

Að skrá nýtt lið til leiks undir vinnustað sem þegar hefur verið stofnaður

Til þess að skrá nýtt lið til leiks þarf að byrja á því að fara inná www.hjoladivinnuna.is

Efst hægra megin á síðunni sem birtist smellir þú á "Nýskráning"







[Forsíða](#) | [Heim](#) | [Um Hjólað í vinnuna](#) | [Skráning](#) | [Gott að vita](#) | [Reynslusögur](#) | [Myndir](#) | [Tölfræði](#) | [Úrslit](#)

Heildin

- Tölfræði í dag

Dagafjöldi:	Kílómetrar:	Hringir um landið:	Þátttakendur:
0	540,00	0,40	20
- Hvatningar- og liðsstjóraleikur á Rás 2

Dregið er úr skráðum liðum dagana 27. apríl til 3. maí en frá 4. - 24.
- Innskráning

Leiðbeiningar um skráningu má nálgast hér.

Nýskráning

Netfang: Lykilorð: [Skrá inn](#)

Spurt og svarað Gleymt lykilorð? Hafa samband
- Samstarfsaðilar

Hérna slærð þú inn kennitölu þess vinnustaðar sem þú ætlar að skrá til leiks.







[Heim](#) | [Um hjólað í vinnuna](#) | [Skráning á liði](#) | [Gott að vita](#) | [Reynslusögur](#) | [Myndir](#) | [Tölfræði](#) | [Úrslit](#) | [Heildin](#)

- Skráning á liði

Skráðu þitt lið til þátttöku í „Hjólað í vinnuna 2009“

ATH! Kynntu þér skráningar- og þátttökureglurnar hér til hægri vel áður en lengra er haldið.

Kennitala fyrirtækis:

[Áfram](#)
- Skráningar- og þátttökureglur

Keppnin stendur frá 6.- 26. maí 2009 að báðum dögum meðtöldum.

Það er einlæg von þeirra sem standa að Hjólað í vinnuna að verkefnið yti við sem flestum af stað í reglulega hreyfingu og hvetji fólk til að taka upp heilsusamlegri og umhverfisvænni ferðamáta. Til þess að fyrirbyggja misskilning höfum við sett fram þessar raflur

Hér sérð þú upplýsingar um vinnustaðinn þinn sem þú ert að skrá nýtt liðið undir. **ATH.** lesið vel yfir þær upplýsingar svo þú sért örugglega að skrá liðið þitt undir réttan vinnustað. Á þessari síðu fyllir þú svo inn allar þær upplýsingar sem beðið er um og smellir á "Skrá lið". **Ath. þú getur bara skráð eitt lið á þitt netfang.** Til þess að stofna annað lið þarf að fara aftur í nýskráningu og skrá inn á öðru netfangi.

Forsíða	Heim	Um Hjólað í vinnuna	Skráning	Gott að vita	Reynslusögur	Myndir	Tölfræði	Úrslit
-------------------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------	--------------------------	------------------------

Heildin

- Skráning á liði
- Skráningar- og þáttökureglur

Skráðu þitt lið til þátttöku í „Hjólað í vinnuna 2011“
ATH! Kynntu þér skráningar- og þáttökureglurnar hér til hægri vel áður en lengra er haldið.
Leiðbeningar um skráningu má nálgast með því að smella hér.

Þetta fyrirtæki hefur þegar verið skráð

Kennitala: 2709853009
Nafn: Kristín ehf
Starfsmenn: 25
Flokkur: Samgöngur og flutningar
Vefslóð:

Stofna nýtt lið innan þessa fyrirtækis
Hér fyrir neðan getur þú stofnað nýtt lið innan þessa fyrirtækis.
Þú getur einnig farið til baka og slegið inn kennitölu annars fyrirtækis.

— Upplýsingar um liðið þitt —

Nafn liðs: *
Póstnúmer: *
Sveitarfélag: *
Nafn þitt: *
Símanúmerið þitt: *

— Innskráningarupplýsingar —

Netfang þitt: *
Endurtekið netfang: *
ATH: Netfangið notar þú í stað notandanafns við innskráningu. Því er mikilvægt að skrá rétt netfang.
Lykilorð: *
Staðf. lykilorð: *
* = Nauðsynlegt að fylla út

Ég hef kynnt mér skráningar- og þáttökureglurnar hér til hægri og samþykki þær

Keppnin stendur frá 4. - 24. maí 2011 að báðum dögum meðtöldum

Það er einlæg von þeirra sem standa að Hjólað í vinnuna að verkefnið yti við sem flestum af stað í reglulega hreyfingu og hvetji fólk til að taka upp heilsusamlegri og umhverfisvænni ferðamáta. Til þess að fyrirbyggja misskilning höfum við sett fram þessar reglur.

Hverjir eru gjaldgengir þátttakendur?

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, skokka, ganga, 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 stoppstöð.

Eftirfarandi regla er sett inn til að koma til móts við einstaklinga sem búa í öðru sveitarfélagi en þeir starfa og hafa ekki aðgang að almenningssamgöngum.

Þeir geta notast við einkabil hluta af leiðinni en þá þurfa þeir einstaklingar að ganga minnst 1,5 km (~15 mín) eða hjóla minnst 3 km (~15 mín) hvora leið og uppfylla þannig ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um daglega hreyfingu.

Hvað má skrá?

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.

Hvað má ekki skrá?

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

- heilsuþótarhreyfinu í hádeginu, göngu eða hjóleiðatúr
- ef farið er út að hjóla eftir að heim er komið úr vinnu
- ef starfsmenn nota hjól eða göngu til að koma sér á milli staða innan vinnustaða.

Keppnisgreinarnar eru tvær

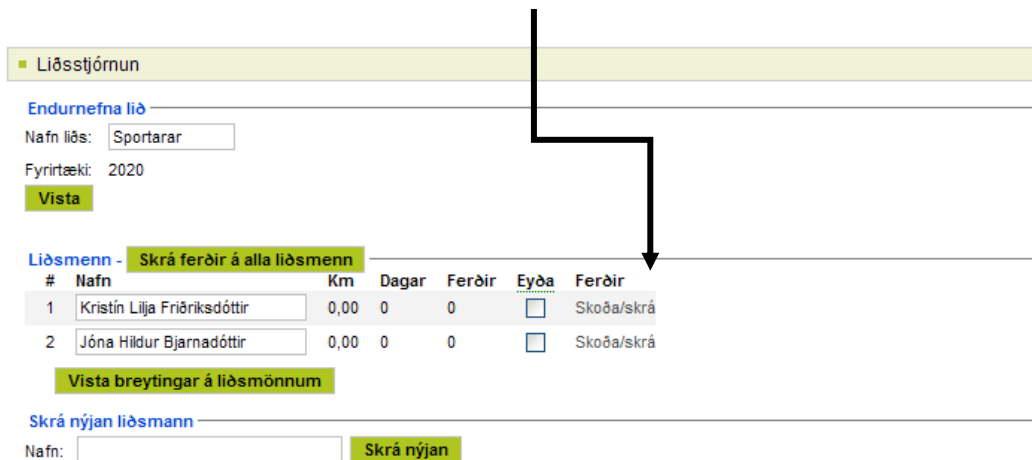
- Flestir þáttökudagar (hlutfallslega m.v. fjölda starfsmanna í fyrirtækinu).
- Flestir km (hlutfallslega m.v. fjölda starfsmanna í fyrirtækinu).

Keppt er í 7 flokkum eftir fjölda starfsmanna í fyrirtækinu

Eftir að hafa skráð inn allar upplýsingar og smellt á "Skrá" birtist þessi síða þar sem þú getur sýslað með liðið þitt.



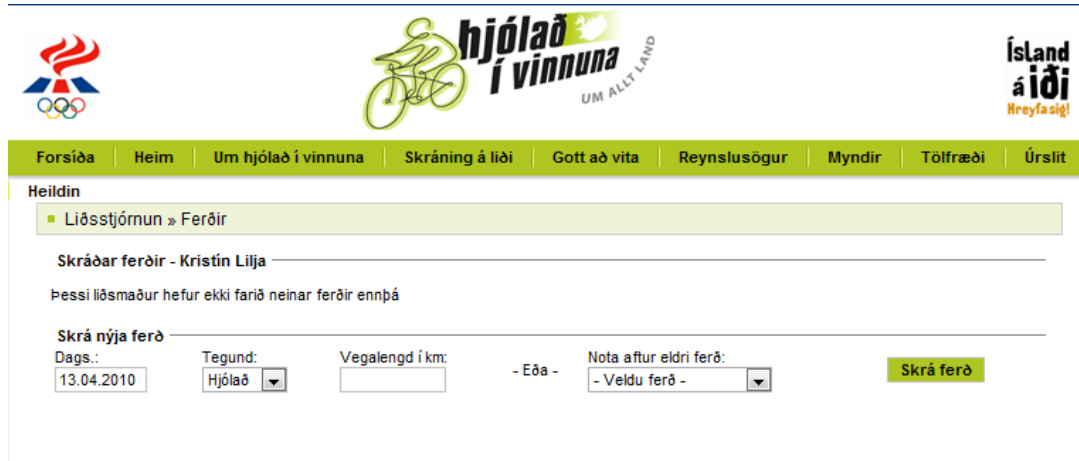
Þú getur breytt nafninu á liðnu með því að skrifa það inn þar sem stendur "Nafn liðs" og vistað. Til þess að bæta liðsmönnum í liðið þitt skráir þú nafn viðkomandi í þennan reit og smellir á "Skrá nýjan". Eftir að þú hefur skráð liðsmenn í liðið þitt birtast nöfnin þeirra eins og sést hér að neðan. Til þess að skrá ferðir á hvern og einn liðsmann smellir þú svo á "Skoða/skrá" hnappinn.



#	Nafn	Km	Dagar	Ferðir	Eyða	Ferðir
1	Kristín Lilja Friðriksdóttir	0,00	0	0	<input type="checkbox"/>	Skoða/skrá
2	Jóna Hildur Bjarnadóttir	0,00	0	0	<input type="checkbox"/>	Skoða/skrá

Til þess að eyða liðsman úr liðinu hakar þú í reitinn undir „Eyða“ fyrir aftan nafn liðsmannsins og smellir á „Vista breytingar á liðsmönnum“.

Þá færðu upp þessa síðu:



The screenshot shows the website interface with a navigation menu and a registration form. The menu includes: Forsíða, Heim, Um hjólað í vinnuna, Skráning á liði, Gott að vita, Reynt slusögur, Myndir, Tölfræði, Úrslit. The main content area is titled 'Heildin' and shows a breadcrumb trail: Liðsstjórnun » Ferðir. Below this, it says 'Skráðar ferðir - Kristín Lilja' and 'Þessi liðsmaður hefur ekki farið neinar ferðir ennþá'. There is a section for 'Skrá nýja ferð' with the following fields: Dags.: 13.04.2010, Tegund: Hjólað, Vegalengd í km: (empty), - Eða -, and Nota aftur eldri ferð: - Veldu ferð -. A green 'Skrá ferð' button is visible.

Hér velur þú þá dagsetningu sem þú ert að skrá, hvernig viðkomandi ferðaðist til og frá vinnu og svo heildar km töluna sem viðkomandi hjólað. Að því loknu smellir þú á "Skrá ferð" og þá vistast upplýsingarnar. Ef þú vilt skrá eins ferð og áður hefur verið farið getur þú smelt á örina hjá "Veldu ferð", valið dagsetningu og smelt á "Skrá ferð". Þá skráist sama vegalengd og farin var þann dag fyrir daginn sem þú hefur valið að skrá fyrir.

Ath. Skráð er ein heildar tala fyrir þann km fjölda sem hjólaður var yfir daginn, bæði í og úr vinnu.

Til þess að skrá ferðir á alla liðsmenn liðsins í einu smellir þú á "Skrá ferðir á alla liðsmenn", græni takinn á myndinni á blaðsíðunni á undna. Þá færðu upp þessa síðu:



Hérna ferð þú alveg eins og að og lýst var á blaðsíðunni á undan. Eini munurinn er sá að nú verður þú að haka við í reitinn undir "Skrá ferð" hjá þeim sem þú ert að skrá ferðir á áður en þú smellir á "Skrá ferðir". Með því að breyta dagsetningunni á þessari síðu breytir þú dagsetningunni fyrir alla liðsmennina í einu.

Til þess að minnka vinnuna á liðsstjórunum mælum við með því að liðsstjórar sendi netfang og lykilorð á liðsmenn sína svo þeir geti sjálfir skráð sig inn og sínar ferðir.

Gangi ykkur vel ☺

Aukin orka – meiri kraftur – minni eyðsla



Nánari upplýsingar má finna á www.hjoladivinnuna.is