

ALAJÄRVEN LIIKKUVIN YRITYS 2025

13.1.-9.3.2025

Kampanja on ilmainen ja tarkoituksena on motivoida koko yritysten henkilöstöä liikkumaan liikuntasuosittelun mukaisesti. Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

SARJAT

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

1-5 työntekijää 6-15 työntekijää 16-50 työntekijää + 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 13.1.-9.3.2025, minkä aikana suoritettavat liikunnat hyväksytään.
2. Liikuntasuorituksen tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään 30min. Yhdeltä päivältä voi merkata maksimissaan 60min liikumisen 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 vastuuhenkilö ilmoittaa yrityksen yhteisen tuloksen sekä yrityksen työntekijämäärän maanantaihin 17.3.2025 mennessä osoitteessa

<https://uusi.kuntapalvelut.fi/alajarvi/fi/course/776>

Ilmoittamisohjeet sääntöjen perässä.

– Kilpailun voittaa se yritys kenellä on 13.1.-9.3.2025 välisenä aikana kerätty eniten suorituksia yrityksen henkilölukumäärään nähden ko. sarjassa.

– Kilpailun voittaja jokaisessa sarjassa on Alajärven liikkuvin yritys.

-Lisäksi arvomme liikunnallisen iltapäivän, kaikkien niiden yritysten kesken, missä työntekijät ovat liikkuneet keskiarvoltaan vähintään 18h/työntekijä koko kampanjan aikana. (Liikunnallisen iltapäivän tulee käyttää toukokuun loppuun mennessä).

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

SUORITUSTEN ILMOITTAMISOHJEET

Avaa sivu <https://uusi.kuntapalvelut.fi/alajarvi/fi/course/776>

(löytyy myös osoitteesta: kuntapalvelut.fi/alajarvi à ryhmät à liikuntapalvelut à työikäiset à Alajärven liikkuvin yritys à ilmoittaudu)

– ILMOITTAUDU vihreästä painikkeesta

– Klikkaa Ostoskori auki vasemmasta laidasta

– Kirjoita ensimmäiseen lokerikkoon

yrityksen nimi

liikuntasuoritusten määrä (koko työyhteisö)

työntekijöiden määrä (koko työyhteisö)

– Täytä ilmoittajan yhteystiedot

– Muista klikata vielä kuvan käyttö lupa ja olen lukenut ilmoittautumisohjeet (lomake käytössä erilaisissa ilmoittautumisissa ja siksi kysymykset)

– olen lukenut ilmoittautumisohjeet ja hyväksyn ehdot —> hyväksy

– LÄHETÄ ILMOITTAUTUMINEN vihreästä painikkeesta

SUORITUSTEN ILMOITTAMINEN ON VALMIS

Suoritusten ilmoittaminen ja koko kampanja on ilmainen. Kun ilmoitatte kampanjaan kilometrejä, toivomme, että annatte myös palautetta kampanjasta.

