



RSE:n Kävelen Kuntoon –kävelyprojekti

NYT KÄVELEMÄÄN

RSE jatkaa **Kävelen Kuntoon** -kävelyprojektia talvikaudella 2020 – 2021. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Aloitamme 14.9.2020 ja päätämme projektin 14.2.2021.

Ylös, ulos ja lenkille!

Ulkona saa olla aivan vapaasti ja liikuntaa suositellaan erityisesti myös riskiryhmille. Liikkuminen ja kävely piristävät, mielesi virkistyy, muistisi toimii, nukut paremmin ja turvaat sillä liikkumis- ja toimintakykysi. Säännöllinen liikkuminen auttaa päivittäisissä askareissa, ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja ja ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.

Kävelyn etuja ja terveysvaikutuksia:

1. Kävely on helppoa
2. Kävely on ilmaista
3. Kävely on hellävaraista liikuntaa
4. Kävely vahvistaa luustoa
5. Sydän vahvistuu ja verenkierto vilkastuu
6. Kunto kohenee
7. Jalat ja pakarot vahvistuvat
8. Ei tarvetta lepopäiville
9. Energiankulutus kasvaa
10. Aivotoiminta virkistyy
11. Stressi lievittyy
12. Mieliala kohenee
13. Voit kävellä heti aterian jälkeen
14. Voit kävellä kaverin kanssa – muista turvaväli näinä korona-aikoina!



Nyt taas kaikki ahkerat liikkujat mukaan omaan tahtiin!

Käytäntö

Seurat ilmoittautuvat liittotoimistolle osallistumisensa kävelykampanjaan ja printtaavat oheisen henkilökohtaisen kävelypassin kävelykampanjamme tueksi. Materiaali löytyy myös kotisivuiltamme.

Passiin voi kirjata vähintään 30 minuuttia kestäneet reippaat kävelyrupeamat. Kävelytahti on sopivan reipas, kun se hengästyttää hieman. Passiin tulee kirjata vähintään 50 merkinää. Rajoituksena yksi rasti per päivä. **Henkilökohtaiset kävelypassit tulee jättää seuroille 18.2.2021 mennessä.** Tämän jälkeen seurat toimittavat pikaisesti tarkastetut passit **viimeistään 25.2.2021 mennessä liittotoimistolle.** Voittaja arvotaan eniten liikkuneiden henkilöiden joukosta liittotoimistolla ja kaikki muut kävelypassit osallistuvat arvontaan maaliskuussa 2021 RSE:n Kulttuuripäivillä, jossa myös kaikki voittajat palkitaan.



RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti 2020 - 2021

Nimi: _____

Seura: _____

Rastita ruutu (X) käveltyäsi reippaasti vähintään 30 minuuttia kävelyprojektin 14.9.2020 – 14.2.2021 aikana. Yksi rasti per päivä. **Palauta lomake seurallesi viimeistään 18.2.2021.**

Päivä	Syys- kuu 2020	Loka- kuu 2020	Marras- kuu 2020	Joulu- kuu 2020	Tammi- kuu 2021	Helmi- kuu 2021
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Yhteensä rastia						