



Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) hefur síðastliðin fjögur ár tekið þátt í evrópskri lýðheilsuherferð undir nafninu Now We Move. Hér á landi kallast herferðin Hreyfivika UMFÍ. Markmið verkefnisins er að fá hundrað miljón fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig reglulega fyrir árið 2020.

Hreyfivika UMFÍ snýst öðru fremur um það að kynna kostina sem felast í virkri hreyfingu og íþróttum. UMFÍ tekur verkefnið sem langhlaup og hvetur alla til að finna sína uppáhalds hreyfingu og stunda hana reglulega eða að minnsta kosti í 30 mínútur daglega.



Það er mjög einfalt að taka þátt í Hreyfiviku UMFÍ. UMFÍ hvetur sambandsaðila og sveitarfélög til þess að gerast **boðberar hreyfingar**. Hlutverk boðbera er að virkja fólkið í samfélaginu, vekja athygli á því sem er í boði í Hreyfivikunni tengt lýðheilsu og íþróttum og standa fyrir viðburðum sem allir geta sótt.

Viðburðir í Hreyfivikunni geta verið af ýmsum toga. Það getur verið opin íþróttæfing fyrir alla, skipulagður göngutúr, frítt í sund eða harmonikkuball þar sem fólk dansar og hreyfir sig saman. Boðberar Hreyfiviku UMFÍ skrá viðburðinn á sérstakri síðu sem sjá má á www.umfi.is. Við það fara þeir í lukkupott. Dregið verður úr pottinum í lok Hreyfivikunnar og eru vinningar frá 66°Norður.

Einn liður í vikunni er **sundkeppni á milli sveitarfélaga**. Árið 2015 tóku 28 sveitarfélög virkan þátt í keppninni og syntu 4.300 einstaklingar samanlagt 4.900 kílómetra sem er álíka langt og frá Íslandi til New York!

Fyrirkomulag sundkeppninnar er svona:

Sveitarfélag skráir sig til leiks með því að senda tölvupóst á netfangið ragneidur@umfi.is. Í framhaldi af því fær boðberi Hreyfivikunnar í sveitarfélaginu send öll þau gögn sem hann þarf á að halda. Heppilegast er að einn starfsmaður sundlaugar, sé tengiliður og ábyrgðarmaður fyrir þátttöku sveitarfélagsins. Hlutverk tengiliðar er að sjá til þess að viðeigandi eyðublöð liggja frammi fyrir sundlaugargesti þar sem þeir skrá hversu marga metra þeir syntu. Einnig er það hlutverk tengiliðar að taka saman hversu margir einstaklingar syntu hvern dag og hversu marga metra. Senda þarf þessar upplýsingar daglega til starfsmanns UMFÍ á netfangið ragneidur@umfi.is. Dæmi um skráningu: „25 einstaklingar syntu samanlagt 6.000m 23. maí 2016.“ Athygli er vakin á því að sundkennsla og sundæfingar teljast ekki með.

Starfsmaður UMFÍ sér síðan um að reikna út stöðu hvers sveitarfélags út frá fjölda íbúa. Staða sveitarfélaga og keppninnar í heild er send út og birt daglega um hádegi á heimasíðu UMFÍ og á Facebook-síðu UMFÍ.

Á síðasta ári myndaðist afar skemmtileg stemning í mörgum sveitarfélögum í Hreyfiviku UMFÍ. Fólk hvatti hvert annað til þess að taka þátt, ekki að leggjast beint í heita pottinn heldur byrja á því að synda nokkrar ferðir í sundlauginni og slappa síðan af.

Það er von UMFÍ að þitt félag og/eða sveitarfélag taki þátt í Hreyfiviku UMFÍ 23. – 29. maí nk.

Allar nánari upplýsingar veita landsfulltrúarnir Sabína Steinunn og Ragnheiður.

Netfang hreyfivika@umfi.is Sími: 568 2929

