



Skráning í Hjólað í vinnuna

Hver þátttakandi getur skráð ferðir í 15 daga (þá hvaða 15 daga sem er)

Þetta er gert til þess að jafna leikinn milli vaktavinnufólks og annarra.

Athugið að þó svo að skráðir séu inn þeir kílómetrar sem liðsmenn fara í vinnustaðakeppninni er ekki keppt um hlutfall kílómetra innan vinnustaða eins og verið hefur síðustu ár.

Nýta má hvaða virka ferðamát sem er til að ferðast til og frá vinnu eins og að hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta/hjólabretti og taka strætó.

Hvað má skrá:

- Allar ferðir sem farnar eru **í og úr vinnu**
- **Vinnutengdar ferðir** sem annars væru farnar á bíl, t.d. ferðir á fundi eða sendiferðir að því gefnu að viðkomandi hafi nýtt sér virkan ferðamát í vinnu.
- **Þeir sem að vinna heima** geta byrjað vinnudaginn með því að hjóla, ganga eða hlaupa þá vegalengd sem samsvarar vegalengdinni til og frá vinnu í upphafi vinnudags, og svo aftur í lok vinnudags.

Hvað má ekki skrá:

Meginmarkmið *Hjólað í vinnuna* er að hafa áhrif á ferðavenjur fólks. Þó svo að eftirfarandi leiðir séu frábærar til þess að hreyfa sig í daglegu lífi samræmast þær ekki meginmarkmiði verkefnisins. Við bendum hinsvegar á að hægt er að skrá þá hreyfingu í Lífshlaupinu, www.lifshlaupid.is.

- Heilsubótarhreyfingu í hádeginu, göngu, hlaup eða hjólreiðatúr
- Hjólaferðir/gönguferðir sem farnar eru eftir að heim er komið úr vinnu. (Nema þeir sem vinna heima)
- Ferðir innan vinnustaðar sem farnar eru á hjóli eða gangandi t.d. starfsmaður sem gengur um og dreifir pósti má ekki skrá þá hreyfingu.



Notum virkan ferðamáta
Hjólum – Göngum – Hlaupum – Tökum strætó

Nánari upplýsingar á www.hjoladivinnuna.is