

HEILSU- OG HVATNINGARVERKEFNI

Í þessum fjórblöðungi er að finna stutta kynningu á þeim heilsu- og hvatningarverkefnum sem Almenningsíþróttasvið ÍSÍ stendur fyrir á hverju ári.

ÍSÍ hefur staðið fyrir verkefnunum Hjólað í vinnuna, Hjólum í skólann og Göngum í skólann síðastliðin ár. Markmið verkefnanna er að vekja athygli á virkum ferðamáta sem heilsusamlegum, umhverfisvænum og hagkvæmum samgöngumáta.

Ein einfaldasta leiðin til að auka hreyfingu í daglegu lífi er að velja virkan ferðamáta. Ávinningurinn er ekki aðeins bundinn við líkamlega og andlega vellíðan heldur er þetta einnig umhverfisvæn og hagkvæm leið til að komast á milli staða. Virkur ferðamáti minnkar bílaumferð, bætir loftgæði, minnkar útgjöld einstaklinga og samfélagsins. Síðast en ekki síst er grunnur lagður að heilsusamlegum ferðavenjum í framtíðinni.





HJÓLAÐ Í VINNUNA

Frá árinu 2003 hefur ÍSÍ staðið fyrir verkefninu Hjólað í vinnuna. Verkefnið höfðar til starfsmanna á vinnustöðum landsins og hefur þátttakan margfaldast á þeim 15 árum sem eru liðin frá því að verkefnið fór af stað. Þátttakendur eru hvattir til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almenningssamgöngur til og frá vinnu í þrjár vikur í maí ár hvert. Keppt er um fjölda þáttökudaga en lið geta jafnframt skráð sig sérstaklega í kílómetrakeppnina þar sem keppt er um heildarfjölda kílómetra og hlutfall kílómetra miðað við heildarfjölda liðsmanna í liðinu. Vefsíða Hjólað í vinnuna er www.hjoladivinnuna.is.



GÖNGUM Í SKÓLANN

Markmið Göngum í skólann er að hvetja börn til að tileinka sér virkan ferðamáta í og úr skóla og auka færni þeirra til að ferðast á öruggan hátt í umferðinni. Göngum í skólann fer fram í september og lýkur á alþjóðlega Göngum í skólann deginum í byrjun október.

Almennt taka milljónir barna í yfir 40 löndum víðs vegar um heiminn þátt í Göngum í skólann með einum eða öðrum hætti. Hér á landi eru yfirleitt um 70 skólar skráðir til leiks og hefur þátttakan vaxið jafnt og þétt gegnum árin. Vefsíða Göngum í skólann er www.gongumiskolann.is



HJÓLUM Í SKÓLANN

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir hvatningarverkefninu Hjólum í skólann þar sem framhaldsskólanemendur og starfsfólk þeirra eru hvattir til að nota virkan ferðamáta til að ferðast til og frá skóla. Fyrirkomulagið er þannig að skólar skrá sig til þátttöku á síðu verkefnisins með stuttri lýsingu á aðstöðu hjólafólks í skólanum og hvað skólinn ætlar að gera til að hvetja nemendur og starfsfólk til að nýta sér virkan ferðamáta til og frá skólanum. Vefsíða Hjólum í skólann er www.hjolumiskolann.is.



LÍFSHLAUPIÐ



Frá árinu 2006 hefur ÍSÍ staðið fyrir verkefninu Lifshlaupið sem höfðar til allra aldurshópa. Þátttaka í Lifshlaupinu hefur vaxtið jafnt og þétt frá upphafi og hefur þetta verkefni náð að skipa sér stóran sess í skóla- og fyrirtækjamenningu landsins. Í Lifshlaupinu er landsmenn allir hvattir til að huga að daglegri hreyfingu og auka hana eins og kostur er, þ.e í frítíma, í vinnu, í skóla og við val á ferðamáta.



Kept er í þremur flokkum, grunnskólappni fyrir 15 ára og yngri, framhaldsskólakeppni fyrir 16 ára og eldri og vinnustaðakeppni. Skrá má alla hreyfingu sem nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglingum. Vefsíða Lifshlaupsins er www.lifshlaupid.is.

ÍPRÓTTAVIKA EVRÓPU

#BEACTIVE

Íþróttaviku Evrópu (European Week of Sport) er haldin í september ár hvert í yfir 30 Evrópulöndum. Markmiðið með Íþróttaviku Evrópu er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna við auknu hreyfingarleysi meðal almennings. Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands fær styrki árlega frá Evrópusambandinu í gegnum Erasmus-styrkjakerfið til verkefnisins og viðburða er tengjast vikunni ár hvert.

Vefsíða Íþróttaviku Evrópu á Íslandi er www.beactive.is.





SJÓVÁ KVENNAHLAUP ÍSÍ



Fyrsta Kvannahlaup ÍSÍ var haldið 30. júní árið 1990. Markmið Sjóvá Kvannahlaups ÍSÍ hefur verið frá upphafi að vekja áhuga á reglulegri hreyfingu. Lögð er áhersla á að hver og einn taki þátt á sínum forsendum og komi í mark á sínum hraða. Mikil áhersla hefur verið lögð á að gera öllum konum á landinu kleift að taka þátt í hlaupinu. Fjöldi hlaupastaða er mismunandi milli ára en allt upp í 100 hlaupastaðir hafa verið til staðar hérlendis og erlendis.

Kvannahlaupið hefur náð sínu markmiði og í dag hreyfa konur sig meira og eru meðvitaðri um að huga að heilsu sinni og hreyfingu en áður, en þó þarf stöðugt að minna á mikilvægi hreyfingar fyrir heilsu fólks. Þó svo að hlaupið heiti Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ þá hafa karlmenn alltaf verið velkomnir í hlaupið.

Vefsíða Sjóvá Kvannahlaups ÍSÍ er www.kvannahlaup.is.



Fleiri verkefni á vegum Almenningsíþróttasviðs má sjá á vefsíðu ÍSÍ undir *Almenningsíþróttir*.

