

Lýðheilsu- og forvarnastefna



Íþrótt- og tómstundaráð Garðabæjar fylgir eftir stefnumótun í lýðheilsu og þróun forvarna í bæjarfélaginu.

Nefndin sinnir þannig heilsuefingu í bænum í víðum skilningi fyrir alla aldurshópa. Áhersluþættir stefnunnar koma fram í undirköflunum **upplýst-, öruggt-, öflugt-, hvetjandi-, ábyrgt-, og heilsueflandi samfélag**. Hver áhersluþáttur tengist [heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna](#) um sjálfbæra þróun sem birtist með táknmyndum þeirra kafla sem tengingin á við og bæjarstjórn Garðabæjar hefur samþykkt að stefna að. Innan þessara áhersluþátta eru talin upp **leiðarljós** sem unnið skal að með tilteknum „**stöðum**“, sem aftur leiða af sér „**aðgerðir**“. Aðgerðaráætlanir verða síðan til á hverju sviði stjórnsýslunnar. Skulu þær ávallt taka mið af [Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna](#). Með þessu er stefnt að því að hafa ávallt yfirsýn yfir heilsuefingu og forvarnir í Garðabæ og hvaða svið er ábyrgt varðandi þau verkefni sem eru í gangi.



Velliðan og velsæld allra íbúa skapar gott samfélag og því mikilvægt að stuðla að því með heilsueflandi aðgerðum byggðum á bestu fánlegum upplýsingum og rannsóknum. Samstarf og samvinna allra forvarnaraðila er afgerandi þáttur til að ná árangri. Upplýst samfélag sem nýtir sér gangvirk, rafræn úrræði og samskipti stuðlar að auknu öryggi. Ljóst er að samvinna milli lykilaðila svo sem skólastofnana, íþrótt- og tómstundafélaga og uppeldisaðila hefur skilað góðum árangri. Allt starf sem lýtur að börnum og ungmennum, svo sem innan skóla, foreldrafélaga/ráða og íþrótt- og æskulýðsfélaga er í grunninn forvarnastarf sem stöðugt stendur frammi fyrir því að aðstæður breytast hratt í flóknu, mannlegu og tæknilegu samfélagi.

Kannanir á högum og líðan barna og ungmenna í Garðabæ sýna að þeim líður almennt vel. Nær öll börn og ungmenni taka þátt í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi og eru jákvæð í námi og leik. Góður mælikvarði er að mjög mikið hefur dregið úr neyslu áfengis, tóbaks og fíkniefna hjá börnum og unglingum í efstu bekkjum grunnskóla. Má þakka það samstilltu átaki heimila og allra þeirra sem koma að vinnu að forvarnamálum. Um þetta þarf að standa vörð.

Garðabær er í virku samstarfi við Embætti Landlæknis (EL) um Heilsueflandi samfélag þar sem mið er tekið af lýðheilsuvísnum embættisins um mismunandi þætti þegar ákvarðanir eru teknar um aðgerðir eða verkefni. Lýðheilsa er samheiti yfir heilsuvernd og forvarnir. Lýðheilsustarf miðar þannig að því að viðhalda og bæta heilsu fólks og byggir á samstarfi ólíkra málaflokka s.s. félags-, umhverfis- og efnahagsmála, að ógleymdum íþróttum- og tómstundum.

Góð heilsa felst í líkamlegu og andlegu jafnvægi og ber hver og einn ábyrgð á eigin heilsu og líðan. Bæjarfélagið yfir undir leiðir og aðferðir sem íbúnum standa til boða til að bæta líkamlega og félagslega jafnt sem andlega heilsu sína.



1 UPPLÝST SAMFÉLAG

Leiðarljós: (í sviga er tenging við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna)



- Aðgerðir séu í takt við [Barnasáttmála-](#) og heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna.
- Nýta bestu rannsóknir og mælingar við upplýsingagjöf og áætlanagerð.
- Aukin fræðsla um margbreytileika samfélagsins og kynjafræði.(5 og 10)
- Eiga gott samstarf við aðra forvarnaaðila.(17)
- Bæta samstarf, upplýsingaflæði og þjónustu við félög og íbúa bæjarins.(17)

Markmið	Markhópur	Tengiliður	Stoðir	Aðgerðir
Að hafa upplýsingar um hagi og líðan nemenda Samanburður við Evrópu	Grunn- og framhaldsskólar	Fræðslu- og menningarsvið	Rannsóknir og greining Embætti Landlæknis ESPAD	Miðlun upplýsinga og samræma viðbrögð
Að afla upplýsinga um nám og félagsstarf skóla	Allir nemendur		Skólapúls	Miðlun upplýsinga og samræma viðbrögð
Að vinna eftir barnasáttmálanum	0-18 ára		Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna	Innleiða mælikvarða um „barnvæn sveitarfélög“
Fræðsla um fjölbreytileika í mannlegu samfélagi	2-18 ára		Jafnréttisáætlanir	Fræðsla og verkefni í skólum
Miðlun forvarnaupplýsinga	Allir bæjarbúar	Upplýsingadeild	Uppfærsla og miðlun upplýsinga	Vefir, samfélagsmiðlar og opnir fundir
Að gefa upplýsingar um nýtingu á ýmsum þjónustupáttum	Allir bæjarbúar		Tölfræðigögn úr starfi og þjónustu bæjarins	Kynning á vef, samfélagsmiðlum og opnum fundum

2 ÖRUGGT SAMFÉLAG

Leiðarljós: (í sviga er tenging við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna)



- Netöryggismálum sé haldið á lofti. (3)
- Rafrænni vöktun sé komið upp á völdum stöðum. Umferðaröryggi og öryggi gangandi vegfarenda sé eftl.(3)
 - Lögum og reglum um barnavernd og skólaskyldu sé framfylgt. (4)
 - Öll mismunun gagnvart konum og stúlkum verði upprætt. Kynferðisleg misneyting og misneyting af öðru tagi, verði ekki liðið (5)
 - Auka viðbragðsáætlanir og forvarnir við vá af völdum loftslagsbreytinga og náttúruhamfara. (13)
 - Nágrannaábyrgð og samtakamáttur íbúa sé efldur. (16)

Markmið	Markhópur	Tengiliður	Stoðir	Aðgerðir
Samfélagsleg ábyrgð	Almenningur, stofnanir og félög	Fjölskyldusvið	Barnavernd	Móttaka tilkynninga
Öryggi heima og að heiman	Allir bæjarbúar		Velferðartækni eldri borgara	Öryggishnappar, fræðsla og aðgengi
Fælingarmáttur, rekjanleiki	Allir bæjarbúar	Tölvudeild	Rafræn vöktun	Öryggismyndavélar
Stúlkur/konur fái jöfn tækifæri á við piltta/karla	Almenningur, stofnanir og félög	Fræðslu- og menningarsvið	Skipulagt frístundastarf	Samstarfssamningar
Að bæta umferðamál við skóla og íþróttamannvirki	Skólabörn	Tækni- og umhverfissvið	Umferðaröryggi	Umferðaöryggisáætlun – úrbætur
Samtakamáttur gegn innbrotum, þjófnumum og skemmdarverkum	Allir bæjarbúar	Upplýsingadeild	Nágrannavarsla	Skilti – Íbúafundir – Upplýsingagjöf
Samræma viðbrögð við yfirvofandi vá	Íbúar og starfsfólk stofnana bæjarins		Almannavarnir	Miðlun upplýsinga til íbúa og stofnana

3 ÖFLUGT SAMFÉLAG

Leiðarljós: (í sviga er tenging við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna)



- Viðburðir á sviði íþróttta-, æskulýðs- og menningarstarfs séu haldnir fyrir alla aldurshópa. (3,6 og 17)
- Samstarf við félög, stofnanir og samtök sem leggja áherslu á fjölskylduvæn gildi, almenna lýðheilsu og jákvæð uppeldisskilyrði barna og ungmenna. (3 og 17)
- Virkja foreldra, fjölskyldur, íbúa, félög, stofnanir og fyrirtæki til samstarfs og uppbyggingar á félagsauði. (11)

Markmið	Markhópur	Tengiliður	Stoðir	Aðgerðir
Að efla vöxt og þroska	0-4 ára	Fræðslu- og menningarsvið	Íþróttir og frístundir	Ungbarnasund, krílatímar, hreyfistundir, sköpun
Þátttaka í skipulögðu frístundastarfi	5 -18 ára			Hvatapeningar
Að virkja fleiri til þátttöku. Líðsheild - virkni - áskoranir	15 -18 ára			Auglýsingar, fræðsla og kynningarstarf
Að ýta undir árangur - afreksuppeldi	Unglingar og fullorðnir			Stuðningur í formi aðstöðu og styrkja
Almenningsíþróttir	16 – 66 og 67+		Heilsurækt	Aðstöðusköpun
Félagsauður, samvera, menning og skapandi starf	Allir bæjarbúar		Menning/listir	Hátíðir og viðburðir, stuðningur við félög
Að tilheyra, vera tekinn með, samvera, fá hlutverk.	Allir bæjarbúar		Félags- og tómstundastarf	Virk dagskrá félagsmiðstöðva
Forvarnaskilaboð	Allir bæjarbúar		Forvarnavika , vefmiðlar og blöð	Virkja skóla, stofnanir og félagasamtök

4 HVETJANDI SAMFÉLAG

Leiðarljós: (í sviga er tenging við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna)



- Að íbúar hafi aðgang að menntun og menningarstofnunum.(4 og 5)
 - Þjóða ný virkniúrræði í samstarfi við fyrirtæki, stofnanir og félög.(4)
 - Stuðla að valdeflingu og sjálfsstyrkingu einstaklinganna. (4)
 - Að ýta undir félags- og tómstundastarf fyrir íbúa með því að efla fjölbreytileika félagasamtaka og stofnana, án tillits til aldurs, kyns, fötlunar, kynþáttar, þjóðernis, uppruna, trúarbragða, efnahags eða annarrar stöðu. (5 og 10,2)

Markmið	Markhópur	Tengiliður	Stoðir	Aðgerðir
Skipulagt frístundastarf	Börn 6-10 ára	Fræðslu og menningarsvið	Frístundaheimili	Skipulagt starf
Frístundaúrræði fatlaðra	Börn 6-16 ára		Tómstundastarf Garðahraun	Skipulagt starf
Að þroska ungmenni til þátttöku í félagsstarfi	Unglingar		Félagsmiðstöðvar og ungmennaráð	Skipulagt starf
Skólabragur, forvarnaáætlanir	Nemendur		Leik- og grunnskólar	Starfsáætlanir
Félagsleg virkni og forvarnaáætlanir	Nemendur		Framhaldsskólar	Samstarf um forvarnir
Verkefni við hæfi	Nemendur		Tónlistarskólar	Skólustarf
Að örva einstaklinga og hópa til að gefa af sér eða njóta	Félög/hópar		Menningarverkefni	Viðburðir
Að allir unglingar fái möguleika á verkefnum við hæfi	14 – 16 ára		Vinnuskóli	Virkniúrræði sumarstarf
Að styðja íþrótt- og tómstundafélög til að halda úti starfsemi	Allir aldurshópar		Samstarfssamningar	Styrkir
Ýta undir árangur	Framúrskarandi einstaklingar	Að skapa fyrirmyndir	Styrkir, viðurkenningar og átaksverkefni	
Að hvetja til virkni	Allir bæjarbúar	Fjölskyldusvið	Hjálp til sjálfshjálpar	Einstaklingsmiðaðar aðgerðir

Lýðheilsu- og forvarnastefna Garðabæjar 2021

Sumarvinna ungmenna	17 – 25 ára	Mannauðsdeild	Sumarvinna ungmenna og atvinnutengd tilboð fólks með fötlun	Vinnuframboð
---------------------	-------------	---------------	---	--------------

5 ÁBYRGT SAMFÉLAG



Leiðarljós: (í sviga er tenging við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna)

- Bregðast hratt við breytingum og nýjum áhættuþáttum. (16)
- Styðja og styrkja forvarnaáætlanir í skólum, stofnunum og í starfi félagsamtaka og fyrirtækja. (3 og 4 og 16)
- Hvetja til þess að reglur um útivistartíma séu virtar. (4 og 16)
- Sporna gegn hvers konar vímuefnaneyslu barna og unglunga og takmarka aðgengi að þeim. (3)
- Efla og styðja við foreldra og forráðamenn í uppeldishlutverki sínu með fræðslu og stuðningi. (3 og 4)
- Minnka úrgang, auka endurvinnslu, endurnýtingu og draga þannig verulega úr soun. (6 og 11 og 12)

Markmið	Markhópur	Tengiliður	Stoðir	Aðgerðir
Að fylgja eftir, samhæfa og uppfæra	Félög, skólar og stofnanir	Fræðslu- og menningarsvið	Forvarnaáætlanir	Aðgerðaáætlanir Eftirfylgni og samvinna
Að foreldrar fylgi eftir útivistartíma barna	Foreldrar, börn, unglingar		Útivistartími barna	Auglýsingar og senda út segla um viðmið
Netöryggi og takmörkum skjáttíma	Foreldrar, börn, unglingar		Foreldrasamtökin Grunnstoð	Fræðsla – seglar um viðmið
Að koma í veg fyrir óæskilega hegðun og eftirlitslausa hópa	15-18 ára		Velferð ungmenna	Vettvangsstarf Götuvaktin Virkniúrræði 16+
Að auka meðvitund allra um ábyrgð og tilkynningaskyldu	Starfsfólk stofnana Börn og ungmenni	Fjölskyldusvið	Velferð barna í Garðabæ	Að tryggja verkferla Opna tilkynningagátt á vef
Að virða friðhelgi einkalífs	Allir bæjarbúar	Öll svið	Persónuvernd	Upplýsingagjöf og upplýst samþykki
Aukið öryggi vinnustaða	Stjórnendur		Hættumat stofnana	Eftirfylgni - atvikaskráning
Samstarf, lög og reglur, aðgengi	Verslanir, veitingahús	Tækni- og umhverfissvið	Eftirlit og leyfisskyld fyrirtæki	Eftirfylgni
Uppræta hættur í umhverfi	Allir bæjarbúar		Ábendingar íbúa	Skráning og úrvinnsla
Hreinsun svæða með þátttöku íbúa			Íbúasamtök	Hreinsunaráttök og „plokki“
Aukin endurvinnsla			Húseigendur	Sorplokkun, grenndargámar
Bætt loftgæði CO2 binding			Félög og stofnanir	Skógrækt og endurheimt votlendis
Bætt hljóðvist í hverfum			Aðgerðaráætlun	Varnir vegna hávaða

6 HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Leiðarljós: (í sviga er tenging við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna)



- Lýðheilsa verði lögð til grundvallar allri ákvarðanatöku á vegum bæjarins undir kjörorðinu „Heilsueflandi Garðabær“. (3)
- Ýta undir heilsurækt, hreyfingu og bætta andlega og líkamlega heilsu, líkamsvitund, félagsfærni og geðrækt, óháð stöðu, kyni eða fötlunum. (3,4 og 5)
 - Auka vitund um mikilvægi góðs mataræðis, svefns og hollustu.(3)
 - Uppbygging á íþrótt-, tómstunda- og menningaraðstöðu með aðgengi fyrir alla.(3 og 10 og 17)
- Bæta opin svæði, stíga, hjóla- og gönguleiðir og stuðla að vistvænni umferð. (3 og 17)

Markmið	Markhópur	Tengiliður	Stoðir	Aðgerðir
Að bæta velsæld íbúa	0-18, 19-44, 45-66, 67-80 og 81+	Fræðslu- og menningarsvið	Heilsuáttak	Aldursmiðaðar aðgerðir
Að mannvirkin þjóni breiðum hópi fólks	Allir bæjarbúar		Íþróttamannvirki	Framkvæmdaáætlun í mannvirkjagerð
Að stuðla að jákvæðri upplifun gesta			Menningarstofnanir	Safnastarf
Hreyfing og útvera almennings			Skíðasvæði og fólkvangar	Samstarf sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu
Bæta framboð á hollum matvörum	Allir bæjarbúar		Mataræði	Matarþjónusta - Mötuneyti - Skólagarðar
Heilsuráðgjöf og mælingar			Heilsugæsla	Hreyfiseðlar og hvatning til líkamsræktar
Auknir útvistarmöguleikar til hreyfingar allt árið		Tækni- og umhverfissvið	Bætt umhverfi	Göngu-, hjólastígar, gönguskíðabrautir og opin svæði