



## Skráning í *Hjólað í vinnuna*

**Hver þátttakandi getur skráð ferðir í 13 daga (þá hvaða 13 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/hjólábretti 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. Ef fólk vinnur heima, má það hjóla/ganga þá vegalengd sem það mundi annars fara til vinnu, fyrir og eftir vinnu. Þannig geta allir tekið þátt.

### **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 hins vegar á að hægt er að halda utan um þá hreyfingu í Lífshlaupinu, [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is).

- Heilsubótarhreyfingu í hádeginu, göngu, hlaup eða hjólreiðatúr
- Hjólaferðir/gönguferðir sem farnar eru eftir að heim er komið úr vinnu (annað en á við heimavinnu)
- 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](http://www.hjoladivinnuna.is)