



Vellíðan með hreyfingu og útiveru

1. Stefna, áætlanir og starf sveitarfélagsins stuðlar að hreyfingu og útiveru íbúa á öllum aldri með ólíkar þarfir.
2. Umhverfi og aðstæður skóla og frístundastarfs stuðla að hreyfingu, útiveru og almennri virkni nemenda.
3. Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins sporna gegn langvarandi kyrrsetu og stuðla að reglulegri hreyfingu starfsmanna sinna.
4. Allir íbúar eiga þess kost að stunda hreyfingu við hæfi með þátttöku í skipulögðu íþróttá- og æskulýðsstarfi og öðru ábyrgu starfi sem felur í sér hreyfingu
5. Eldri borgarar eiga þess kost að stunda fjölbreytta hreyfingu og útiveru í samræmi við áhuga sinn og getu.
6. Skipulag byggðar, hönnun svæða og rýma, sem og þjónusta stuðlar að því að virkur ferðamáti, svo sem ganga og hjólreiðar, auk almenningssamgangna, eru raunhæfur og aðlaðandi valkostur fyrir alla íbúa.
7. Skipulag, hönnun og gæði umhverfis stuðlar að hreyfingu og útiveru allra íbúa á eigin vegum og gerir aðilum kleift að bjóða upp á fjölbreytta þjónustu sem mætir ólíkum þörfum.

Vellíðan með hreyfingu og útiveru	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
Viðmið 1 - Stefna, áætlanir og starf sveitarfélagsins stuðlar að hreyfingu og útiveru íbúa á öllum aldri með ólíkar þarfir.					
1.1. Sveitarfélagið hefur skýra stefnu og skilgreind markmið varðandi hreyfingu og útiveru allra íbúa. Ítartilgreitt: Stefnan getur m.a. endurspeglast í skipulagsáætlunum sveitarfélaga.					
1.2. Til staðar er áætlun með aðgerðum um aukna hreyfingu og útiveru allra íbúa, sem unnin hefur verið í samstarfi og samráði við íbúa með ólíkar þarfir og aðra hagaðila. Ítarefni: Sjá nánar um hagaðila og annað þessu tengt í HSAM gátlistanum Vellíðan með markvissu lýðheilsustarfi. Aðrir hagaðilar geta t.d. verið skógræktarfélag, ferðafélög, líkamsræktarstöðvar og aðrir sem geta stuðlað að hreyfingu íbúa með heilsu og vellíðan að leiðarljósi.					
1.3. Skilgreint er hver innan sveitarfélagsins ber ábyrgð á að hafa yfirsýn og fylgja eftir stefnu og aðgerðum á sviði hreyfingar.					
1.4. Sveitarfélagið metur með reglubundnum hætti hreyfingu íbúa á öllum æviskeiðum.					

Ítartexti: Með því t.d. að nýta lýðheilsuvísa, rannsóknirnar Ungt fólk og safna eigin gögnum með samtölum eða könnunum.					
1.5. Sveitarfélagið metur reglulega þá valkosti sem íbúar á öllum aldri, með mismunandi þarfir hafa til hreyfingar og útiveru s.s. aðgengi að og gæði þeirrar aðstöðu og þjónustu sem er í boði. Ítartexti: Þessi gátlisti ætti að nýtast vel við slíkt mat.					
1.6. Sveitarfélagið tekur mið af áherslum opinberra ráðleggina um hreyfingu í öllu sínu starfi er varðar hreyfingu íbúa með einum eða öðrum hætti. Ítarefni: Nánar um ráðleggingar um hreyfingu á vef Heilsuveru: https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/hreyfing/radlogd-hreyfing					
Viðmið 2 - Umhverfi og aðstæður skóla og frístundastarfs stuðla að hreyfingu, útiveru og almennri virkni nemenda					
2.1 Hreyfing og útivera nemenda í starfi leikskóla er metin reglulega.					
2.2 Húsnæði leikskóla og aðbúnaður innandyrna býður upp á fjölbreytt tækifæri til leikja og náms sem felur í sér hreyfingu barna með mismunandi þarfir.					
2.3 Leikskólar hafa aðgang að hentugum sal fyrir skipulagðar hreyfistundir. Ítartexti: Í t.d. eigin húsnæði, í nálægum grunnskólum eða íþróttamannvirkjum.					
2.4. Lóðir leikskóla bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til leikja og náms sem felur í sér hreyfingu og útiveru barna með mismunandi þarfir og getu.					
2.5. Lóðir leikskóla eru reglulega teknar út með tilliti til notkunarmöguleika, öryggis og vellíðanar og brugðist við með viðeigandi úrbótum ef þörf krefur. Ítartexti: Hvað er t.d. hægt að gera á lóðunum? eru þær hreinar og búnaður í lagi? eru lóðirnar orðnar „of manngerðar“ eða eiga börnin þess kost að leika sér í umhverfi sem er a.m.k. að hluta til náttúrulegt.					
2.6. Góð aðstaða er til að geyma hjól barna við leikskóla m.a. með tilliti til fjölda hjóla og öryggis. Ítartexti: Ávallt skal fylgja börnum í og úr leikskóla og hér er því átt við börn sem hjóla með fylgd. T.d. er æskilegt að rými til að geyma hjólin sé nægt og auðvelt að læsa hjól við eitthvað eða tryggja öryggi þeirra með öðrum hætti.					
2.7. Hreyfing og útivera nemenda í starfi grunnskóla er metin reglulega.					
2.8. Húsnæði grunnskóla og aðbúnaður innandyrna býður upp á fjölbreytt tækifæri til leikja og náms sem felur í sér hreyfingu barna með mismunandi þarfir. Ítartexti: Sjá m.a. handbókina Virkni í skólasterfi - handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla: http://www.gongumiskolann.is/library/Files/2017/Handbok-um-hreyfingu_net_allt.pdf					
2.9. Aðstaða grunnskóla fyrir námssviðið skólaíþróttir er hentug og örugg.					

<p>2.10. Grunnskólar sveitarfélagsins uppfylla ákvæði aðalnámsskrár um lágmarksfjölda kennslustunda í skólaíþróttum.</p>					
<p>2.11. Lóðir grunnskóla bjóða upp á fjölbreytt tækifæri til leikja og náms sem felur í sér útiveru og hreyfingu barna með mismunandi þarfir og getu. Ítarefni: Sjá m.a. handbókina Virkni í skólastarfi - handbók um hreyfingu fyrir grunnskóla: http://www.gongumiskolann.is/library/Files/2017/Handbok-um-hreyfingu_net_allt.pdf</p>					
<p>2.12. Lóðir grunnskóla eru reglulega teknar út með tilliti til notkunarmöguleika og öryggis og brugðist við með viðeigandi úrbótum ef þörf krefur.</p>					
<p>2.13. Góð aðstaða er til að geyma hjól við grunnskóla m.a. með tilliti til fjölda hjóla og öryggis.</p>					
<p>2.14. Frístundaheimili sveitarfélagsins leggja áherslu á reglubundna hreyfingu við hæfi í öllu sínu starfi.</p>					
<p>2.15. Félagsmiðstöðvar sveitarfélagsins leggja áherslu á reglubundna hreyfingu við hæfi í öllu sínu starfi.</p>					
<p>2.16. Sveitarfélagið beitir sér fyrir því að skipulagt samstarf sé á milli skóla, frístundaheimila og þeirra sem standa að íþrótt- og æskulýsistarfi á svæðinu og að góð samþætting sé í starfi þessara aðila.</p>					
<p>2.17. Sveitarfélagið leggur áherslu á að takmarka bílaumferð og lausagang bíla í nánasta umhverfi leik, grunn- og framhaldsskóla og við íþróttamannvirki og þannig m.a. stuðla að meiri hreyfingu, betri loftgæðum og auknu öryggi þeirra sem ganga eða hjóla. Ítartil: Hér er m.a. átt við að skutl barna sé takmarkað eins og kostur er og að bílaumferð ógni ekki öryggi þeirra sem ganga og hjóla. Einnig að bílar séu ekki skildir eftir í lausagangi, með tilheyrandi loft- og hávaðamengun, í nánasta umhverfi barna og ungmenna. Á grundvelli laga um mengunarvarnir og hollustuhætti er samkvæmt reglugerð um varnir gegn loftmengun af völdum hreyfanlegra uppspretta (788/1999), 6. gr., er óheimilt að skilja ökutæki eftir í gangi þegar þau eru yfirgefin. Einnig er óheimilt að láta vélar kyrrstæðra ökutækja ganga lengur en í örstutta stund nema í sérstökum aðstæðum.</p>					
<p>2.18. Sveitarfélagið á gott samstarf við framhaldsskóla á svæðinu um aðgerðir sem stuðla að hreyfingu og útiveru nemenda.</p>					
<p>Viðmið 3 - Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins sporna gegn langvarandi kyrrsetu og stuðla að reglulegri hreyfingu starfsmanna sinna</p>					
<p>3.1. Hreyfivenjur starfsfólks og þeir þættir sem geta haft áhrif á hreyfivenjur eru metnir með reglubundnum hætti. Ítartil: Hér má t.d. meta þá hreyfingu og áhrifaþætti sem sveitarfélagið sem vinnustaður vinnur markvisst í að hafa áhrif á samanber t.d. þennan gátlista s.s.</p>					

ferðamáta, hreyfingu í tengslum við vinnuna, tíma varið í kyrrsetu, notkun á styrkjum, notkun á aðstöðu, þátttöku í viðburðum og viðhorf til hreyfingar.					
<p>3.2. Starfsfólki býðst góð aðstaða til að geyma hjól m.a. með tilliti til fjölda hjóla og öryggis.</p> <p>Ítartexti: Hér er m.a. átt við að auðvelt er að koma hjólinu fyrir á stað þar sem eru litlar líkur á það verði skemmt eða því stolið. Í tengslum við þetta viðmið og önnur í þessum hluta er tilvalið m.a. að nýta Hjólavottun vinnustaða, hjolavottun.is.</p>					
<p>3.3. Samgöngusamningar eru í boði fyrir þá starfsmenn sem ganga, hjóla eða nota almenningsamgöngur til og frá vinnu.</p> <p>Ítartexti: Nánari upplýsingar um samgöngusamninga eru t.d. á vefsíðu Landssamtaka hjólreiðamanna, www.lhm.is/lhm/skjol/879-samgongusamningar</p>					
<p>3.4. Starfsfólki er tryggð viðeigandi aðstaða til að fara í sturtu, skipta um föt og geyma aukafarangur og önnur verðmæti.</p> <p>Ítartexti: T.d. er æskilegt að hafa örugga aðstöðu til að geyma útiföt, hjálm og annan búnað og einnig til að geta þurrkað blaut föt. Mikill kostur er að hafa aðgang að læstum skápum eða öðrum hirslum.</p>					
<p>3.5. Starfsfólk hefur viðeigandi sveigjanleika til að stunda hreyfingu í tengslum við vinnutíma</p>					
<p>3.6. Vinnuaðstaða starfsfólks gefur kost á fjölbreyttri líkamsstöðu og auðveldar því að vera á hreyfingu við vinnu sína eftir því sem við á.</p> <p>Ítartexti: T.d. með því að bjóða upp á upphækkanleg skrifborð, hvetja til standandi funda og fræða starfsfólk um rétta líkamsstöðu.</p>					
<p>3.7. Á fundum og öðrum viðburðum á vegum sveitarfélagsins er lögð áhersla á að fólk standi reglulega upp og hreyfi sig.</p> <p>Ítartexti: Halda má standandi fundi og einnig má t.d. halda fundi á göngu eftir því sem hentar.</p>					
<p>3.8. Stigagangar á vinnustaðnum eru aðlaðandi og aðgengilegir. Ef við á má setja skilti við lyftur sem minnir á að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna.</p> <p>Ítartexti: Ef við á má setja skilti við lyftur sem minnir á að taka stigann í staðinn fyrir lyftuna. Reikna má út hvað t.d. hver hæð í stiganum felur í sér langa vegalengd og setja í samhengi við fjöll í nágrenninu.</p>					
<p>3.9. Starfsfólki er auðvelað að taka þátt í skipulagðri hreyfingu og útveru innan vinnustaðarins eða á vegum annarra.</p> <p>Ítartexti: Kanna má hvers konar hreyfingu fólk hefur áhuga á og fá aðila innanhús eða utan til að halda utan um hreyfingarhópa. Afila má upplýsinga um hvaða þjónusta er í boði í næsta nágrenni og miðla áfram, sjá t.d. Hreyfitorg á Heilsuvera.is. Greiða má fyrir aðgengi að þjónustu með því að hvetja til notkunar á styrkjum stéttarfélaga, bjóða upp á viðbótarstyrki og/eða gera samkomulag um afsláttarkjör við aðila sem bjóða upp á þjónustu.</p>					

<p>3.10. Sveitarfélagið hvetur til þátttöku starfsfólks í almenningsíþróttaviðburðum og öðrum viðburðum sem hvetja til hreyfingar og útiveru.</p> <p>Ítartexti: Vinnustaðurinn getur staðið fyrir viðburðum eða stuðlað að þátttöku í viðburðum á vegum annarra (t.d. Hjólað í vinnuna og Lífshlaup ÍSÍ, eða Hreyfiviku UMFÍ). Taka má þátt í kostnaði, útvega búnað og/eða standa fyrir ýmiss konar hópefli. Þátttaka ætti að vera valkvæð og því sýndur skilningur ef fólk af einhverjum ástæðum tekur lítið eða ekki þátt.</p>					
<p>3.11. Vinnuskólar sveitarfélagsins leggja áherslu á reglulega hreyfingu og almenna hollustu í sínu starfi.</p> <p>Ítartexti: Vinnuskólar sveitarfélaga eru fjölmennir vinnustaðir. Þar eins og annars staðar er mikilvægt stuðla að heilsusamlegum lífnaðarháttum, heilsu og líðan starfsfólks.</p>					
<p>Viðmið 4 - Allir íbúar eiga þess kost að stunda hreyfingu við hæfi með þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi og öðru ábyrgu starfi sem felur í sér hreyfingu</p>					
<p>4.1. Hreyfing íbúa í frítíma er reglulega metin s.s. þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi og önnur hreyfing.</p> <p>Ítartexti: T.d. með því að nýta lýðheilsuvísa, rannsóknirnar Ungt fólk, tölfræði íþróttahreyfingarinnar og eigin gögn. Eru einhverjir hópar sem skera sig úr hvað varðar þátttöku?</p>					
<p>4.2. Reglulega er lagt mat á hvernig börnum, ungmennum og öðrum sem taka þátt í skipulögðu starfi, sem nýtur stuðnings sveitarfélagsins, líður í starfinu, viðhorf þeirra til starfsins og þeirrar umgjörðar sem því er búin.</p> <p>Ítartexti: Hér er m.a. átt við íþrótt- og æskulýðsstarf. Við matið má t.d. nýta rannsóknirnar Ungt fólk, eigin kannanir og samtöl.</p>					
<p>4.3. Öll börn eiga þess kost að taka þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi, sem felur í sér hreyfingu, í samræmi við áhuga sinn og getu, óháð efnahag og aðstæðum foreldra.</p> <p>Ítartexti: T.d. með niðurgreiðslu æfingagjalda, frístundaakstri og öðrum aðgerðum sem gera öllum kleift að taka þátt. Þátttakan ætti að vera á forsendum barnanna og stuðla að ánægju og vellíðan, hvort sem markmiðið er meira afþreying og ánægja eða árangur og keppni.</p>					
<p>4.4. Í öllu íþrótt- og æskulýðsstarfi og öðru tómstundastarfi, sem nýtur stuðnings sveitarfélagsins, er allra leiða leitað til að tryggja öryggi og virða fjölbreytileika þátttakenda.</p> <p>Ítartexti: Sjá m.a. HSAM gátlistana Vellíðan með geðrækt og Öryggi án ofbeldis og slysa. Hér á m.a. við að viðeigandi ráðstafanir hafa verið gerðar til að fyrirbyggja kynferðislega áreitni og ofbeldi og til að bregðast rétt við ef atvik verða. Með fjölbreytileika er m.a. átt við kyn, kynhneigð, kynvitund, líkamsstærð, fötlun og uppruna.</p>					
<p>4.5. Skýr farvegur er fyrir þátttakendur, og eftir því sem við á aðstandendur, til að koma áleiðis ábendingum og tillögum um íþrótt- og æskulýðsstarf til</p>					

<p>sveitarfélagsins og skýrt verklag um hvernig brugðist er við slíkum ábendingum.</p> <p>Ítartexti: T.d. um hvað er gott (má ekki hætta), hverju þarf að bæta úr og hvað vantar.</p>					
<p>4.6. Börn sem þurfa aðstoð vegna andlegra, líkamlegra eða félagslegra erfiðleika fá viðeigandi stuðning og liðveislu til að geta stundað þær íþróttir og æskulýðsstarf sem þau kjósa.</p>					
<p>4.7. Í samningum á milli sveitarfélagsins og aðila sem standa að íþróttá- og æskulýðsstarfi eru ákvæði um gæði starfsins og að sama skapi tryggð næg aðföng til að mæta þeim kröfum.</p>					
<p>4.8. Starfsfólki í íþróttá- og æskulýðsstarfi býðst að taka þátt í námskeiðum og nýta sér fræðslu sem er í boði fyrir starfsfólk sveitarfélagsins.</p>					
<p>4.9. Starfsfólk í íþróttá- og æskulýðsstarfi hefur aðgang að stuðningi fagaðila til að geta sem best mætt mismunandi þörfum iðkenda og leyst úr atvikum sem koma upp t.d. varðandi hegðun og siðamál.</p> <p>Ítartexti: Með fagaðilum er t.d. átt við sálfræðinga, félagsráðgjafa, þroskaþjálfara og almennt samstarf við félagsþjónustu.</p>					
<p>4.10. Allir fullorðnir eiga þess kost að taka þátt í íþróttum og öðru skipulögðu starfi, sem felur í sér hreyfingu, í samræmi við áhuga og getu, óháð efnahag og aðstæðum.</p> <p>Ítartexti: Sveitarfélagið getur boðið upp á ókeypis/ódyr sundnámskeið sem dæmi eða gönguhópa í umsjá leiðbeinanda. Skoða má möguleikann á að öryrkjar og aðrir viðkvæmir hópar, sem ekki hafa aðgang að öðrum styrkjum til líkamsræktar, eigi kost á frístundakorti eða öðru, sambærilegu úrræði til að hafa fjölbreyttara val um hreyfingu við hæfi.</p>					
<p>4.11. Sveitarfélagið leggur áherslu á fullnýta íþróttamannvirki sín yfir allan daginn.</p> <p>Ítartexti: T.d. með því að hafa frumkvæði að því að meta óuppfylltar þarfir og bjóða einstaklinga og hópa velkomna utan háannatíma í hefðbundnu íþróttastarfi og skólaíþróttum.</p>					
<p>4.12. Sveitarfélagið leggur áherslu á að íþróttamannvirki nýtist sem best til að eiga samskipti og efla félagstengsl á meðal íbúa.</p>					
<p>4.13. Íþróttafélög í sveitarfélaginu uppfylla viðmið Fyrirmyndarfélags ÍSÍ.</p> <p>Ítartexti: Nánar um Fyrirmyndarfélag ÍSÍ, sjá vefsíðu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ).</p>					
<p>4.14. Sveitarfélagið veitir fjárhagslega umbun til þeirra íþróttafélaga sem vinna markvisst að gæðamálum í sínu starfi.</p> <p>Ítartexti: T.d. uppfylla viðmið Fyrirmyndarfélags ÍSÍ.</p>					
<p>4.15. Sveitarfélagið á gott samstarf við heilbrigðisþjónustu á svæðinu um Hreyfiseðil.</p>					

T.d. með því að stuðla að því að í boði séu fullnægjandi valkostir til hreyfingar sem hreyfistjórar geta vísað á. Skráning hreyfitilboða á Hreyfitorg Heilsuveru auðveldar hreyfistjórum og öðrum að finna hreyfingu við hæfi. Nánari upplýsingar um Hreyfiseðil eru m.a. á Heilsuvera.is.					
4.16. Sveitarfélagið er með hlekk í Hreyfitorg Heilsuveru á vefsíðu sinni og hvetur íþróttafélög og aðra viðeigandi þjónustuaðila til að skrá þar þjónustu sína. Ítartexti: Tilgangur Hreyfitorgs er að brúa bilið á milli þeirra sem eru að leita eftir þjónustu fyrir sig eða aðra og þeirra sem standa fyrir hreyfitilboðum. Hreyfitorg er vistað á heilsuvera.is. Afrita má hlekk sem leiðir íbúa beint að þeim hreyfitilboðum sem eru skráð í sveitarfélaginu.					
4.17. Líkamsræktarstöðvar í sveitarfélaginu eru aðilar að Hreinn árangur. Ítartexti: Hreinn árangur er verkefni á vegum Lyfjaeftirlits Íslands/Anti-Doping Iceland. Tilgangur þess að sporna gegn notkun og dreifingu ólöglegra, frammistöðubætandi efna á líkamsræktarstöðvum. Sjá www.hreinnarangur.is					
Viðmið 5 - Eldri borgarar eiga þess kost að stunda fjölbreytta hreyfingu og útiveru í samræmi við áhuga sinn og getu.					
5.1. Sveitarfélagið metur reglubundið valkosti eldri borgara með mismunandi þarfir til hreyfingar og útiveru, þátttöku þeirra og viðhorf til þeirrar þjónustu og aðstöðu sem er í boði.					
5.2. Eldri borgarar hafa greiðan aðgang að íþróttamannvirkjum á vegum sveitarfélagsins. Ítartexti: T.d. ódýrt/ókeypís í sund, opnir tímar fyrir göngu og aðrar æfingar.					
5.3. Eldri borgarar hafa greiðan aðgang að skipulagðri hreyfingu við hæfi. Ítartexti: T.d. lítil þátttökugjöld og akstur til og frá æfingum ef þarf. Í boði séu valkostir sem mæta mismunandi getu og þörfum eldri borgara.					
5.4. Eldri borgarar geta nýtt sér græn svæði og aðra aðstöðu utandyra til útivistar. Ítartexti: T.d. bekkir á gönguleiðum og almennt hugað að því að aðgengi og aðstaða sé ekki hindrun.					
5.5. Í heimaþjónustu eru notendur markvisst hvattir til reglulegrar hreyfingar og þeir upplýstir um hentuga valkosti til hreyfingar.					
Viðmið 6 - Skipulag byggðar, hönnun svæða og rýma, sem og þjónusta stuðlar að því að virkur ferðamáti, svo sem ganga og hjólreiðar, auk almenningsgangna, eru raunhæfur og aðlaðandi valkostur fyrir alla íbúa.					
6.1. Sveitarfélagið metur reglubundið hversu hátt hlutfall íbúa á öllum aldurskeiðum notar göngu og hjólreiðar sem ferðamáta. Ítartexti: T.d. með því að nota lýðheilsuvísa, rannsóknirnar Ungt fólk og önnur gögn.					

<p>6.2. Til staðar er samfelld net göngu- og hjólaleiða sem tengir saman helstu áfangastaði íbúa. Ítartil: T.d. heimili, skóla, vinnustaði, íþróttamannvirki, þjónustumiðstöðvar, verslanir og aðra þjónustu, græn svæði og önnur manngerð og náttúruleg svæði til útiveru.</p>					
<p>6.3. Í samræmi við ákvæði umferðarlaga þar um gerir sveitarfélagið, í samstarfi við lögreglu og skólayfirvöld, viðeigandi ráðstafanir til að vernda börn gegn hættu í umferðinni á leið þeirra til og frá skóla. Ítartil: Sjá Umferðarlög nr. 50/1987, 4. gr.</p>					
<p>6.4. Göngu- og hjólaleiðir eru reglulega teknar út með tilliti til ólíkra þarfa íbúa á öllum aldri og til staðar er áætlun um úrbætur ef þörf krefur. Ítartil: Er t.d. þörf á viðgerðum, vantar bekkir eða hentugri aðstöðu fyrir hreyfihamlaða, vantar fleiri stíga eða betri tengingar á milli þeirra sem fyrir eru?</p>					
<p>6.5. Almenningsamgöngur eru reglulega teknar út með tilliti til ólíkra þarfa íbúa á öllum aldri og til staðar áætlun um úrbætur ef þörf krefur.</p>					
<p>6.6. Göngu- og hjólaleiðum er haldið greiðum og öruggum allan ársins hring. Ítartil: T.d. með viðhaldi á undirlagi, nægjanlegri lýsingu, mokstri, hálkuvörnum og sópun.</p>					
<p>6.7. Sveitarfélagið gerir kröfu um að við hvers konar framkvæmdir, sem hindra umferð á hefðbundnum göngu- og hjólaleiðum, er komið upp öruggum hjólaleiðum fyrir slíkan ferðamáta. Ítartil: Sjá m.a. reglugerð um öryggisráðstafanir vegna vegafamkvæmda.</p>					
<p>6.8. Fullnægjandi framboð er af hjólasterðum við helstu áfangastaði íbúa sem er á valdi sveitarfélagsins að hafa áhrif á. Ítartil: T.d. við skóla og aðrar þjónustustofnanir, íþróttamannvirki og útivistarsvæði.</p>					
<p>6.9. Bekkir, og ef við á vatnshannar, eru á helstu leiðum sem nýttar eru til göngu, hjólreiða og annarrar útiveru.</p>					
<p>6.10. Samstarf er um tengingu göngu- og hjólaleiða á milli aðliggjandi bæjar-/sveitarfélaga.</p>					
<p>6.11. Skilvirkar almenningsamgöngur eru til staðar sem tengja saman helstu áfangastaði íbúa. Ítartil: T.d. heimili, skóla, vinnustaði, íþróttamannvirki, þjónustumiðstöðvar, verslanir og aðra þjónustu, græn svæði og önnur manngerð og náttúruleg svæði til útiveru.</p>					
<p>6.12. Samstarf er um tengingu almenningsamgangna á milli aðliggjandi bæjar-/sveitarfélaga.</p>					

<p>6.13. Sveitarfélagið notar matstækið Health Economic Assessment Tool (HEAT) for walking and cycling, eða annað sambærilegt áhrifamat, til að meta hagrænt gildi göngu og hjólræiða fyrir samfélagið.</p>					
<p>Viðmið 7 - Skipulag, hönnun og gæði umhverfis stuðlar að hreyfingu og útiveru allra íbúa á eigin vegum og gerir aðilum kleift að bjóða upp á fjölbreytta þjónustu sem mætir ólíkum þörfum.</p>					
<p>7.1. Við stefnumótun, áætlanagerð og framkvæmd á sviði skipulags- og samgöngumála eru ávallt metin möguleg jákvæð og neikvæð áhrif á hreyfingu og útiveru allra íbúa. Ítartexti: Sjá m.a. tengd viðmið í gátlistanum Velliðan með markvissu lýðheilsustarfi. Hér er t.d. átt við möguleg áhrif á ferðavenjur og hversu auðvelt og heilnæmt er fyrir íbúa með ólíkar þarfir að nýta ýmiss konar aðstöðu og þjónustu m.t.t. hreyfingar og útiveru (t.d. vegalengdir, loftgæði, hávaði).</p>					
<p>7.2. Aðstaða innan- og utandyra hindrar ekki að íbúar með mismunandi þarfir geti nýtt sér íþróttamannvirki á vegum sveitarfélagsins og þá þjónustu sem þær er í boði. Ítartexti: T.d. fólk með fötlun og fólk sem farið hefur í kynleiðréttingu. Hér er m.a. átt við mannvirki sem eru í eigu sveitarfélagsins eða það leigir af öðrum. Samanber m.a. viðmið um þátttöku í HSAM gátlistanum Velliðan með hornsteinum heilsu, ættu byggingar að uppfylla kröfur um heilnæmt umhverfi og algilda hönnun.</p>					
<p>7.3. Hljóðvist og lýsing er reglulega metin í skólahúsnaði og íþróttamannvirkjum á vegum sveitarfélagsins og brugðist er við með viðeigandi úrbótum ef þörf krefur. Ítartexti: Hljóðvist skiptir miklu máli fyrir t.d. velliðan nemenda og starfsfólks. Sjá m.a. leiðbeiningar Umhverfisstofnunar, Hljóðvistarkröfur í umhverfi barna. Lýsing hefur einnig mikil áhrif á möguleika t.d. fólks með sjónskerðingu að nýta sér þá aðstöðu sem er í boði. Sjá nánar á vef þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu: www.midstod.is</p>					
<p>7.4. Til staðar er áætlun um uppbyggingu mannvirkja fyrir íþrótt- og æskulýðsstarf og annað tómskundastarf sem unnin hefur verið í samstarfi við hagaðila og tekur mið af mismunandi þörfum íbúa á öllum aldri.</p>					
<p>7.5. Til staðar er áætlun um viðhald mannvirkja fyrir íþrótt- og æskulýðsstarf og annað tómskundastarf og fjármagn tryggt til að fylgja málum eftir.</p>					
<p>7.6. Allir íbúar hafa greiðan aðgang að grænum svæðum, leikvöllum og annarri aðstöðu sem uppfyllir mismunandi þarfir þeirra til hreyfingar og útiveru og hefur jákvæð áhrif á líðan þeirra. Ítartexti: Hér er átt við að til staðar sé aðstaða sem gefur kost á ýmis konar hreyfingu og annarri virkni en einnig ró og endurnæringu.</p>					
<p>7.7. Til staðar er áætlun um viðhald grænna svæða, leikvalla og annarrar sambærilegrar aðstöðu og fjármagn tryggt til að fylgja málum eftir.</p>					
<p>7.8. Allir íbúar eiga auðvelt með að nálgast upplýsingar um helstu göngu- og hjólaleiðir, græn svæði, leikvelli og önnur svæði til hreyfingar og útiveru í sveitarfélaginu. Ítartexti: T.d. á vefsíðu sveitarfélagsins, á skiltum og með merkingum. Sjá tengt</p>					

viðmið í gátlistanum Markvisst lýðheilsustarf.					
<p>7.9. Til staðar er áætlun um notkun og viðhald óbyggðra svæða og fjármagn tryggt til að þau nýtist og varðveitist sem best.</p> <p>Ítartexti: Hér er átt við t.d. fjallendi og önnur óbyggð náttúrusvæði. Upplýsingaskilti og gönguleiðakort auðvelda fólki að nýta sér svæði. Göngustígar gera t.d. fleirum kleift að nýta sér svæði og vernda aðra hluta þess.</p>					
<p>7.10. Sveitarfélagið gerir allt sem í sínu valdi stendur til að gæði lofts, jarðvegs og vatns séu ávallt með þeim hætti að íbúar geta stundað hvers konar hreyfingu utandyra í heilnæmu umhverfi.</p> <p>Ítartexti: T.d. göngu og hlaup, hjólréiðar, knattspyrnu, siglingar og sjósund. Sjá einnig m.a. loftgaedi.is og tengd viðmið í HSAM gátlistanum Velliðan með hornsteinum heilsu.</p>					