



Hjólað í vinnuna

Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir heilsu- og hvatningarverkefningu Hjólað í vinnuna, heilbrigðri vinnustaðakeppni um allt land í þrjár vikur í maí ár hvert.

Meginmarkmið „Hjólað í vinnuna“ er að vekja athygli á virkum ferðamáta sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngumáta.

Allir sem nýta eigin orku til að ferðast til og frá vinnu eru gjaldgengir þátttakendur þ.e. hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskaut/hjólabretti o.s.frv. Þeir sem nota almenningsamgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem gengin/hjóluð er til og frá stoppistöð.

Keppnisgreinarnar eru 2:

1. **Vinnustaðakeppni** þar sem keppt er um flesta þátttökudaga (hlutfallslega m.v. heildarfjöldi starfsmanna á vinnustaðnum.
2. **Kílómetrakeppni** þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjöldi kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra m.v. fjölda liðsmanna í liðinu.

Í vinnustaðakeppninni eru keppnisflokkarnir 8:

Vinnustaðir raðast upp í eftirfarandi flokka eftir heildarfjöldi starfsmanna á vinnustaðnum: **3-9 starfsm., 10-19 starfsm., 20-39 starfsm., 40 – 69 starfsm., 70-129 starfsm., 130-399 starfsm., 400-799 starfsm. og 800 o.fl starfsm.**

Í kílómetrakeppninni er einungis keppt í einum flokki:

Lið geta valið um það hvort þau taka þátt í þessari keppni eða ekki. Ath. að lágmarksfjöldi í liði í þessari keppni er 3 og hámarksfjöldi eru 10 liðsmenn.

Fleiri valmöguleikar við skráningu

Nú getur einn aðili séð um að skrá mörg lið til leiks og einnig er hægt að velja á milli þess að skrá alla starfsmenn í sama liðið eða setja upp liðakeppni innan vinnustaðarins. Vinsamlegast kynnið ykkur þátttökureglur og þá valmöguleika sem skráningarkerfið býður upp á inn á www.hjoladivinnuna.is

Verður þinn vinnustaður með í Hjólað í vinnuna í ár ☺

Að lokum hvetjum ykkur til að hefja undirbúning tímanlega, byrja að ýta við ykkar fólki og hugleiða hvernig þið getið nýtt Hjólað í vinnuna í víðasta skilningi til að efla hreysti og stemningu á ykkar vinnustað.

Notum virkan ferðamáta

Nánari upplýsingar eru á www.hjoladivinnuna.is