

# ALMENNINGSÍÞRÓTTASVIÐ ÍSÍ



Stefna Almenningsíþróttasviðs Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands er að stuðla að bættri lýðheilsu á jafnréttisgrundvelli með þróttmiklu almenningsíþróttastarfi og heilsueflingu innan íþróttahreyfingarinnar og meðal almennings í landinu.

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 verkefnum Lífshlaupið, Hjólað í vinnuna, Sjóvá Kvannahlaup ÍSÍ, Göngum í skólann og Íþróttavika Evrópu síðastliðin ár.

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 og minnkar útgjöld einstaklinga og samfélagsins. Síðast en ekki síst er grunnur lagður að heilsusamlegum ferðavenjum í framtíðinni.



## LÍFSLAUPIÐ

Frá árinu 2006 hefur ÍSÍ staðið fyrir verkefninu Lífshlaupið sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru 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. Keppt er í þremur flokkum, grunnskólakeppni 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. Þátttaka í Lífshlaupinu hefur vaxið jafnt og þétt frá upphafi og hefur þetta verkefni náð að skipa sér stóran sess í skóla- og fyrirtækjamenningu landsins.



Vefsíða Lífshlaupsins er [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is).

## HJÓLAÐ Í VINNUNA

Frá árinu 2003 hefur ÍSÍ staðið fyrir verkefninu Hjólað í vinnuna. Verkefnið höfðar til starfsfólks á vinnustöðum landsins og hefur þátttakan margfaldast á þeim 18 árum sem eru liðin frá því að verkefnið fór af stað. Þátttakendur eru hvattir til þess að hjóla, ganga, hlaupa eða nýta almennings-samgöngur 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](http://www.hjoladivinnuna.is).

## SJÓVÁ KVENNAHLAUP ÍSÍ

Fyrsta Kvannahlaup ÍSÍ var haldið 30. júní árið 1990. Markmið Sjóvá Kvannahlaups ÍSÍ hefur frá upphafi verið að vekja áhuga kvenna 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 hérlandis 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](http://www.kvannahlaup.is).



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 ár hvert og lýkur á alþjóðlega Göngum í skólann daginn í byrjun október. Yfir milljónir barna í yfir 40 löndum víðs vegar um heiminn taka þátt í Göngum í skólann með einum eða öðrum hætti. Hér á landi hafa yfir 75 skólar skráð sig til leiks undanfarin ár og hefur þátttakan vaxið jafnt og þétt gegnum árin.



Vefsíða Göngum í skólann er [www.gongumiskolann.is](http://www.gongumiskolann.is)

## #BEACTIVE

## ÍÞRÓTTAVIKA EVRÓPU

Íþróttavika Evrópu (European Week of Sport) er haldin í yfir 30 Evrópulöndum vikuna 23. – 30. september ár hvert. Markmið Íþróttaviku Evrópu er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna við auknu hreyfingarleysi meðal almennings. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands fær styrki frá Evrópusambandinu í gegnum Erasmus + styrkjakerfið til verkefnisins og viðburða er tengjast vikunni ár hvert.

Vefsíða Íþróttaviku Evrópu á Íslandi er [www.beactive.is](http://www.beactive.is).



Fleiri áherslur og verkefni Almenningsíþróttasviðs ÍSÍ má sjá á vefsíðu ÍSÍ.

