

Skráning í Hjólað í vinnuna

Hver þátttakandi skráir ferðir í 15 daga (þá hvaða 15 daga sem er)

Þetta er gert til þess að jafna leikinn milli vaktavinnufólks og annarra.

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

Heimilt er að skrá þá vegalend sem farin er allt frá því að lagt er úr hlaði til vinnu, þangað til heim er komið í lok vinnudags.

Hvað má ekki skrá:

Meginmarkmið Hjólað í vinna er að hafa áhrif á ferðavenjur fólks. Þó svo að eftirfarandi leiðir séu frábærar til hreyfingar í daglegu lífi samræmast þær ekki meginmarkmiði verkefnisins. Við bendum hinsvegar á að hægt er að skrá þá hreyfingu í Lífshlaupinu, www.lifshlaupid.is.

- Heilsubótargreyfingu í hádeginu, göngu eða hjólreiðatúr
- 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

Aukin orka – meiri kraftur – minni eyðsla



Nánari upplýsingar á www.hjoladivinnuna.is