

## Hjólað í vinnuna 2013

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir heilsu- og hvatningarverkefningu Hjólað í vinnuna, heilbrigðri vinnustaðakeppni um allt land dagana **8. - 28. maí**.

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

**Allir þeir sem nýta eigin orku til að ferðast til og frá vinnu eru gjaldgengir þátttakendur** þ.e. hjóla, skokka, ganga, nota línuskauta o.s.frv. Þeir sem taka strætó geta einnig tekið þátt en þá er skráð sú vegalengd sem gengin er til og frá stoppistöð.

### Keppnisgreinarnar eru 2:

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 heildarfjölda kílómetra og hins vegar hlutfall kílómetra m.v. fjölda liðsmanna í liðinu.

### Í vinnustaðakeppninni eru keppnisflokkarnir 7:

Flokkarnir miðast við **heildar fjölda** starfsmanna á vinnustaðnum og skiptast svona:  
**3-9 starfsmenn, 10-29 starfsm., 30-69 starfsm., 70-149 starfsm., 150-399 starfsm. og 400-799 starfsmenn og 800 o.fl starfsmenn.**

### Í kílómetrakeppninni er einungis keppt í einum flokki:

Þau lið sem eru gjaldgeng í liðakeppnina eru lið með 3 – 10 liðsmönnum.

### Liðsstjóri heldur utan um sitt lið

Hvert lið má innihalda 1-10 liðsmenn. **Í hverju liði er liðsstjóri sem sér um að skrá lið sitt til þátttöku** og hann heldur einnig utan um daglega skráningu á netinu. Ef vinnustaðurinn er fámennur getur verið skemmtilegra að slá saman í lið með öðrum.

### 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.

## Aukin orka – meiri kraftur – minni eyðsla

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

Samstarfsaðilar