2610234

Frá: Linda Laufdal
Sent: föstudagur, 23. október 2026 12:10
Efni: Syndum hefst 1. nóvember

Til sveitarfélaga

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands í samstarfi við Sundsamband Íslands stendur fyrir landsátaki í sundi frá 1. - 30. nóvember 2026.
Syndum er heilsu- og hvatningarátak sem höfðar til allra landsmanna. Markmiðið með Syndum er að hvetja almenning til þess að hreyfa sig oftar og meira í sínu daglega lífi.
Sund er alhliða líkamsrækt og góð leið til heilsubótar fyrir unga sem aldna.
Allir skráðir sundmetrar safnast saman og verða sýnilegir á forsíðu syndum.is.
Á síðunni má jafnframt finna skemmtilegan fróðleik og upplýsingar um sundlaugar landsins.

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.

Hér eru linkar á markaðsefni sem má nota.
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.
Syndum er á samfélagsmiðlum og það má einnig deila efni þaðan Facebook / Instagram

Fyrir frekari upplýsingar má hafa samband í gegnum syndum@isi.is
Kær kveðja
Linda Laufdal
Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands / The National Olympic and Sports Association of Iceland
Sérfræðingur – Fræðslu- og almenningsíþróttasviðs
(+354) 514 4000 / (+354) 8430645
www.isi.is

