



Reykjavík 27. október 2021

Efni: Syndum, landsátak í sundi 1. – 28. nóvember

Ágæti viðtakandi

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) í samstarfi við Sundsamband Íslands stendur fyrir landsátaki í sundi frá 1. til 28. nóvember 2021. **Syndum** er heilsu- og hvatningarátak sem höfðar til allra landsmanna. Markmiðið með **Syndum** er að hvetja almenning til þess að hreyfa sig oftar og meira í sínu daglega lífi og nota meðal annars sund til þess.

Frá Lárusi Blöndal, forseta ÍSí:

„ÍSí hefur í gegnum tíðina hvatt landsmenn til að huga að sinni daglegu hreyfingu í gegnum fjölbreytt verkefni sambandsins og nú er komið að landsátaki í sundi. Landsátakið, sem er skipulagt af Almenningsíþróttasviði ÍSí í samstarfi við Sundsamband Íslands (SSÍ), er framhald af Íþróttaviku Evrópu. Markmið Íþróttaviku Evrópu er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyfingarleysi meðal almennings.

Síðustu misserin hafa sýnt okkur með óyggjandi hætti að það skiptir gríðarlegu máli að vera vel á sig kominn, bæði líkamlega og andlega, og góð heilsa er ómetanlegt. Það er margt sem við getum gert til að bæta og viðhalda líkama og sál og allt telur í pottinn. Íslendingar hafa alltaf verið duglegir að stunda sund og við búum svo vel að hafa góðar sundlaugar víða um landið. Sund er fyrir alla, óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Það er tilvalin þjálfunaraðferð sem styrkir hjarta- og æðakerfið, lungu og vöðva líkamans en er einnig frábær og skemmtileg tómstundiðja sem öll fjölskyldan getur stundað saman.

ÍSí vonast til að landsmenn á öllum aldri taki þátt í átakinu, skelli sér í laugarnar í nóvember og skrái syntar vegalengdir á síðu átaksins, www.syndum.is. Syndum okkur í gang fyrir veturinn!“

Til þess að taka þátt þarf að skrá sig inn á www.syndum.is og fara í **Mínar skráningar**. Einfalt er að velja sér notendanafn og lykilorð og skrá sínar sundvegalengdir. Þeir sem eiga notendanafn í verkefninu Lífshlaupið eða Hjólað í vinnuna geta notað það til að skrá sig inn. Á síðunni er einnig að finna allar nánari upplýsingar um verkefnið sem og sundlaugar landsins.

Þeir sem skrá sig og taka þátt geta átt möguleika á að verða dregnir út og vinna veglega vinninga. Fyrir frekari upplýsingar má hafa samband við Lindu Laufdal, verkefnastjóra Almenningsíþróttasviðs ÍSí í síma: 514-4016 eða á netfangið linda@isi.is

Munum eftir því hvað sund er frábært!
Með sundkveðju, Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands

