

Tervehdys seniori!

Napapiirin kierros - raportointiohjeet

Haaste on leikkimielinen ja sen tavoite on innostaa ja motivoida senioreita liikkumaan kullekin sopivalla tavalla. Kaikki liikuntalajit ovat samanarvoisia.

Napapiirin kierros - liikuntahaaste kestää 3 kuukautta eli 1.2.2026 - 30.4.2026. Haasteessa lasketaan yhteen kaikenlaiseen liikuntaan käytettyjä tunteja. Ne muutetaan kilometreiksi (1 tunti liikuntaa = 5 km).

Kunkin yhdistyksen matkan eteneminen perustuu yhdistyksen yhteenlaskettuun liikuntamäärään, joka muutetaan kilometreiksi. Lähtökohtana on vuoden alussa oleva jäsenmäärä. Loviisan senioreiden jäsenmäärä oli 268. Kun napapiirin kierros on 2300 km, tarvitaan Loviisan senioreilta 8.5 km/senioreita, jotta yksi kierros on tehty. Kierroksia tulee varmasti useampia. Haasteen voittaa yhdistys, jolle on kertynyt eniten liikuntakilometrejä kolmen kuukauden aikana. Tuloksia painotetaan yhdistyksen koon mukaan.

Esim. kävely 30 min, vesijuoksu 45 min ja kauppamatka kävellen 1 tunti on yhteensä 2 h 15 min. Päivän tulos pyöristetään tasatunteihin eli 2 h. Jokainen pitää itse liikuntapäiväkirjaa ja laskee yhteen kuukauden liikuntatunnit.

Tunnit raportoidaan kunkin kuukauden kolmanteen päivään mennessä. Eli helmikuun tunnit maaliskuun alussa, maaliskuun tunnit huhtikuun alussa ja huhtikuun tunnit toukokuun alussa.

Raportointilinkki löytyy Loviisan senioreiden nettisivujen aloitussivulta osoitteesta www.loviisa.senioriyhdistys.fi. Linkki on **Ilmoita kuukauden liikuntatunnit tästä.**

Linkki on selkeä ja helppo. Täytetään ilmoittajan sähköpostiosoite, valitaan oma senioriyhdistys (Loviisan seniorit) ja ilmoitetaan kuukauden liikuntatunnit.

Tavoitteena on, että jokainen täyttää itse liikuntatunnit. Jos jostain syystä ei voi itse raportoida tunteja, voi tunnit lähettää myös minulle eli satu.sainomaa@gmail.com. Silloin tunnit pitää ilmoittaa kuukauden ensimmäisenä päivänä, jotta ehdin täyttää ne järjestelmään.

Toivon mukaan mahdollisimman moni osallistuu haasteeseen ja muistaa raportoida tunnit. Raportoin teille Loviisan senioreiden etenemisestä kuukausittain.

Liikuntaterveisin

Satu Sainomaa

Liikuntavastaava

