

ALAJÄRVEN LIIKKUVIN YRITYS – säännöt

Kampanja on ilmainen ja tarkoituksena on motivoida koko henkilöstöä liikkumaan liikuntasuosittelun mukaisesti. Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen 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. Jako on seuraava:

1-5 työntekijää

6-15 työntekijää

16-50 työntekijää

+ 51 työntekijää

Yritys kuuluu siihen sarjaan, kuinka paljon 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 2.2.-29.3.2026, 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 kuntokorttiin 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 myös 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 henkilöstön yhteisen tuloksen sekä työntekijämäärän torstaihin 2.4.2026 mennessä osoitteessa

www.uusi.kuntapalvelut.fi/alajarvi

- Kilpailun voittaa se yritys kenellä on 2.2.-29.3.2026 välisenä aikana kerätty eniten suorituksia henkilölukumäärään nähden ko. sarjassa.

- Kilpailun voittaja jokaisessa sarjassa on Alajärven liikkuvien yritys.

JOKAINEN LIIKKUU OMAN KUNTONSAN MUKAAN SEKÄ KILPAILU ON LEIKKIMIELINEN.

SUORITUSTEN ILMOITTAMISOHJEET

Mene osoitteeseen www.uusi.kuntapalvelut.fi/alajarvi

Valitse liikuntapalvelut → Alajärven liikkuvien yritys → ilmoittaudu

- ILMOITTAUDU vihreästä painikkeesta

- Klikkaa Ostoskori auki oikeasta ylälaudasta

- Kirjoita ensimmäiseen lokerikkoon

työyhteisön nimi

liikuntasuoritusten määrä (koko työyhteisö)

työntekijöiden määrä (koko työyhteisö)

- Täytä ilmoittajan yhteystiedot

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

- olen lukenut ilmoittautumisohteet 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.