



Kuntokampanja Nivalan vpk

Opintopäivät 19.9.2020

Tuomas Suvanto, Nivalan VPK



Tarkoitus

- Tarkoituksena on motivoida jäsenet liikkumaan ja kohottamaan kuntoa, samalla karsimaan mahdollisia liikakiloja.
- Lisäksi on tarkoitus tuoda ja lisätä yhteisöllisyyttä yhdessä tekemisen kautta. Unohtamatta toimintakyvyn ylläpitoa ja sen saavuttamista.
- VPK:n liikuntavastaavalla päävastuu järjestelyistä
- Säännöt ja toteutustapa on hieman vaihdellut vuosittain



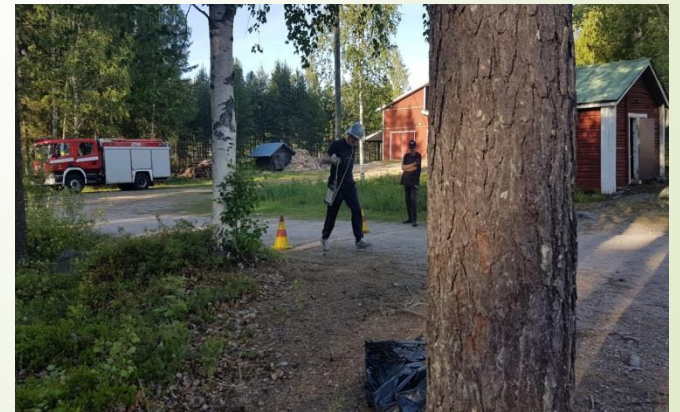
Säännöt

- ▶ Liikuntaseurantakorttiin merkitään päivittäiset liikkumiset. Liikuntasuorituksia on esim. kävely, kuntosali, sähly, frisbeegolf, juoksu, uiminen ym. Eli kaikki liikkuminen vapaa-aikana jossa syke nousee ja hikeä pukka. Myös hyötyliikunta, esim. lumityöt on merkinnän arvoisia suorituksia. Aktiivisuorituksen täytyy olla vähintään 30 min. mittainen yhtäjaksoinen suoritus. Korttiin merkitään myös suorituksen kesto 30/45/60 min. jne.
- ▶ Painonpudotuskisaan mukaan lähteneet punnitaan ja suoritetaan kehonkoostumusmittaus. Punnitus suoritetaan paloasemalla.
 - ▶ Punnituksessa/mittauksessa on mukana vain mitattava ja mittaaja. Tulokset kirjataan omaan korttiin ja paino yhteiseen korttiin, josta keväällä voidaan laskea tulokset. Näitä tuloksia ei näytetä julkisesti.



Kesäkisat

- Kampanja huipentuu kesäkisoihin joiden yhteydessä palkitaan eniten liikuntasuorituksia saanut henkilö, tunteja suorittanut henkilö ja eniten painoa (%-osuus lähtöpainosta) pudottanut henkilö
- Kesäkisoissa erilaisia kilpailuja ja rentoutumista



Kuvat: Mikko Kerkelä, Nivalan VPK (2018)