

Askelkisan säännöt 2018

Suomen Työvään Urheiluliitto TUL ry haastaa kaikki suomalaiset yhteisöt (työ-, yhdistys-, seura- jne.) syyskuussa 2018 toteutettavaan Askelkisaan osana TUL:n Liikkeelle! -kampanjaa. **Askelia kerätään syyskuun kahden (2) ensimmäisen viikon ajan la 1.9.- su 16.9.2018 välisenä aikana.**

Yksin tai Joukkueena

Voit osallistua joko henkilökohtaiseen tai nelihenkiseen (4) joukkuekisaan.

Ilmoittaudu viimeistään perjantaina 31.8.2018 klo 16.00.

Ilmoittaudu: [TÄSTÄ](#).

Sama henkilö voi olla vain yhden joukkueen jäsen ja osallistua vain joko henkilökohtaiseen tai joukkuekisaan. Jokaiseen joukkueeseen voi nimetä lisäksi yhden varahenkilön, joka tarvittaessa voi korvata haasteen aikana sairastuneen tai muutoin estyneen joukkueen jäsenen. Varajäsenen on jatkettava joukkueessa kisan loppuun saakka.

Miten askelmäärät ilmoitetaan?

Ilmoittautumisen yhteydessä on lähetetty tuloslomakkeen linkki, jolla yhdyshenkilö tai henkilökohtaiseen kisaan ilmoittautunut henkilö ilmoittaa joukkueen/omat kertyneet askelmäärät:

Ensimmäisen viikon (1.-9.9.) askelmäärät ma 10.9.2016 klo 16.00 mennessä.

Toisen viikon (10.-16.9.) askelmäärät viimeistään su 23.9.2018 klo 22.00 mennessä.

Askelkisan ensimmäisen viikon tulokset julkaistaan TUL:n nettisivulla.

Tarkistetut lopputulokset julkaistaan samoilla sivuilla **ma 24.9. Klo 12.00.**

HUOM! Lopullisten tulosten julkistamisen jälkeen vastaanotettuja tuloksia ei hyväksytä.

Miten ja kuinka usein askeleet mitataan?

Askeleet mitataan PÄIVITTÄIN joko omalla askelmittarilla tai puhelimeen ladattavilla sovelluksilla kuten Accupedo jne. Joukkue vastaa itse tulosten ilmoittamisesta joukkuekohtaisella sähköisellä lomakkeella. Linkki tähän lomakkeeseen lähetetään joukkueen yhdyshenkilön sähköpostiosoitteeseen. Jos tuloksia ei ole lähetetty ennen tulosten julkistamista, ei joukkueen tuloksia voida hyväksyä. Yhdyshenkilön vastuu on seurata, että joukkueen tulokset on mainittu tuloslistassa.

Askelmäärien laskeminen:

1. Askelmittarin tai aktiivisuusmittarin käyttäminen

2. Älykännykän sovellukset, esim. Accupedo, Step Counter. Puhelinsovellusta käyttäessä muista laittaa sovellus aina päälle, kun lähdet liikkeelle.

3. Arvioimalla oma askelpituus. Keskimääräinen askelpituus on n. 70 senttiä. Tarkemman askelpituuden itsellesi voit laskea pituutesi perusteella: naisilla se on 0,413 x pituus ja miehillä 0,415 x pituus. Askelpituutesi ja käveltyjen kilometrien perusteella voit laskea käveltyjen askelten määrän seuraavasti: jos askelpituus on esim. 70 cm ja olet kävellyt päivän aikana työmatkoja 7 km (7000 m), on käveltyjen askelten määrä $7000:0,70 = 10\ 000$ askelta.