



## Piristystä arkeen liikunnasta, lisätsemppiä yhteisestä tavoitteesta!

*"Tällaiset tuo kivaa piristystä ja tsemppausta."*

*"Lisäsin ja monipuolistin liikkumistani kampanja-aikana."*

*"Yhteisöllinen vaikutus arkeen, oli mukava keskustelunaihe."*

*"Saimme tiiminä liikkumaan henkilöitä, jotka eivät muuten ole liikkuneet kovinkaan paljon."*

*"Yhteishenkeä parantava vaikutus!"*

**Ammatillisen koulutuksen henkilöstöä kannustetaan syksyisin lisäämään arkista aktiivisuuttaan SAKU ry:n valtakunnallisessa Liikkeelle-kampanjassa. Keväisin oppilaitokset voivat tilata vastaavan liikettä lisäävän kampanjan omalle henkilöstölleen.**

### Tavoitteeksi vaikka puoli tuntia päivässä

Kevätpörräys on oman oppilaitoksesi ja SAKU ry:n yhdessä toteuttama liikuntakampanja. Kampanjan tavoitteena on kannustaa henkilöstöä lisäämään aktiivisuutta arkeensa ja saamaan liikunnasta hyödyt niin terveyteen, hyvään fiilikseen kuin yhteishenkeenkin.

Liikunnan määrässä jonkin verran on parempi kuin vähän ja vähän on parempi kuin ei mitään. Tavoite kannattaa siis asettaa oman kunnan ja liikuntatottumusten perusteella. Yhtenä esimerkkinä toimii UKK-instituutin terveysliikunnan suositus, jonka mukaan noin kolme tuntia monipuolista liikuntaa viikossa on riittävästi:

- 2,5 tuntia kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa (esim. kävely, pyöräily, uinti, pallopelit, hyötyliikunta)
- 2 liikuntakertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa edistävää liikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, jumppa, tanssi, jooga, venyttely).

### Tiimi kannustaa liikkumaan

Kampanjassa kerätään liikuntasuorituksia tiimeinä kampanjasivustolle. Kampanjan alussa osallistujat käyvät tekemässä itselleen käyttäjätunnuksen. Yksi tiimiläisistä perustaa tiimin, ja muut liittyvät sen jäseniksi. Tarkemmat ohjeet käyttäjätunnuksen luomiseen ja tiimin perustamiseen löytyvät nettisivuilta. Sitten vaan liikkeelle ja keräämään liikuntaminuutteja omalle joukkueelle.

# Kevätpörräys 2023

sakur

Kampanjassa kerätään liikuntaminuutteja kaikesta liikunnasta. Myös hyötyliikunta lasketaan, jos se saa punan poskille ja hengästyttää hieman. Osallistajat seuraavat liikuntaan käyttämäänsä aikaa ja kirjaavat liikuntaminuutit kampanjasivustolle. Jokainen osallistuja voi seurata kampanjan aikana, tuleeko liikuttua riittävästi ja ovatko omat liikuntatottumukset sopivan monipuolisia. Lisäpontta liikkumiseen saa seuraamalla tiimien välistä kisaa, jossa verrataan tiimien liikuntaan käyttämän ajan keskiarvoa. Kampanjan päätyttyä ykköseksi selviää joukkue, jonka jäsenet ovat keskimäärin liikkuneet eniten.

Omia liikuntatottumuksia voi pohdiskella myös sivustolta löytyvän liikuntatottumuskyselyn avulla. Millainen liikkuja olet, mikä saisi sinut liikkumaan enemmän ja mitä tukea toivot omalle liikkumisellesi?

**Napatkaa liikunnasta lisäenergiaa ja tilatkaa oppilaitokseen Kevätpörräys -kampanja!**

## Kampanja pähkinänkuoressa

- oppilaitoksen oma kampanjasivusto
  - väriteema ja oma logo/kuva lisättävissä sivustolle
- kampanja-aika: toteutus kevätlukukauden aikana, tilaus tehtävä 2 viikkoa ennen kampanjan aloitusta
  - kampanja alkaa aina maanantaina ja loppuu sunnuntaina
- kampanjaan osallistutaan tiimeinä, joissa on vähintään neljä jäsentä, ei ylärajaa
- seurannassa liikkumiseen käytetty aika, mukana kaikki liikuntalajit ja hyötyliikunta
  - lisäksi liikuntatottumuskysely osallistujille

## Kampanjat hinnoitellaan oppilaitoksen henkilöstömäärän mukaan:

–100 hlöä	200 € / kampanja
101–400 hlöä	400 € / kampanja
401– hlöä	600 € / kampanja

## Kampanjatilaukset:

[tiina.hasari@sakury.net](mailto:tiina.hasari@sakury.net)

p. 040-5906607

