

Ágæti Viðtakandi -  
Lýðheilsuráð Reykjanesbæjar  
hvetur til þátttöku !



REYKJANESBÆR  
Í KRAFTI FJÖLBREYTILEIKANS



Lífshlaupið hófst 5. febrúar sl.

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra landsmanna. Markmið þess er að sporna við kyrrsetu og hvetja landsmenn til þess að hreyfa sig meira í sínu daglega lífi.

Lífshlaupið 2025 hefst þann 5. febrúar nk. Lýðheilsuráð skorar á íbúa, stofnanir og fyrirtæki að vera með í þessu mikilvæga verkefni. Kynning á verkefninu og skráning fara fram á slóðinni [lifshlaupid.is](http://lifshlaupid.is) og eru bæjarbúar hvattir til að taka þátt og fá alla fjölskylduna með sér í verkefnið.

Skráning, nánari upplýsingar og reglur má kynna sér á [lifshlaupid.is](http://lifshlaupid.is)



Stuðst er við ráðleggingar embættis landlæknis um hreyfingu sem segir að börn og unglingar þurfi að hreyfa sig minnst 60 mínútur daglega og fullorðnir þurfi að stunda miðlungserfiða hreyfingu í minnst 21,4 mínútur daglega. Í Lífshlaupinu er miðað við 30 mín á dag fyrir 16 ára og eldri.

Reglubundin hreyfing stuðlar að bættum svefni, bættum lífsgæðum, dregur úr líkum á ýmsum sjúkdómum og styrkir hjarta- og æðakerfið

Lífshlaupið skiptist í þessa keppnisflokka:

- Vinnustaðakeppni frá 5. febrúar – 25. febrúar, fyrir 16 ára og eldri
- Framhaldsskólakeppni frá 5. febrúar – 18. febrúar, fyrir 16 ára og eldri
- Grunnskólakeppni frá 5. febrúar – 18. febrúar, fyrir 15 ára og yngri
- Hreystihópar 67+ frá 5. - 25. febrúar

Með Lífshlaups-appinu er einfalt að skrá sína hreyfingu á meðan á Lífshlaupinu stendur. Í smáforritinu er hægt að skrá og sjá alla hreyfingu viku aftur í tímann. Þar er einnig hægt að lesa hreyfingu beint úr Strava. Það er þó rétt að benda á að það þarf að fara á vefsíðu Lífshlaupsins til þess að stofna aðgang og til þess að stofna lið/ganga í lið, en eftir að það er búið er hægt að skrá sig inn í gegnum smáforritið og skrá alla hreyfingu þar. Smáforritið finnst bæði í App Store (iOS) og í Play Store (Android) undir heitinu „Lífshlaupið“. Einnig er

hægt að nálgast það með því að smella hér ef þú ert í Iphone en hér ef þú ert að nota Android.

Skráningarferlið er einfalt og fínar leiðbeiningar má finna hér. Leiðbeiningar á ensku eru hér

Nánari upplýsingar um Lífshlaupið gefa Linda Laufdal og Þórarinn Alvar Þórarinsson, starfsmenn Fræðslu- og almenningssviðs ÍSÍ á netfanginu eða í síma 514-4000

Á meðan Lífshlaupið stendur yfir eru heppnir þátttakendur dregnir út alla virka daga í þættinum Morgunverkin á RÁS 2, og fá þeir heppnu gjafabréf frá Móðir náttúru.

Á meðan grunn- og framhaldsskólakeppnin stendur yfir fá nokkrir heppnir bekkir í gunnskólakeppninni kókómjólk og nokkrir heppnir nemendur í framhaldsskólum fá Hleðslu.

Átta þátttakendur eru svo dregnir út í myndaleik Lífshlaupsins sem fá veglega vinninga frá eftirfarandi samstarfsaðilum:

Mjólkursamsölunni, Skautahöllinni, Klifurhúsinu, Unbroken, World Class, Primal og Lemon

Taktu þátt og vertu fyrirmynd í hreyfingu fyrir fólkið í kringum þig