

From: Linda Laufdal

Sent: fimmtudagur, 16. október 2025 15:25

Subject: Syndum - landsátak í sundi, hefst 1. nóvember nk.

Til sveitarfélaga

Góðan dag

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands í samstarfi við [Sundsamband Íslands](#) stendur fyrir landsátaki í sundi frá 1. - 30. nóvember 2025.

Það væri gaman ef að þið væruð til í að auglýsa verkefnið á ykkar miðlum og deila efni af samfélagsmiðlareikningum Syndum. Syndum er á Facebook og Instagram. Meðfylgjandi er markaðsefni (plakat, myndir f. samfélagsmiðla og logo Syndum).

Ef þið búið til pósta á ykkar samfélagsmiðlum þá væri gaman að merkja efnið með @syndum @isiiceland @sundsambandislands @beactiveiceland eða #beactive #syndum

Um Syndum

Syndum er heilsu- og hvatningarátak sem höfðar til allra landsmanna. Markmiðið með Syndum er að hvetja almenning til þess að hreyfa sig oft og meira í sínu daglega lífi og nota meðal annars sund til þess. Á síðasta ári syntu þátttakendur samtals 31.271km, eða um 24 hringi í kringum landið. Það væri gaman að sjá sem flestar sundlaugar taka þátt. Í fyrra voru skólar og sundfélög einnig sérstaklega hvött til þátttöku og svo verður einnig í ár.

Syndum - Landsátak í sundi, er framhald af Íþróttavíku Evrópu, sem varð 10 ára í ár, og er verkefni styrkt af European Commission. Markmið [Íþróttavíku Evrópu](#) er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyfingarleysi meðal almennings.

Það er margt sem við getum gert til að bæta og viðhalda líkama og sál og allt telur. Íslendingar hafa verið duglegir að stunda sund enda búum við vel að góðum sundlaugum um allt land. Sund er fyrir alla, óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi og er tilvalin þjálfunaraðferð sem styrkir hjarta- og æðakerfið, lungu og vöðva líkamans en er einnig frábær og skemmtileg tómstundiðja sem öll fjölskyldan getur stundað saman.

Syndum saman í kringum Ísland. Allir skráðir sundmetrar safnast saman og verða sýnilegir á forsiðu www.syndum.is

Til þess að taka þátt þarf að skrá sig inn á www.syndum.is og fara í [Mínar skráningar](#). Einfalt er að velja sér notendanafn og lykilorð og skrá synta metra. Þeir sem eiga notendanafn úr [Lífshlaupinu](#) eða [Hjólað í vinnuna](#) geta notað það til að skrá sig inn.

[Skráningarblaðið](#) er hugsað fyrir þá sem geta ekki notað tölvu til skráningar á metrum, en auðveldast er að starfsfólk sundlauga skrái samtöluna inn í kerfið t.d vikulega.

Fyrir frekari upplýsingar má hafa samband í gegnum syndum@isi.is eða linda@isi.is

Kær kveðja

Linda Laufdal

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands / The National Olympic and Sports Association of Iceland

Sérfræðingur – Fræðslu- og almenningssíþróttasviðs

www.isi.is

