



# Lumella Liikkuen – haaste

## 1.-31.3.2024

**Kevättalvea kohti mennään ja päivät sen kun pitenee! Auringonvalon lisääntyminen innostaa monia ulkoilemaan ja liikkumaan lumella. Tänä vuonna kannustamme työikäisiä erityisesti hiihtoladuille!**

**Haasteen tavoitteena on innostaa ja kannustaa työikäisiä kuntalaisia matalan kynnyksen liikkumiseen vapaa-ajallaan.**

**Liikkuminen pienissäkin pätkissä päivän aikana edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä auttaa jaksamaan myös arjessa paremmin.**

**Haasta siis työkaverisi ja ennen kaikkea itsesi lumille. Kerätkää samalla liikuntapisteitä ja voitte voittaa palkintoja!**

### Pisteiden kerääminen:

Liikuntapisteitä voit saada:

#### Hiihdosta:

- ❖ 1 km = 1 piste

#### Muut lajit ja muu lumella liikkuminen:

- ❖ 20 min = 1 piste

#### esimerkiksi:

- ❖ 10 km hiihtolenkki = 10 pistettä
- ❖ 30 min pyöräily töihin = 1,5 pistettä

**Huom!** Liikuntapisteitä saat kerättyä vain vapaa-ajalla tapahtuvasta liikkumisesta sekä työmatkoista. Työpäivän aikana tapahtuva siirtyminen ei kerrytä pisteitä.

### Tulosten ilmoittaminen:

**Työpaikan yhteyshenkilö ilmoittaa kerätyt pisteet:**

Forms-lomakkeen löydät Rovaniemen kaupungin nettisivuilta hakusanalla, "Liikuntapalveluiden avoimet haasteet ja kampanjat" -> verkkoasiointi "Tulosten ilmoittamislomake työyhteisöille"  
Lisätietoja haasteesta: [mirva.patronen@rovaniemi.fi](mailto:mirva.patronen@rovaniemi.fi)

### Tulosten laskeminen:

Työyhteisöissä jokainen osallistuja kerää pisteitä sekä henkilökohtaisesti, mutta myös työyhteisön yhteiseen pottiin. Lopullinen tulos muodostuu ansaittujen liikuntapisteiden keskiarvosta, eli kokonaispistemäärä jaetaan osallistujien kesken.

**Liikuntapisteitä voit kerätä lukuisista talvisista harrastuksista ja askareista, esimerkiksi**

- ❖ kävely
- ❖ juoksu
- ❖ hiihto
- ❖ luistelu
- ❖ laskettelu / lumilautailu
- ❖ potkukelkkailu
- ❖ pyöräily
- ❖ lumikenkäily
- ❖ sauvakävely
- ❖ lumityöt



**perjantai 5.4. mennessä.**