

Lýðheilsuráð skorar á íbúa Reykjanesbæjar að taka þátt í verkefninu Hjólað á vinnuna 3. – 23. maí nk. !

SKRÁNING HEFST 19. APRÍL

Verkefnið Hjólað í vinnuna fer fram 3. - 23. maí nk. Opnað verður fyrir skráningar 19. apríl. Hægt er að skrá sig allan tímann á meðan keppni stendur yfir eða fram til 23. maí.



Fyrirtæki og stofnanir um allt land geta nú farið að huga að því að skrá vinnustaðinn til leiks og hvetja þannig allt starfsfólk til að vera með. Það er alltaf mikilvægt fyrir vinnustaði landsins að huga að starfsandanum og er verkefnið Hjólað í vinnuna góð leið til þess að hressa upp á stemninguna og þjappa hópnum saman.

Þó svo að margir vinnustaðir gefi starfsfólki færi á að vinna heima útilokar það ekki þátttöku. Útfærslan er einföld. Fólk gengur, hjólar eða ferðast með öðrum virkum hætti þá vegalengd sem samsvarar vegalengd til og frá vinnu og skráir þá kílómetra inn í kerfið. Hægt er að byrja eða enda vinnudaginn á því að ganga eða hjóla til og frá vinnu.

Markmið verkefnisins er að huga að daglegri hreyfingu og vekja í leiðinni athygli á virkum ferðamáta, en hjólreiðar eru bæði virkur og umhverfisvænn ferðamáti. Íþrótt- og Ólympíusamband Ísland hvetur landsmenn til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almenningssamgöngur til og frá vinnu í þessar þrjár vikur og taka þátt í þessu skemmtilega verkefni sem Hjólað í vinnuna er.

Hjólreiðar eru frábær útivist, hreyfing og líkamsrækt. Munum bara að á mörgum stöðum þurfum við að deila göngustígum með bæði gangandi og hlaupandi fólki. Munum eftir tillitsseminni, hjálminum og bjöllumni.

Íþrótt- og Ólympíusamband Ísland hvetur landsmenn alla til að hreyfa sig daglega, minnst 30 mínútur á dag.