



Kevätpörräys -opiskelijoiden liikuntakampanja

Opiskelijoilla on mahdollisuus lähteä osana Liikevirtaa -kampanjaa mukaan huhtikuussa Kevätpörräys -liikuntakampanjaan, joka luo yhteisöllisyyttä, tarjoaa positiivia puheenaiheita ja tarjoaa tukea liikunnan lisäämiseen.

Kampanjan alussa opiskelijoille tarjolla liikuntatottumuskysely, jossa kartoitetaan tämän hetken liikkumistapoja. Kampanjan päätyttyä saadaan kattava tilastopaketti kampanja-ajan liikkumisista yhteisesti kaikkien tiimien osalta.

Kampanjassa on mukana kaikki lajit millä voi kartuttaa oman ja tiimin liikuntaan käytettyä aikaa: mm. kävely, pyöräily, hyötyliikunta, jumpat ja lihaskuntoharjoittelu.

Liikuntasuoritukset merkitään kampanjan omalle kampanjasivulle:

www.liikkeelle.net/2020/liikevirtaa

SÄÄNNÖT

1. Kampanjaan voi osallistua koulutusyhtymän opiskelijat.
2. Kampanja-aika on 6.4.-26.4.2020 välillä. Tuloksiin huomioidaan suoritukset, jotka on kirjattu kampanjan loppumispäivänä klo 23.59 mennessä.
3. Kampanjaan osallistutaan tiimeinä, joissa on oltava vähintään neljä jäsentä. Tiimien maksimikokoa ei ole määritetty. Joukkueita voi muodostaa esimerkiksi ammattialoittain, osastoittain jne.
4. Osallistuja seuraa ja tallentaa päivittäistä liikkumistaan kampanjasivuilla osoitteessa www.liikkeelle.net/2020/liikevirtaa. Suoritukset merkitään liikuntaan käytetyn ajan perusteella. Suorituksia voi merkitä enintään kahdeksalta viimeisimmältä päivältä.
5. Tavoitteena on liikkua aktiivisesti ja monipuolisesti. Kampanjassa huomioidaan kaikki liikunta. Tavoitteeksi voi ottaa sen, että liikkuu: reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia viikossa.



6. Kampanjassa seurataan tiimin liikuntakeskiarvoa. Mitä enemmän tiimi saa kasaan liikuntaminuutteja, sitä parempi keskiarvo.

7. Muistakaa, sairaana ei saa liikkua.

8. Liikkumisen iloa!

