



## Reglur fyrir *Hjólað í vinnuna*

**Átakið stendur yfir frá 1. - 31. maí 2026.**

### **Fjöldi daga 2026**

Hver þátttakandi getur skráð 18 daga (þá hvaða 18 daga sem er). Þetta er gert til þess að jafna leikinn milli vaktavinnufólks og annarra. Það eru 3 rauðir dagar í maí.

**Reglurnar eru fáar og einfaldar.**

### **Hverjir eru gjaldgengir þátttakendur?**

Allir geta tekið þátt í Hjólað í vinnuna svo framarlega sem þeir nýta eigin orku 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.

### **Hvaða starfsmannafjölda 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 á meðan að Hjólað í vinnuna fer fram má draga þann fjölda frá.

*Ath. ekki er hægt að gera breytingar á heildarstarfsmannafjölda eftir 22. maí 2026 nema að starfsmenn verkefnisins óski þess.*

### **Hvað má skrá?**

*Athugið að þó svo að skráðir séu inn þeir kílómetrar sem liðsmenn fara í vinnustaðakeppninni er ekki keppt um hlutfall kílómetra innan vinnustaða.*

Gjaldgengir þátttakendur mega skrá eftirfarandi ferðir:

- í og úr vinnu
- allar vinnutengdar ferðir á vinnutíma þ.e. á fundi og sendiferðir sem annars hefðu verið farnar á bíl 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.
- Þeir sem eru atvinnulausir, eldri borgara félög og fólk í atvinnuleit geta einnig tekið þátt



### Hvað má ekki skrá?

Meginmarkmið **Hjólað í vinnunna** er að hafa áhrif á ferðavenjur fólks. Þó svo að eftirfarandi leiðir séu frábærar til að hreyfa sig í daglegu lífi samræmast þær ekki meginmarkmiðum verkefnisins. Því má ekki skrá:

- heilsubótarhreyfingu í hádeginu, göngu eða hjólreiðatúra
- ef farið er út að hjóla eftir að heim er komið úr vinnu
- ef starfsmenn nota hjól eða göngu til að koma sér á mill staða innan vinnustaðar.

Við skráningu þá treystum við á heiðarleika og samvisku þátttakenda eins og verið hefur.

### Keppnisgreinarnar eru tvær

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

**Í vinnustaðakeppninni er keppt í 8 flokkum eftir heildarfjölda starfsmanna á vinnustaðnum og skrást öll lið sjálfkrafa í þessa keppni.**

Keppnisflokkarnir eru: 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 og er valfrjálst fyrir lið að skrá sig í þessa keppni**

Til þess að skrá sig í kílómetrakeppnina þarf að haka við í reitinn „já, við tökum þátt í kílómetrakeppninni“ þegar liðið er skráð til leiks.

Athugið að einnig er hægt að skrá sig í kílómetrakeppnina eftir að lið hefur skráð sig til leiks, en það er gert undir liðsstjórnunar-síðunni. Ath. að lágmarksfjöldi í liði í þessari keppni er 3 og hámarksfjöldi eru 10 liðsmenn. Liðið birtist ekki undir "Staða í kílómetrakeppni" fyrr en búið er að skrá 3 liðsmenn í liðið.

*Vegna rafmagnshjóla í kílómetrakeppninni (þessi grein á aðeins við í kílómetrakeppninni):*

Við viljum benda þeim sem eru á rafmagnshjólum að hafa eftirfarandi viðmið í huga við skráningu á kílómetrum.

- Ef mótörinn er notaður þarf að margfalda fjölda kílómetra sem farnir eru með 0,75
- Ef mótörinn er ekki notaður má skrá 100%



**ATH:** 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)  $3 \times 0,75 = \underline{2,25\text{km}}$

### Liðsstjóri

Nú getur einn aðili/liðsstjórinn 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.

### Kennitala vinnustaðar

Margir vinnustaðir t.d. innan sveitarfélaga hafa sömu kennitölu og sveitarfélagið. Ef viðkomandi vinnustaður vill keppa undir sínum merkjum er mikilvægt að notast sé við aðra kennitölu en sveitarfélagsins t.d. kennitölu eins starfsmanns.

### Sami vinnustaður, mismunandi sveitarfélög

Nú geta vinnustaðir með starfsstöðvar í fleiri en einu sveitarfélagi keppt saman undir einum vinnustað ásamt því að hver og ein starfsstöð getur keppt sem sér vinnustaður innan síns sveitarfélags á jafnréttis grundvelli.

### Öryggið í fyrirrúmi

Hver þátttakandi ber ábyrgð á sínu öryggi. Við hvetjum hjólagarpa og línuskautafólk til að nota hjálma og aðrar varnir og að sjálfsögðu að fara eftir umferðarlögum og taka tillit til annarra vegfarenda.

**Það er einlæg von þeirra sem standa að *Hjólað í vinnuna* að verkefnið ýti við sem flestum af stað í reglulega hreyfingu og hvetji fólk til nota virkan ferðamáta.**

### Notum virkan ferðamáta

Hjólum – Göngum – Hlaupum – Tökum strætó - Skútum





Nánari upplýsingar eru á [www.hjoladivinnuna.is](http://www.hjoladivinnuna.is)