

Að skrá vinnustað til leiks í Hjólalað í vinnuna

Til þess að skrá vinnustað til leiks þarf að byrja á því að fara inná

www.hjoladivinnuna.is

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



The screenshot shows the website's navigation menu with the following items: Forsíða, Heim, Um Hjólalað í vinnuna, Skráning, Gott að vita, **Reynslusögur**, Myndir, Tölfræði, Úrslit. The 'Reynslusögur' menu is expanded, showing: Heildin, Tölfræði í dag, Hvatningar- og liðsstjóraleikur á Rás 2, **Innskráning**, and Samstarfsaðilar. The 'Innskráning' section contains the text: 'Leiðsveiningar um skráningu má nálgast hér.', 'Nýskráning', a form with 'Netfang:' and 'Lykilorð:' fields, a 'Skrá inn' button, and the text 'Spurt og svarað Gleymt lykilorð? Hafa samband'.

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



The screenshot shows the 'Skráning á liði' page. The navigation menu is: Heim, Um hjólalað í vinnuna, **Skráning á liði**, Gott að vita, Reynslusögur, Myndir, Tölfræði, Úrslit, Heildin. The 'Skráning á liði' section contains: 'Skráðu þitt lið til þátttöku í „Hjólalað í vinnuna 2009“', 'ATH! Kynntu þér skráningar- og þátttökureglurnar hér til hægri vel áður en lengra er haldið.', a form for 'Kennitala fyrirtækis:', and an 'Áfram' button. The 'Skráningar- og þátttökureglur' section contains: 'Keppnin stendur frá 6.- 26. maí 2009 að báðum dögum meðtöldum.', and a paragraph: 'Það er einlæg von þeirra sem standa að Hjólalað 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 hæstar raðlur'.

Samstarfsaðilar

Athugið að 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).

ATH. ef vinnustaður hefur starfsstöðvar í mörgum sveitarfélögum en vill taka þátt saman en samt þannig að hver starfsstöð telji með sínu sveitarfélagi að þá er það loksins hægt ☺ Til þess að það gangi upp er nóg að hver starfsstöð skrái sig saman sem eitt lið undir vinnustaðnum og telur þá það lið með þeim vinnustað sem það skráir sig undir ásamt því að telja með því sveitarfélagi sem það skráir sig í.

Þegar þið hafið skráð inn kennitöluna og smellt á "Áfram" birtist þessi síða (sjá á næstu síðu). Hér fylli þið inn allar upplýsingar sem beðið er um, um vinnustaðinn sem þið eruð að skrá til leiks. **Ath.** Þegar þú stofnar vinnustað þá stofnar þú einnig fyrsta liðið innan vinnustaðarins og ert þú því liðsstjóri þess liðs. Þú getur einungis verið liðsstjóri fyrir eitt lið, og þarft því að fara aftur í nýskráningu til þess að stofna annað lið eða fá einhvern annan innan vinnustaðarins til að skrá næsta lið.

Forsíða

Heim

Um Hjólað í vinnuna

Skráning

Gott að vita

Reynslusögur

Myndir

Tölfræði

Úrslit

Heildin

■ Skráning á liði

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.

– Upplýsingar um fyrirtækið

Kennitala: *

Nafn: *

Starfsmannafjöldi: *

Flokkur: *

Vefslóð:

– 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

Skrá lið!

■ Skráningar- og þáttökureglur

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 stoppistöð.

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 einkabíl 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:

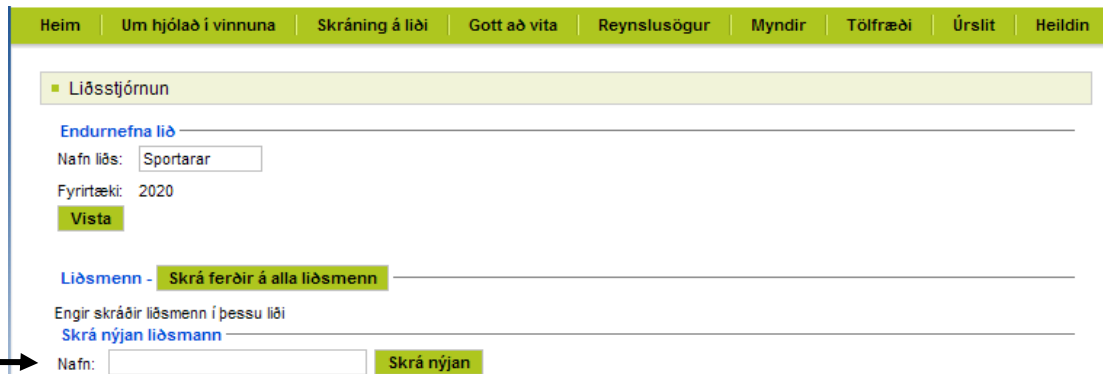
- heilsubótarhreyfinu í hádeginu, göngu eða hjólréiðatúr
- ef farið er út að hjóla eftir að heim er komið úr vinnu
- ef starfsmenn nota hjól eða göngu til að koma sér á milli staða innan vinnustaðar.

Keppnisgreinarnar eru tvær

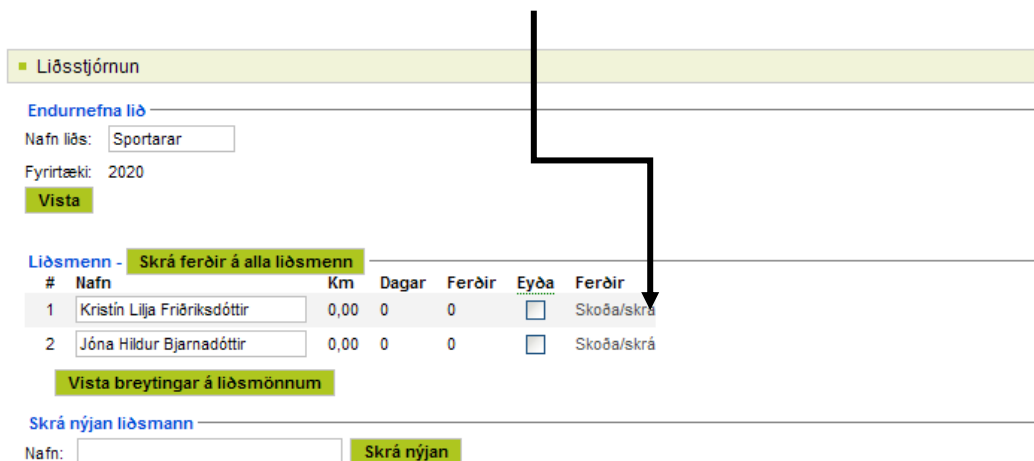
1. Flestir þáttökudagar (hlutfallslega m.v. fjölda starfsmanna í fyrirtækinu).
2. Flestir km (hlutfallslega m.v. fjölda starfsmanna í fyrirtækinu).

Samstarfsaðilar

Eftir að hafa skráð inn allar upplýsingar og smelt 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 for 'Hjólað í vinnuna'. At the top, there are logos for the Icelandic Olympic and Sports Association and 'Ísland á iði Hreyfa sig!'. Below the logos is a navigation menu with items: Forsíða, Heim, Um hjólað í vinnuna, Skráning á liði, Gott að vita, Reynt slusögur, Myndir, Tölfræði, and Úrslit. The main content area is titled 'Heildin' and contains 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 located to the right of the 'Nota aftur eldri ferð' dropdown.

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 farin 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. dagsetningin sem birtist í fremsta reitnum er dagsetning dagsins á undna, ekki dagsetning dagsins í dag.

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 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 netfangið og lykilorðið 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