



TYÖMATKAPYÖRÄILY HAASTE 2024 (1.-30.9.2024)



Muista käyttää pyöräilykypärää!

Pyöräilemällä työmatkat:

- Saat raitista ulkoilmaa, jolloin aivot ovat virkeämmät ja työnteko sujuu helpommin.
- Kohennat kuntoa, jolloin kaikki liikkuminen on vaivattomampaa!
- Saat lisättyä arkiaktiivisuutta huomaamattasi.

Tänä vuonna ei ole sarjoja, vaan työyhteisöissä jokainen osallistuja kerää pisteitä sekä henkilökohtaisesti, mutta myös työyhteisön yhteiseen pottiin. Lopullinen tulos muodostuu ansaittujen pisteiden keskiarvosta, eli **kokonaispistemäärä jaetaan osallistujien kesken.**

Esimerkki pisteenlaskusta: 3,5 km koti-työpaikka: saat 3,5 pistettä per suunta + lisäpisteet kypärän käytöstä = menomatka 3,5p. + 1p. + tulomatka 3,5p. + 1p. = 9 pistettä

Sähköpyörällä sama matka ja kypärän käyttö kerryttää 5,5 pistettä.

HUOMIO!

Perinteisellä pyörällä 1 km = 1 piste ja sähköpyörällä 1 km = 0,5 pistettä.

Kypärän käytöstä 1 piste / suunta.

Eniten pyöräilleelle on luvassa lahjakorttipalkinto ja myös muiden osallistujien kesken arvotaan lahjakortteja.

Ennakoilmoittautumista ei ole.

Tulosten ilmoittaminen:

Ilmoita työyhteisössäsi kerätyt liikuntapisteet **torstai 10.10. mennessä.**

Forms-lomakkeen löydät Rovaniemen kaupungin nettisivuilta hakusanalla, ”Liikuntapalveluiden avoimet haasteet ja kampanjat” -> verkkoasiointi ”Tulosten ilmoittamislomake työyhteisöille”

Lisätietoja haasteesta: mirva.patronen@rovaniemi.fi

Pisteiden laskua helpottamaan tulee suorituskortti tämän haasteen mukana.