



„Uni bewegt sich“ – Mit dem Rad zur Arbeit – Aktiv sein und gewinnen!

in jedem Jahr von 1. Mai bis zum 31. August

1. Melden Sie sich bis zum 31.07. bei der AOK online an:

<https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/hamburg/index.php>

NEU: Als Vorjahresteilnehmer/in können Sie sich ohne Neuregistrierung sofort wieder einloggen.

- Geben Sie bitte die Betriebsnummer der UHH unter „Betrieb“ an:
 - Uni HH 16711009 oder
 - Uni Drittmittel DGF 16718001 oder
 - Uni Drittmittel Sonstige 16718006
- Maximal 4 Mitarbeiter sind ein Team. Minimal 1 Beschäftigte/r
- Zur Teambildungssuche können Sie das Online-Tool oder den Anhang dieser Mail nutzen
- Suchen Sie einen kreativen Team-Namen
- Online-Rechner (optional): Mit der Eingabe ihrer Rad-km können Sie den Kalorienverbrauch sowie CO²-Einsparung berechnen
- Eine Datenspeicherung erfolgt nur auf Ihrem eigenen Rechner.

Vom 01.05. bis zum 31.08 sollen Sie mindestens 20 x mit dem Rad zur Arbeit geradelt sein. Mehr darf es gern sein. Dabei reicht es auch, wenn Sie das Rad zusätzlich zu öffentlichen Verkehrsmitteln genutzt haben.

Während der Aktion: Führen Sie Ihren Aktions-Kalender und notieren die geradelten km.

Am Ende der Aktion:

Schließen Sie Ihren Kalender mit den erfassten Kilometern **bis Mitte Sept.** Ihre Eintragungen ab.

2. Melden Sie Ihr Team parallel bis Mitte Sept. beim Gesundheitsmanagement an:

Mit der Angabe Ihrer Mailadresse geben Sie dem Gesundheitsmanagement der UHH die Möglichkeit, Sie mit allen Informationen der Aktion **innerhalb der UHH** zu versorgen.

Machen Sie mit!

Kontakt: Stabsstelle Gesundheitsmanagement, Erik Bothmann, 040 42838-7783,
gesundheitsmanagement@uni-hamburg.de