

# ASKELVIIKOT 2024

*Ota askel hyvinvoinnillesi!*

Vuosittainen tuttu askelkisa on nyt askelviikot. Askelviikkojen tavoitteena on olla hyvänmielen liikuntatempaus ja kannustaa osallistujat tekemään liikuntaa lisääviä valintoja sekä havainnollistaa pienten arjen muutosten vaikutusta vuorokausittaiseen liikuntamäärään.

Askelviikoilla osallistujat keräävät kisailten askelia työmatkoilla, harrastuksissa tai vaikka kauppareissuilla joukkueina tai yksilöinä kisaten itseään tai toisiaan vastaan. Voittotuloksia tärkeämpää on oman aktiivisuuden lisääminen. Halutessaan osallistujan tuloksia ei julkaista tuloslistoilla.

Askelia kerätään kahden viikon ajan **9.-22.9.2024 välisenä aikana**.

Askelviikoille voi osallistua kaikenikäiset ja kuntoiset henkilöt. Pääpaino on oman liikunnallisen elämäntavan edistäminen.

## SARJAT

- Yleinen yksilösarja
- Yleinen joukkuesarja
- +65-vuotiaiden yksilösarja
- +65-vuotiaiden joukkuesarja

Sarjoissa +65-vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2024 aikana 65 vuotta. Yleisiin sarjoihin voivat osallistua myös nuoret. Askelviikkojen eri sarjoihin voivat osallistua myös henkilöt, jotka käyttävät liikkumisessaan apuvälinettä (esim. pyörätuoli, jalkaproteesi). Ranteessa pidettävä aktiivisuus- ja/tai sykemittari soveltuu pyörätuolia käyttäville henkilöille aktiivisuuden mittaamiseen.

**Ilmoittaudu viimeistään maanantaina 9.9.2024.** Ilmoittaudu [tällä lomakkeella](#).

## SÄÄNNÖT

Askelviikkojen joukkue voi muodostua 2–4 henkilöstä. Sama henkilö voi olla vain yhden joukkueen jäsen.

Tarvittaessa joukkueeseen voi esim. sairastuneen henkilön tilalle ottaa toisen jäsenen. Tuloksia ilmoittaessa on tärkeä ilmoittaa joukkueen viimeisin kokoonpano.

## ASKELMÄÄRIEN ILMOITTAMINEN

[Verkkosivuillamme](#) on tulosten ilmoittamiseen lomake. Lomake aukeaa su 22.9.2024.

Joukkueen yhdyshenkilö tai henkilökohtaiseen kisaan ilmoittautunut henkilö ilmoittaa omat/joukkueen kertyneet askelmäärät yhdellä kertaa koko kahden viikon ajalta. **Askelmäärät tulee ilmoittaa viimeistään su 29.9.2024 klo 24.00 mennessä.**

Emme julkaise väliaikatuloksia. Tarkistetut lopputulokset julkaistaan verkkosivuillamme [www.tul.fi](http://www.tul.fi) viimeistään ma 7.10.2024.

## MITEN ASKELEET MITATAAN?

Askeleet mitataan PÄIVITTÄIN joko omalla askelmittarilla, aktiivisuusmittarilla tai puhelimeen ladattavilla sovelluksilla. Joukkue vastaa itse tulosten ilmoittamisesta joukkuekohtaisella sähköisellä lomakkeella. Yhdyshenkilön vastuu on ilmoittaa tulokset.

### Askelmäärien laskeminen:

#### 1. Askelmittarin tai aktiivisuusmittarin käyttäminen

**2. Älykännykän sovellukset** (esim. Google Play:sta ladattavat). 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  $0,413 \times$  pituus ja miehillä  $0,415 \times$  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.