsælt. Þar passa saman fatlaðir og ófatlaðir. Keila er sambærileg. Rugby gengur mjög vel í dag fyrir hreyfihamlaða.

Allir með, Æfingastöðin og ÍR hófu verkefni þar sem eitt af meginmarkmiðum sumarnámskeiðs var að varpa ljósi á allan þann fjölda möguleika sem í boði eru fyrir hreyfihömluð börn sem vilja stunda íþróttir, og gekk námskeiðið vonum frammar að sögn Jóhönnu Dýrunnar Árnadóttur verkefnastjóra verkefnisins í viðtali við mbl.is.

[https://www.mbl.is/frettir/innlent/2025/07/18/leikgledi\\_a\\_nyju\\_sumarnamskeidi\\_ir/](https://www.mbl.is/frettir/innlent/2025/07/18/leikgledi_a_nyju_sumarnamskeidi_ir/)

## **4. Samráð við hagsmunaaðila**

Í samtölum við fulltrúa íþróttafélaga kom fram að nýliðun í íþróttastarf fyrir fötluð börn er lítil. Hlutverk þjálfara er lykilatriði, og starfsemi leggst oft af ef þjálfari hættir þar sem mikið byggir á einstaklingnum hverju sinni. Einnig er skortur á starfsfólki.



Þá kemur fram að ungir þjálfarar geti upplifað óvissu um hvernig bregðast eigi við mismunandi þörfum barnanna, og sumum finnst ábyrgðin of mikil. Inngilding hefur ekki náð nægilegum árangri innan íþróttafélaga og reynist sérstaklega erfitt að laða eldri börn inn í íþróttastarf.

Fulltrúi frá hagsmunasamtökum blindra og sjónskertra kom á fund starfshópsins og benti á að einfaldast væri að nálgast tölfræði um hópinn í gegnum Sjónstöðina, sem hefur einnig upplýsingar um viðbótarfatlanir.

Samtökin hafa síðustu tvö ár staðið fyrir svokölluðum færnibúðum fyrir börn og ungmenni (10–20+ ára), þar sem þátttakendur fá tækifæri til að prófa fjölbreyttar íþróttir með einstaklingsmiðaðri þjálfun. Niðurstöður færnimats benda til góðrar færni þátttakenda, en einnig til þess að þau meta eigin getu lægra en sambærilegur hópur erlendis.

Áskoranir felast meðal annars í því að hópurinn er mjög fjölbreyttur, sérstaklega þegar um viðbótarfatlanir er að ræða, sem getur gert sameiginlegt starf erfiðara. Talið er mikilvægt að efla félagsstarf, skapa fyrirmyndir og halda áfram með verkefni á borð við færnibúðir til að auka þátttöku.

Einnig kom fram að lítil sem engin kynning á íþróttastarfi nær til barna með sjaldgæfa sjúkdóma eða heilkenni, sérstaklega yfir sumartímann.

Fulltrúi frá Félagi heyrnalausra taldi upp að helstu hindranir heyrnarlausra barna í íþróttastarfi snúa að skorti á aðgengi að táknmálstúlkun. Erfitt er að skipuleggja þátttöku þar sem þarf þá tálka með löngum fyrirvara og oft er óljóst hver beri kostnað af túlkun, til dæmis á æfingum, fundum og ferðum. Þetta hefur leitt til þess að heyrnarlaus börn hafa síður tekið þátt í almennu íþróttastarfi. Þá eiga heyrnarlausir ekki alltaf samleið með öðrum hópum á alþjóðlegum mótum, þar sem þeir falla hvorki vel að hefðbundnum keppnisflokkum né paraíþróttum. Því hafa verið þróuð sértæk mót fyrir heyrnarlausu, en slíkt starf hefur lítið verið styrkt hér á landi.

## **5. Tillögur og aðgerðaráætlun**

Starfshópurinn leggur til að fara í 5 ára átaksverkefni með það að markmiði að auka þátttöku fatlaðra barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi um 5 – 10 % árlega. Starfshópurinn myndi starfa áfram yfir þann tíma til að fylgja eftir markmiðum og tryggja sem bestan árangur. Í töflunni hér fyrir neðan er farið yfir helstu tillögur til að árangri megi ná, en það þarf fjármagn til að raungera þær. Geti Reykjavíkurborg stutt sérstaklega við verkefnið næstu 5 árin væri fyrsta verk starfshóps að gera tímasetta aðgerðar- og kostnaðaráætlun.



Áskorun / Hindrun	Tillaga að úrbótum	Áætluð kostnaður
<i>Gæði gagna</i>	Uppbygging gagnagrunns og árleg eftirfylgni: Í tengslum við starf hópsins er þegar í gangi vinna við að fá betri gögn. Nú er unnið með velferðarsviði að heildarskráningu 2024 sem grunnviðmiði. Lagt er til að komið verði á árlegri gagnaskýrslu – annaðhvort í samstarfi við velferðarsvið eða Íþróttafélögin – þar sem skráð er hversu mörg fötluð börn stunda íþróttir í Reykjavík, eftir tegund fötlunar, aldri, kyni o.s.frv.	ÁEV
<i>Lág þátttaka fatlaðra barna</i>	1. Auka markaðs- og kynningarstarf. Skilgreina markhópa og sérsniða markaðsefni til þeirra. Búa til efni sem eykur sýnileika íþróttar fatlaðra og byggja upp sterka ímynd um að íþróttir fatlaðra séu alvöru íþróttir. Nýta boðleiðir RVK s.s. SFS og VEL í kynningarstarfi. Aukin umfjöllun í fjölmiðlum.	2.500.000 kr.
	2. Hanna æfingar eftir fötlunarhópum. Öspin og ÍFR eru búin að gera þetta nú þegar, það er ÍFR býður hópi 4 að æfa ákveðna grein en Öspin býður hópi 5 að æfa sömu grein hjá sér.	ÁEV
	3. Auka framboð á æfingum. RVK/ÍBR fjölgi æfingartímum þ.e. greiði fyrir það. Tryggja aðgengi að Klettaskóla.	10.000.000 kr.
	4. RVK styðji við aukinn þjálfarakostnað sem fylgir auknu framboði á æfingum.	15.000.000 kr.
	5. Bjóða sumarnámskeið svo þjónustan sé samfelld.	3.000.000 kr.
<i>Stöðugleiki starfsins</i>	Halda starfshópnum gangandi sem styður þá við verkefnið og fylgir eftir árangri.	ÁEV
<i>Fjármögnun</i>	RVK tryggi verkefninu fjármagn til langs tíma með föstu framlagi í fjárhagsáætlun. Það mun taka mörg ár að auka þátttöku barna.	Gera kostnaðaráætlun
<i>Yfirsýn og samvinna</i>	Auka samstarf með öllum hagaðilum og efla tengslin. Árlegir fundir. Aðgerðaráætlun og markmiðasetning.	ÁEV



## Viðauki 1. Skilgreining á fötlunarhópum

### Hópur 1. Fjölfatlaðir

Til fjölfatlaðra teljast allir með alvarlegar þroskaraskanir eins og tauga-, geð-, atferlis- og aðrar raskanir sem trufla getu einstaklinga til að takast á við aðstæður sem teljast eðlilegar. Algengt er að fleiri en ein þroskaröskun fari saman. Stundum hafa aðrar raskanir svo mikil áhrif á hegðun eða færni að ekki er hægt að útiloka greindarskerðingu auk þess sem greindarskerðing getur fylgt öðrum röskunum. Um er að ræða einstaklinga sem glíma við mikil frávik frá því að takast á við daglegar athafnir. Í íþróttum eru heyrnarskerðing, sjónskerðing og hreyfihömlun flokkaðar í sér hópa þegar þær eru án annarra þroskaraskana.

### Hópur 2. Heyrnarskerðing

Heyrnarskerðing eða heyrnarleysi er líkamleg skerðing á getu einstaklings til að heyra. Skerðingin getur verið væg, miðlungs eða alvarleg og haft áhrif á samskipti og þátttöku í samfélaginu.

### Hópur 3. Sjónskerðing

Sjónskerðing er skerðing á sjón og skiptist í tvo meginflokka:

- **Sjónskertur:** Einstaklingur telst sjónskertur ef læknisfræðileg greining sýnir að sjón er minni en 30% á betra auga með venjulegum sjónglerjum og sjónsvið er minna en 20 gráður.
- **Blindur:** Einstaklingur telst blindur ef sjón er minni en 5% á betra auga með venjulegum sjónglerjum og sjónsvið er minna en 10 gráður.

### Hópur 4. Hreyfihömlun

Hreyfihömlun er líkamleg röskun á hreyfigetu eða færni einstaklings. Hún getur haft áhrif á getu til að hreyfa sig, halda jafnvægi eða framkvæma daglegar athafnir.

### Hópur 5. Special Olympics eða einstaklingar með sérþarfir

Miðlungs eða vægar þroskaraskanir geta haft mismikil áhrif á daglegt líf en einstaklingar þurfa oft aukinn stuðning, tíma og/eða utanumhald til að læra á algengar aðstæður, þar á meðal í íþróttum. Um er að ræða misleitan hóp þar sem sumir þurfa á tímabundnum stuðningi að halda en aðrir þurfa stuðning til frambúðar.



## Viðauki 2. Könnun ÍBR

### Niðurstöður könnunar um þátttöku fatlaðra barna í íþróttum á höfuðborgarsvæðinu

#### Framkvæmd könnunar

Starfshópur um þátttöku fatlaðra barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi í Reykjavík óskaði eftir því að íþróttafélög á höfuðborgarsvæðinu sem sinna barna- og ungmennastarfi svöruðu könnun um þátttöku fatlaðra barna í starfi sínu. Markmið starfshópsins er að móta tillögur að úrbótum með það að leiðarljósi að auka verulega þátttöku þessa hóps í íþróttum.

Til að ná því markmiði var talið mikilvægt að afla upplýsinga um stöðu mála innan félaganna, meðal annars um samsetningu iðkendamótsins og hvernig best sé hægt að mæta þörfum hans. Jafnframt er stefnt að því að fá heildstæða mynd af stöðunni milli sveitarfélaga og bæta yfirsýn yfir málaflokkinn í heild.

Óskað var eftir svörum fyrir hvert fatlað barn sem stundar íþróttir hjá viðkomandi félagi. Með könnuninni fylgdi skjal með skilgreiningum á fimm fötlunarhópum sem mælt var með að svarendur hefðu til hliðsjónar.

Könnunin var send til 85 félaga í mars 2026, sem sinna barna- og ungmennastarfi á höfuðborgarsvæðinu. Svör bárust frá 22 félögum, þar af tveimur í Reykjavík. Nokkur félög skiluðu könnuninni inn nafnlaust og því ekki vitað í hvaða sveitarfélögum þau starfa.

Í fyrstu spurningu könnunarinnar voru svarendur beðnir um að tilgreina nafn sitt og nafn félags. Alls veittu 15 félög þær upplýsingar en fjögur félög kusu að gera það ekki. Svör bárust frá eftirfarandi félögum: Hestamannafélaginu Sörla, Siglingaklúbbnum Þyt, Gerplu, Golfklúbbnum Oddi, Bogfímifélaginu Hróa Hetti, Frisbíggolffélagi Reykjavíkur, Hnefaleikafélagi Hafnarfjarðar, Vélhjólaiþróttaklúbbnum, Dansfélagi Reykjavíkur, Golfklúbbi Mosfellsbæjar, Skíðagöngufélaginu Ullur, Hestamannafélaginu Fáki, BFH, Badmintonfélagi Hafnarfjarðar, Karatefélagi Garðabæjar, Álftanes, Nesklúbburinn og Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar.

Könnunin var þannig upp sett að félögin svöruðu spurningum um iðkendur í þremur aldurshópum: 0–5 ára, 6–11 ára og 12–17 ára. Spurt var um iðkendur sem féllu í fötlunarhópum 2, 3, 4 og 5. Ekki var óskað eftir svörum um fötlunarhóp 1, þar sem vitað var til þess að félögin höfðu almennt ekki aðstöðu til að sinna iðkendum í þeim hópi.

Skilgreining fötlunarhópa má sjá í viðauka 1.



## Niðurstöður könnunar

### *Þátttaka eftir hópum*

#### Fötlunarhópur 2

- Eitt barn á aldrinum 0–5 ára er skráð í fötlunarhóp 2. Eitt félag tók fram að það hafi ekki verið upplýst um einstaklinga með heyrnaskerðingu, og annað að spurningin ætti ekki við þar sem það býður ekki upp á æfingar fyrir þennan aldurshóp.
- Á aldrinum 6–11 ára eru engin börn skráð í þessum hópi. Svör félaga benda til skorts á upplýsingum um heyrnaskerðingu eða að slíkar upplýsingar liggi ekki fyrir.
- Sama á við um aldurshópinn 12–17 ára. Þó tók eitt félag fram að átta börn á aldrinum 8–14 ára, sem stunda körfubolta, séu með heyrnaskerðingu og falla því í hóp 2.

#### Fötlunarhópur 3

- Eitt barn á aldrinum 0–5 ára er skráð í fötlunarhóp 3. Svör benda til þess að félög hafi ekki verið upplýst um tilvik alvarlegrar sjónskerðingar, eða að upplýsingar vanti. Einnig kom fram að sum félög bjóða ekki upp á æfingar fyrir þennan aldurshóp.
- Tvö börn eru skráð í þessum hópi á aldrinum 6–11 ára.
- Í aldurshópnum 12–17 ára er eitt barn skráð í fötlunarhópi 3, sem stundar golf.

#### Fötlunarhópur 4

- Eitt barn á aldrinum 0–5 ára er skráð í fötlunarhóp 4 og tekur þátt í íþróttaskóla. Eitt félag benti á að líklegt sé að börn með slíkar skerðingar sæki síður í ákveðnar íþróttir, svo sem mótörhjólaiþróttir. Annað félag taldi spurninguna ekki eiga við vegna aldurshópsins.
- Í aldurshópnum 6–11 ára er eitt barn í þessum hópi, sem stundar brettaíþróttir.
- Á aldrinum 12–17 ára er einnig eitt barn, í brettaíþróttum. Eitt félag tók þó fram að barn í þessum hópi, sem áður æfði hjá þeim, væri líklega hætt.

#### Fötlunarhópur 5

- Engin börn á aldrinum 0–5 ára eru skráð í fötlunarhópi 5.
- Í aldurshópnum 6–11 ára eru 23 börn skráð hjá einu félagi og stunda þau fimleika. Engin börn eru skráð hjá öðrum félögum, og eitt félag gaf upp að upplýsingar skorti.
- Á aldrinum 12–17 ára eru:
  - 2 börn hjá einu félagi (í fótbolta)
  - 18 börn hjá öðru félagi (í fimleikum),
  - 6 börn hjá þriðja félagi (í badminton).
- Sum félög gáfu upp að þau hefðu ekki upplýsingar um þennan hóp.



## Aðstaða og aðbúnaður

Spurt var um aðstöðu, aðgengi og búnað fyrir fötluð börn, sem og hvort þörf væri á úrbótum. Svör má draga saman á eftirfarandi hátt:

- Góð eða mjög góð aðstaða:  
Nokkur félög telja að aðstaða og aðgengi sé fullnægjandi, sérstaklega þar sem um nýtt eða vel búið húsnæði er að ræða, með góðu aðgengi og jafnvel sérútbúnum klefum eða lyftum.
- Þörf á búnaði og úrbótum:  
Sum félög nefna skort á sérhæfðum búnaði eða að unnið sé að úrbótum. Einnig er bent á þörf fyrir meira pláss, sérstaklega í fimleikasölum og litla aðstöðu í íþróttasal.
- Mannauður og þjálfun:  
Algengt er að skortur sé á þjálfurum, sérstaklega með sérþekkingu á þjálfun fatlaðra barna. Þetta er talið takmarkandi þáttur í frekari uppbyggingu starfs.
- Aðgengi:  
Viða er aðgengi gott, en dæmi eru um hindranir eins og:
  - stigagang án lyftu,
  - þröngar dyr,
  - ófullnægjandi aðstaða fyrir hjólastóla.
- Sértækar lausnir:  
Sum félög hafa þróað sérlausnir, svo sem:
  - sérútbúna báta til að auka öryggi,
  - möguleika á aðlögun æfinga,
  - aðgang að mismunandi æfingasvæðum eftir þörfum.
- Takmarkaður aðgangur að æfingátímum:  
Þörf er á fleiri æfingátímum þar sem hægt er að mæta þörfum fatlaðra barna í rólegra og aðlagaðra umhverfi.

## Önnur atriði og ábendingar

Í lok könnunar komu fram eftirfarandi lykilatriði:

- Skortur á gögnum:  
Félög benda á að upplýsingar um fötlun iðkenda séu oft ekki skráðar, þar sem foreldrar veita þær ekki alltaf eða félög safna þeim ekki kerfisbundið.
- Viðhorf til þátttöku:  
Sum félög leggja áherslu á að gera ekki greinarmun á iðkendum og að allir æfi saman, með aðlögun eftir þörfum hvers og eins.
- Þörf á auknu samstarfi:  
Bent er á skort á samstarfi milli íþróttafélaga og sérdeilda sem sinna börnum með fatlanir.
- Eftirspurn eftir úrræðum:  
Mikil eftirspurn er eftir sértækum úrræðum, t.d. hestameðferð, þar sem færri komast að en vilja.
- Fjármagn og stuðningur:  
Skortur á fjármagni og stuðningi er nefndur sem lykiláskorun, bæði hvað varðar búnað og mannafla.
- Fræðsla og skýrari skilgreiningar:  
Félög kalla eftir skýrari upplýsingum um skilgreiningu fötlunarflokka til að geta svarað slíkum könnunum á áreiðanlegri hátt.