

Kevättramppaus-liikuntakampanja / AMKE

SÄÄNNÖT

1. Kampanjaan voivat osallistua AMKE ry:n ravitsemispalveluverkoston jäsenet.
2. Kampanja-aika on 7.5.-3.6.2018. Tuloksiin huomioidaan suoritukset, jotka on kirjattu 3.6.2018 klo 23.59 mennessä.
3. Kampanjaan osallistutaan tiimeinä, joissa on oltava vähintään neljä jäsentä. Tiimien maksimikokoa ei ole määritetty. Tiimin jäsenet edustavat kaikki samaa oppilaitosta tai koulutuksen järjestäjää.
4. Sama henkilö ei voi osallistua samanaikaisesti useampaan SAKU ry:n järjestämään liikuntakampanjaan. Kevään aikana järjestetään useita oppilaitoskohtaisia tilauskampanjoita. Jos henkilö osallistuu tällaiseen kampanjaan, hän ei voi olla mukana ravitsemispalveluverkoston kampanjassa. Tai jos liittyy mukaan ravitsemispalveluverkoston kampanjaan, ei voi samanaikaisesti osallistua oman oppilaitoksen tilaamaan liikuntakampanjaan.
5. Osallistuja seuraa ja tallentaa päivittäistä liikkumistaan kampanjasivuilla osoitteessa www.liikkeelle.net/2018/amke. Suoritukset merkitään liikuntaan käytetyn ajan perusteella. Suorituksia voi merkitä enintään kahdeksalta viimeisimmältä päivältä.
6. Tavoitteena on liikkua aktiivisesti ja monipuolisesti. Kampanjassa huomioidaan kaikki vapaa-ajan liikunta, joka saa posket punaiseksi ja hengästyttää ainakin hieman. Tavoitteeksi voi ottaa sen, että liikkuu vähintään UKK-instituutin terveysliikunnan suosituksen mukaisesti: reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia viikossa.
7. Kampanjassa seurataan tiimin liikuntakeskiarvoa. Mitä enemmän tiimi saa kasaan liikuntaminuutteja, sitä parempi keskiarvo.
8. Sairaana ei saa liikkua.
9. Liikunnan iloa!