

## ALAJÄRVEN LIIKKUVIN YRITYS - säännöt

### SARJAT

Alajärveläiset yritykset jaetaan neljään eri sarjaan työntekijämäärä mukaan. Sarjajaottelu on seuraava:

Minisarja 1-5 työntekijää

Pienempi keskisarja 6-15 työntekijää

Isompi keskisarja 16-50 työntekijää

Jumbosarja + 51 työntekijää

Yritys kuuluu siihen sarjaan, kuinka paljon yrityksessä on työntekijöitä, ei sen mukaan, kuinka moni lähtee kampanjaan mukaan. Työntekijämääräksi lasketaan se mikä on yrityksen vahvuus kampanjan aloitushetkellä.

### HYVÄKSYTTY LIIKUNTASUORITUS

1. Kampanja-aika on 10.1.-28.2.2022, minkä aikana suoritettavat liikunnat hyväksytään.
2. Liikuntasuorituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään 30min. Yhdeltä päivältä voi merkata maksimissaan 60min liikkumisen joko yhtäjaksoisena tai kahdessa eri osassa.
3. Liikuntasuorituksen aikana tulee hieman hengästyä ja/tai hikoilla.
4. Liikuntasuoritukseksi lasketaan mm. kestävyys-, lihasvoima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelu.
5. Yleisimpien liikuntasuoritusten lisäksi hyväksytään hyötyliikunta esim. lumenluonti ja metsästys (ei passissa paikallaan olo) siltä osin kun se täyttää kohdissa 2. ja 3. olevat vaatimukset.
6. Eri muotoja voi myös yhdistellä, esim. luoda lunta 20min, jonka jälkeen lähdet lenkille 40min -> saat merkata kuntokorttiisi XX. 60min yhtäjaksoisesta suorituksesta 15min voi olla venyttely/liikkuvuutta vaikka tämä ei enää hengästyä tai hikoiluta.
7. Työnantajasta riippuen liikuntasuorituksia voi tehdä vapaa-ajalla, mutta myös työajalla, jos työnantaja tämän sallii. Liikuntasuoritus voi olla jopa työmatkaliikuntaa.

### SUORITUKSEN MERKKAAMINEN

- Suoritus merkataan yrityksen yhteiseen suorituskirjaan tai omaan suorituskorttiin X kirjaimella sen päivän kohdalle kun liikuntasuoritus on tehty.
- Yhtenä päivänä saa merkata maksimissaan kaksi suoritusmerkintää -> 30min yhtäjaksoinen suoritus X, 60min kestänyt yhtäjaksoinen suoritus XX. Tätä kauemman kestänyt suoritus ei enää kerrytä samalle päivälle suoritusmerkintöjä. Vastaavasti jos liikut 2 kertaa 30min yhden päivän aikana saat merkata XX.
- Kuntokorttiin hyväksytään merkattavaksi vain ja ainoastaan henkilökohtainen liikunta.

## KISAN VOITTAJA

- Kampanjan päätyttyä jokaisen yrityksen vastuhenkilö ilmoittaa yrityksen yhteisen tuloksen sekä yrityksen työntekijämäärän maanantaihin 7.3.2022 mennessä osoitteessa

<https://www.kuntapalvelut.fi/alajarvi/course.php?l=fi&p=1&t=340> (Ilmoittamisohjeet sääntöjen perässä.)

- Kilpailun voittaa se yritys kenellä on 10.1.-28.2.2022 välisenä aikana kerätty eniten suorituksia yrityksen henkilölukumäärään nähden ko. sarjassa.

- Kilpailun voittaja jokaisessa sarjassa on Alajärven liikkuvien yritys.

-Lisäksi arvomme liikunnallisen iltapäivän... kaikkien niiden yritysten kesken, missä työntekijät ovat liikkuneet keskiarvoltaan vähintään 18h/työntekijä koko kampanjan aikana.

JOKAINEN LIIKKUU OMAN KUNTONSAN MUKAAN SEKÄ KILPAILU ON LEIKKIMIELINEN EIKÄ KENENKÄÄN TULE LOUKKAANTUA TAI AJAUTUA YLIKUNTOON!

Alajärvellä 26.11.2021

## SUORITUSTEN ILMOITTAMISOHJEET

Avaa sivu <https://www.kuntapalvelut.fi/alajarvi/course.php?l=fi&p=1&t=340>

- ILMOITTAUDU vihreästä painikkeesta
- Klikkaa Ostoskori auki vasemmasta laidasta
- Kirjoita ensimmäiseen lokerikkoon
  - yrityksen nimi
  - liikuntasuoritusten määrä
  - työntekijöiden määrä
- Täytä yhteystiedot
- Muista klikata vielä kuvan käyttö lupa ja olen lukenut ilmoittautumisohjeet (lomake käytössä erilaisissa ilmoittautumisissa ja siksi kysymykset)
- LÄHETÄ ILMOITTAUTUMINEN vihreästä painikkeesta

SUORITUSTEN ILMOITTAMINEN ON VALMIS 😊