



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/hjólabretti og taka strætó.

ATH: Rafhjól og rafhlaupahjól eru vistvænn ferðamáti og eru gild í Hjólað í vinnuna. Reglan er að það þarf að margfalda kílómetrafjölda með 0,75 og skrá þá tölu inn í kerfið.

Dæmi: 3 km farnir á t.d hoppu (rafhlaupahjóli) $3 \times 0,75 = \underline{2,25\text{km}}$

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.

- 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 og umhverfisvænan ferðamáta

Nánari upplýsingar á www.hjoladivinnuna.is