

## 4. – 24. maí 2011

Fræðslu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Ísland á iði, stendur fyrir „Hjólað í vinnuna“, heilbrigðri vinnustaðakeppni um allt land dagana **4. - 24. maí.**

**Meginmarkmið „Hjólað í vinnuna“ er að vekja athygli á hjólreiðum sem heilsusamlegum, umhverfisvænum 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. Flestir þátttökudagar (hlutfallslega m.v. fjölda starfsmanna á vinnustaðnum)
2. Flestir km (hlutfallslega m.v. fjölda starfsmanna á vinnustaðnum).

Glæsilegir verðlaunaskildir er veittir fyrir efstu þrjú sætin í hverjum fyrirtækjaflokki.

### **Keppnisflokkarnir eru 7 eftir fjölda starfsmanna í fyrirtæki:**

Flokkarnir miðast við **heildar fjölda** starfsmanna á vinnustaðnum:

**3-9** starfsmenn, **10-29** starfsm., **30-69** starfsm., **70-149** starfsm., **150-399** starfsm. og **400-799** starfsmenn og **800 o.fl** starfsmenn.

### **Liðstjóri heldur utan um sitt lið**

Hvert lið má innihalda 1-10 liðsmenn. Í hverju liði er liðstjóri 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)