



## Efnisyfirlit

|                                                                                                               |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Um hvað er keppt? .....                                                                                       | 2 |
| Hvað er í verðlaun? .....                                                                                     | 2 |
| Hvernig skrái ég mig? .....                                                                                   | 2 |
| Hvernig get ég skráð liðið mitt undir mínum vinnustað en einnig sem sér vinnustað í mínu sveitarfélagi? ..... | 3 |
| Hvernig er vinnustöðum raðað upp í sæti? .....                                                                | 3 |
| Hvað stjórnar því í hvaða flokki vinnustaðurinn minn lendir? .....                                            | 4 |
| Hvað má skrá? .....                                                                                           | 4 |
| Hvaða starfsmannafjölda á að skrá? .....                                                                      | 5 |
| Hvernig tek ég þátt í skráningarleiknum? .....                                                                | 5 |
| Hvernig tek ég þátt í myndaleiknum? .....                                                                     | 5 |
| Hvernig tek ég þátt í liðsstjóraleiknum .....                                                                 | 5 |
| Hvaða reglur gilda? .....                                                                                     | 6 |
| Hverjir mega taka þátt? .....                                                                                 | 6 |
| Hvernig sendi ég inn mynd í gegnum vef Hjólað í vinnuna? .....                                                | 6 |
| Hvernig sendi ég inn reynslusögu? .....                                                                       | 6 |
| Hvernig tek ég þátt í kílómetrakeppninni? .....                                                               | 7 |
| Af hverju birtist mitt lið ekki undir „Staða í kílómetrakeppni“? .....                                        | 7 |
| Hvernig er staðan reiknuð út í kílómetrakeppninni? .....                                                      | 7 |
| Af hverju má ekki skrá alla hreyfingu inn? .....                                                              | 8 |
| Hvernig eyði ég liði? .....                                                                                   | 8 |



## Algengar spurningar í tengslum við *Hjólað í vinnuna*

### Um hvað er keppt?

Keppnisgreinar í *Hjólað í vinnuna* eru tvær:

1. Vinnustaðakeppni þar sem keppt er um flesta þátttökudaga hlutfallslega miðað við fjölda starfsmanna á vinnustaðnum.
2. Kílómetrakeppni þar sem keppt er á milli liða um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liði.

Nánari upplýsingar um keppnisgreinar má finna undir „Um *Hjólað í vinnuna* – keppnisgreinar“

### Hvað er í verðlaun?

Í vinnustaðakeppninni eru veittir viðurkenningarskildir í öllum keppnisflokkum til þeirra þriggja vinnustaða sem verða með hæsta hlutfall þátttökudaga. Í kílómetrakeppninni eru veittir viðurkenningarskildir til þriggja efstu liðanna fyrir annars vegar heildarfjölda km og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liði.

### Hvernig skrái ég mig?

Til þess að skrá þig til leiks þarft þú að vera hluti af liði innan vinnustaðar. Best er að athuga fyrst innan vinnustaðarins hvort einhverjir hafa þegar skráð sig til leiks og ef svo er getur þú bæst í hópinn með þeim. Ef enginn hefur skráð sig til leiks getur þú tekið að þér að vera liðsstjóri og hvatt þína samstarfsmenn til þess að taka þátt. Til þess að skrá vinnustað og jafnframt lið til leiks ferð þú inná [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is) og smellir á „Nýskráning“ efst í hægra horninu. Fyrst stofnar þú aðgang fyrir þig og síðan stofnar þú vinnustaðinn þinn inn í kerfið. Fyrst setur þú kennitölu vinnustaðarins inn og smellir á „áfram“. (Ath. margir vinnustaðir innan sama sveitarfélags hafa sömu kennitölu eins og leikskólar, grunnskólar og skrifstofa sveitarfélagsins. Ef það er tilfellið hjá þér getur þú notað þína eigin kennitölu til að skrá vinnustaðinn/liðið til leiks.) Því næst fyllir þú inn þær upplýsingar sem beðið er um og vistar og þá er vinnustaðurinn þinn og jafnframt liðið þitt skráð til leiks. **Nú getur þú valið um að skrá**



**alla starfsmenn vinnustaðarins í eitt lið eða setja upp liðakeppni innan vinnustaðarins.**

Nánari upplýsingar og skráningarleiðbeiningar má finna undir "Um Hjólað" „Hvernig skrái ég mig til leiks – Að stofna vinnustað“.

**Hvernig get ég skráð liðið mitt undir mínum vinnustað en einnig sem sér vinnustað í mínu sveitarfélagi?**

Þegar höfuðstöðvar þíns vinnustaðar hafa skráð vinnustaðinn til leiks ásamt því að skrá inn allar starfsstöðvar vinnustaðarins víðsvegar um landið getur þú farið inná vefinn, [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is), farið í nýskráningu, slegið inn kennitölu vinnustaðarins, valið þína starfsstöð og klárað svo skráninguna. Þá birtist liðið þitt undir vinnustaðnum í vinnustaðakeppninni en einnig sem sér vinnustaður undir því sveitarfélagi sem þín starfsstöð tilheyrir.

*Ath. Mikilvægt er að búið sé að stofna vinnustaðinn og allar starfsstöðvar áður en þú skráir liðið þitt til leiks.*

**Hvernig er vinnustöðum raðað upp í sæti?**

Í vinnustaðakeppninni er keppt um flesta þátttökudaga hlutfallslega miða við heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum og raðast vinnustaðirnir upp eftir hlutfalli daga innan hvers flokks. Ef smellt er á „Staða vinnustaða“ birtast allir flokkarnir og undir hverjum flokki efstu vinnustaðirnir hverju sinni. Til að skoða alla vinnustaði í hverjum flokki skal smella á "Sjá alla vinnustaði". Fjöldi daga stendur fyrir „hlutfall daga“ en hlutfallið er reiknað sem heildarfjöldi daga sem þátttakendur vinnustaðarins hafa hjólað deilt með heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum. Fjöldi kílómetra stendur fyrir „hlutfall km“ sem reiknast út á sama hátt og hlutfall daga, en ekki er keppt um hlutfall kílómetra eins og verið hefur síðustu ár.

Nánri upplýsingar um útreikninga má nálgast undir „Um Hjólað“ – keppnisgreinar“



### **Hvað stjórnar því í hvaða flokki vinnustaðurinn minn lendir?**

Þegar vinnustaður er skráður til leiks í Hjólað í vinnuna þarf að skrá inn starfsmannafjölda. Sá fjöldi sem er skráður inn skal vera heildarfjöldi starfsmanna á vinnustaðnum óháð því hversu margir taka þátt. Þessi fjöldi ákvarðar svo í hvaða flokki vinnustaðurinn lendir. T.d. ef heildarfjöldi starfsmanna er 72 lendir vinnustaðurinn í flokknum 70 – 129 starfsmenn.

### **Hvað má skrá?**

Hver þátttakandi getur skráð 15 daga og þá hvaða 15 daga sem er á átakstímabilinu.

#### 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 notað virkan ferðamáta í vinnu.
- **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 **ekki** skrá:

Meginmarkmið **Hjólað í vinna** er að hafa áhrif á ferðavenjur fólks. Þó svo að eftirfarandi leiðir séu frábærar til að hreyfa sig í daglegu lífi samræmast þær ekki meginmarkmiði verkefnisins. Við bendum hinsvegar á að hægt er að skrá þá hreyfingu í Lífshlaupið, [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is).

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



### Hvaða starfsmannafjöldi á að skrá?

*Skrá á þann starfsmannafjölda sem launadeild viðkomandi vinnustaðar hefur á launaskrá þegar keppni hefst, óháð starfshlutfalli.*

- Ef einhverjir starfsmenn eru í orlofi eða námsleyfi má draga þann fjölda frá

### Hvernig tek ég þátt í skráningarleiknum?

Einn vinningshafi dreginn út á hverjum virkum degi á meðan Hjólað í vinnuna stendur yfir í þættinum Morgunverkin á Rás 2. Til þess að komast í pottinn þarf einungis að skrá sig til leiks í Hjólað í vinnuna. Þann 27. maí verður aðalvinningurinn dreginn út. Nánari upplýsingar um leikinn og vinning má nálgast undir "Viðburðir – Leikir - Skráningarleikur".

### Hvernig tek ég þátt í myndaleiknum?

Til þess að taka þátt í myndaleik Hjólað í vinnuna þarf að taka skemmtilega mynd eða myndband eða senda inn skemmtilega reynslusögu og þá ert þú kominn í pottinn. Myndbönd og reynslusögur eru sendar inn í gegnum vef **Hjólað í vinnuna** en myndirnar má senda inn á þrjá vegu:

- Instagram: #hjolaðivinnuna
- Facebook síðu **Hjólað í vinnuna**
- Í gegnum vef **Hjólað í vinnuna**

Tveir heppnir myndasmiðir verða dregnir út í Morgunverkin á Rás 2 ásamt því að besta myndin verður sérstaklega verðlaunuð. Vinninghafar fá vöru frá Reiðhjólaversluninni Erninum.

### Hvernig tek ég þátt í liðsstjóraleiknum

Allir þeir sem skrá lið til leiks í **Hjólað í vinnuna** og eru liðsstjórar fyrir sín lið eru í pottinum í liðsstjórleiknum. 10 heppnir liðsstjórar verða dregnir út og hljóta þeir verðlaun frá Reiðhjólaversluninni Erninum.



### **Hvaða reglur gilda?**

Þær reglur sem gilda eru fáar en á móti treystum við á að þátttakendur séu heiðarlegir í sinni skráningu. Reglur Hjólað í vinnuna má nálgast undir "Um Hjólað" – Reglur".

### **Hverjir mega taka þátt?**

Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku til að koma sér til og frá vinnu þ.e. hjóla, ganga, hlaupa, nota línuskauta o.s.frv. Þeir sem nýta almenningssamgöngur geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem gengin eða hjóluð er til og frá stoppistöð.

### **Hvernig sendi ég inn mynd í gegnum vef Hjólað í vinnuna?**

Þú ferð inná [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is). Á forsiðunni velur þú "Viðburðir" og þar undir velur þú "Myndasafn" og smellir þar. Þá færðu upp myndasíðu þar sem þú smellir á "Smelltu hér til að senda inn mynd". Þar sækir þú myndina sem þú ætlar að senda inn, setur inn þitt nafn, nafn vinnustaðar og nafn liðs og smellir svo á „Skrá“. Ef vandamál koma upp við að senda inn myndir getur þú prufað að minnka myndina og reyna svo aftur. Ef ekkert gengur getur þú haft samband á netfangið [hjoladivinnuna@isi.is](mailto:hjoladivinnuna@isi.is).

### **Hvernig sendi ég inn reynslusögu?**

Þú ferð inná [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is). Á forsiðunni velur þú "Viðburðir" og þar undir velur þú "Reynslusögur" og smellir þar. Þá færðu upp yfirlitssíðu með öllum reynslusögum þar sem þú velur "Með því að smella hér getur þú sent inn Reynslusögu". Þegar þú hefur smellt á þann tengil setur þú inn nafnið þitt, nafnið á þínum vinnustað, nafn liðsins og svo reynslusöguna og smellir á „Skrá“. Reynslusagan birtist svo undir „Reynslusögur – 2025“ þegar umsjónarmenn *Hjólað í vinnuna* hafa samþykkt söguna.



### Hvernig tek ég þátt í kílómetrakeppninni?

Til þess að taka þátt í kílómetrakeppninni þarf að haka við í reit tileinkuðum keppninni. Þegar farið er í gegnum nýskráningu og liðið skráð til leiks getur liðsstjóri hakað í reitinn „já, við tökum þátt í kílómetrakeppninni“. Ef búið er að skrá liðið til leiks og ekki var hakað í þennan reit getur liðsstjóri skráð sig inn og hakað í „Tökum þátt í kílómetrakeppninni“ og þá skráist liðið í keppnina. Athugið að liðið birtist ekki undir „Staða í kílómetrakeppni“ fyrr en búið er að skrá a.m.k. 3 liðsmenn í liðið. Lágmarksfjöldi í liði er 3 og hámarksfjöldi er 10 liðsmenn.

### Af hverju birtist mitt lið ekki undir „Staða í kílómetrakeppni“?

Liðið birtist ekki þar undir fyrr en búið er að skrá a.m.k. 3 liðsmenn í liðið þar sem lágmarksfjöldi í liði í kílómetrakeppninni er 3.

### Hvernig er staðan reiknuð út í kílómetrakeppninni?

Í kílómetrakeppninni er keppt um annars vegar heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra miðað við fjölda liðsmanna í liðinu.

### Dæmi:

Lið með 8 liðsmönnum ákveður að skrá sig til leiks í kílómetrakeppnina. Um leið og liðsstjórinn hefur hakað við kílómetrakeppnina og skráð liðsmennina til leiks birtist liðið undir „Staða í kílómetrakeppni“. Þar undir birtast liðin og fyrir aftan sá vinnustaður sem liðið tilheyrir og svo fjöldi liðsmanna í liðinu. Undir **Samtals KM** birtist svo heildarfjöldi kílómetra sem liðið hefur hjólað og undir **Hlutfall KM** birtist hlutfall km á hvern liðsmann, en það er reiknað út sem:

$$\text{Hlutfall KM} = \text{Samtals KM} / \text{fjöldi liðsmanna}$$

Veitt eru verðlaunskildir til þriggja efstu liðanna fyrir annars vegar samtals KM og hins vegar hlutfall KM. Með því að smella á **Samtals KM** eða **Hlutfall KM** má raða liðunum upp í röð eftir árangri.



### **Af hverju má ekki skrá alla hreyfingu inn?**

Markmið **Hjólað í vinnuna** er að vekja athygli á virkum og umhverfisvænum ferðamáta sem heilsusamlegum og hagkvæmum samgöngumáta. Þar af leiðandi má einungis skrá ferðir sem farnar eru í og úr vinnu sem og vinnutengdar ferðir sem annars hefðu verið farnar á bíl. Við bendum þeim sem vilja skrá alla sína hreyfingu inn að nýta sér Lífshlaupið, [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is).

### **Hvernig eyði ég liði?**

Til að eyða liði þarf að senda póst á [hjoladivinnuna@isi.is](mailto:hjoladivinnuna@isi.is) og biðja um að liði verði eytt.