**Nafn vinnustaðar**

Reykjavík --.01.2019

# Efni: Lífshlaupið, heilsu- og hvatningarverkefni.

# Kæra samstarfsfólk

*---- vinnustaður* hefur ákveðið að taka þátt í Lífshlaupinu 2019, heilsu- og hvatningarverkefni á vegum Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands. Lífshlaupið verður ræst miðvikudaginn 6. febrúar og stendur til 26. febrúar.

Megin markmið verkefnisins er að hvetja landsmenn til þess að hreyfa sig og tileinka sér heilbrigða lífshætti. Við ætlum að taka þátt í vinnustaðakeppninni þar sem við munum etja kappi við aðra vinnustaði í okkar stærðarflokki en einnig er hægt að taka þátt í einstaklingskeppni sem stendur yfir allt árið. Lífshlaupið hentar því fyrir alla. Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á vef þess [www.lifshlaupid.is](http://www.lifshlaupid.is)

(*Þátttaka okkar núna er frumraun okkar í þessari keppni og finnst okkur mikilvægt að allir séu upplýstir um verkefnið. Undirbúningur er vel á veg kominn og eru allir mjög jákvæðir og áhugasamir að taka þátt í verkefninu og standa sig fyrir hönd ------vinnustaðarins.)*

*(------vinnustaðurinn hefur áður tekið þátt í Lífshlaupinu og hefur árangur okkar verið mjög góður. Undirbúningur er vel á veg kominn og eru allir mjög jákvæðir og áhugasamir að taka þátt í verkefninu aftur og standa sig fyrir hönd ------vinnustaðarins)*

**Vinnustaðakeppni**

Búið er að skrá vinnustaðinn til leiks í Lísfhlaupinu. Þeir sem ætla að taka þátt þurfa að fara inn á heimasíðu lífshlaupsins (www.lifhlaupid.is) og skrá sig inn. Farið er í “Mínar síður” og fylgt fyrirmælum sem fram koma. Einnig eru ítarlegar leiðbeiningar undir “Skrá mig til leiks sem má finna undir “Keppnir” og “Vinnustaðakeppni” Þeir sem eiga aðgang í Hjólað í vinnuna geta nota hann. Þeir sem vilja vera með en geta/nenna ekki af einhverjum ástæðum skráð sig inn í kerfið eru hvattir til að hafa samband við undirritaðann. *(Vinnustaðurinn ætlar að skrá nokkur lið til leiks….skipt verður í lið eftir deildum/hæðum……við verðum öll í sama liðinu sem heitir….)*

Það þarf að lágmarki að hreyfa sig í 30 mínútur á dag til þess að fá daginn skráðan en það má skrá allan tímann (mínútur) sem maður hreyfir sig viðkomandi dag. Það er ekki nauðsynlegt að skrá sig inn daglega en best er að skrá jafnt og þétt á meðan á vinnustaðakeppninni stendur. **Nýtt: Nú er** **einungis er hægt að skrá hreyfingu á sig í keppninni 5 daga aftur í tímann** og því mikilvægt að skrá alla hreyfingu jafn óðum.

Vonandi gengur þetta vel hjá okkur. Verum endilega opin fyrir þessu og jákvæð. Þetta er þræl skemmtileg. Ef þið þurfið hjálp við skráningu þá hafið samband við undirritaðann.

Gangi ykkur vel

Kveðja

*\*Undirritaður\**

**Þín heilsa - Þín skemmtun**