

## ASKELKISA 2023

Ota askel hyvinvoinnillesi!



Askelkisa on hyvänmielen liikuntatempaus, jonka tavoitteena on kannustaa osallistujia tekemään fyysistä aktiivisuutta lisääviä valintoja.

Askelia kerätään kahden viikon ajan **11.-24.9.2023** välisenä aikana.

Askelkisaan voi osallistua kaikenikäiset ja kuntoiset henkilöt. Pääpaino askelkisassa on oman liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja kisailu itseään vastaan.

### SARJAT

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

Sarjoissa +65-vuotiaat tulee kaikkien osallistujien olla vähintään 65-vuotiaita tai täyttää vuoden 2023 aikana 65 vuotta. Yleisiin sarjoihin voivat osallistua myös nuoret.

Askelkisan 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 11.9.2023.**

**Ilmoittaudu [tällä lomakkeella](#).**

### SÄÄNNÖT

- Askelkisan 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.
- Askelkisaan voi osallistua vain henkilökohtaiseen tai joukkuekisaan.

### ASKELMÄÄRIEN ILMOITTAMINEN

[Verkkosivuillamme](#) on lomake tulosten ilmoittamiseen.

Joukkueen yhdyshenkilö tai henkilökohtaiseen kisaan ilmoittautunut henkilö ilmoittaa omat/joukkueen kertyneet askelmäärät yhdellä kertaa koko kahden viikon ajalta.

**Askelmäärät tulee ilmoittaa viimeistään su 3.10.2023 klo 24.00 mennessä.**

Emme julkaise väliaikatuloksia.

Tarkistetut lopputulokset julkaistaan verkkosivuillamme [www.tul.fi](http://www.tul.fi) viimeistään **ma 9.10.2023**.

### 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 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.