

# Til sveitafélaga

Efni: Hjólað í vinnuna 2022 hefst 4. maí.

## Ágæti viðtakandi

Nú styttest í að vinnustaðakeppnin *Hjólað í vinnuna 2022* hefjist í tuttugasta sinn en að þessu sinni fer keppnin fram frá **4. - 24. maí**. Opnað var fyrir skráningu **þann 20. apríl** og við hvetjum alla til að skrá sig strax til leiks. Hægt er að skrá sig allan tímann á meðan keppni stendur yfir eða fram til 24. maí. Hjólað í vinnuna er fyrir marga vorboðinn ljúfi og ávalt mikilvægt að huga vel að heilsunni og sinni daglegu hreyfingu. Fyrirtæki og stofnanir eru nú hvött til drífa í því að skrá vinnustaðinn til leiks og hvetja þannig allt starfsfólk til að vera með. Nauðsynlegt er fyrir vinnustaði landsins að huga vel að starfsandanum og er verkefnið góð leið til þess að hressa upp á stemninguna og þjappa hópnum saman.

Markmið verkefnisins er að huga að daglegri hreyfingu ásamt því að vekja athygli á virkum ferðamáta og eru hjólréiðar bæði virkur og umhverfisvænn ferðamáti. Hjólréiðar eru frábær útivist, hreyfing og líkamsrækt. Með því að taka þátt í þessu verkefni er ekki einungis verið að bæta skemmtilegri hreyfingu inn í sitt daglega líf, heldur lækkar maður kolefnissporin í leiðinni og sparar peninga sem færu annars í eldsneyti. Það er semsagt ENGIN ástæða til að taka ekki þátt! Nú er um að gera að drífa í að skrá sig til leiks á [heimasíðu Hjólað í vinnuna](#).

Íþrótt- og Ólympíusamband Ísland hvetur landsmenn til að hreyfa sig daglega og ekki síst taka þátt í þessu skemmtilega verkefni sem Hjólað í vinnuna er.

**Við óskum hér með eftir ykkar liðsinni við að hvetja aðila innan þíns sambands til þátttöku í verkefninu þetta árið. Við hvetjum ykkur til að segja frá verkefninu á ykkar heimasíðum og samfélagsmiðlum og í viðhengi eru myndir sem má nota að vild. Í gegnum árin hefur myndast gríðarlega góð stemning á vinnustöðum meðan á átakinu stendur. Von okkar er sú að svo verði í ár líka.**

Hjólakveðja,  
Almenningsíþróttasvið Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands.

### Praktískar upplýsingar:

Keppt er í átta flokkum um flesta þáttökudaga hlutfallslega miðað við heildarfjölda starfsmanna á vinnustöðum og í liðakeppni um flesta kílómetra.

Aðalatriðið er að fá sem flesta með sem oftast, til að hjóla, ganga, taka strætó, nota línuskauta eða annan virkan ferðamáta.

### Að skrá sig til leiks:

1. Farið er inná vef [Hjólað í vinnuna](#).
2. Smellt er á Innskráning efst í hægra horninu
3. Stofnaðu þinn eigin aðgang með því að skrá þig inn með Facebook eða búðu þér til notendanafn og lykilorð.
4. Velja má á milli þess að stofna vinnustað (þarf að gera ef vinnustaðurinn finnst ekki í fellilista) eða

stofna/ganga í lið (þá er búið að stofna vinnustaðinn).

5. Skráningu lokið

Hægt er að nálgast ítarlegar skráningarleiðbeiningar inná vef [Hjólað í vinnuna](#)

Nánari upplýsingar um Hjólað í vinnuna gefur Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ í síma: 514-4000 eða á netfangið [hjoladivinnun@isi.is](mailto:hjoladivinnun@isi.is).

Kær kveðja

**Hrönn Guðmundsdóttir**

Íþrotta- og Ólympíusamband Íslands / The National Olympic and Sports Association of Iceland  
Sviðsstjóri Almenningsíþróttasviðs