

Haastepyöräilyn mobiilisovellus auki jo 1.4. Poikkeustilassakin tarvitaan liikuntaa ja ulkoilua

Perinteinen Haastepyöräily -kampanja starttaa taas vappuna 31 kunnan alueella, mutta poikkeustilan johdosta haluamme aukaista mobiilisovelluksen kaikille Haastepyöräily -kampanjaan ilmoittautuneiden kuntien asukkaille käyttöön huhtikuun ajaksi. Tarkemmat tiedot ja mobiiliohjeet www.liiku.fi/haastepyoraily.

Valtakunnallisen ohjeistuksen mukaan liikkumista ja ulkoilua ei ole kielletty, mutta siihenkin on tehty rajoituksia ja ohjeita, joten seuraa viranomaisten antamia määräyksiä ja ohjeita.

- Poikkeustilasta huolimatta jokainen ihminen tarvitsee liikuntaa. Liikunta kehittää fyysistä hyvinvointia ja ulkoilu auttaa henkiseen hyvinvointiin, kuten rentoutumiseen ja mielialan nousuun. Ulkoliikunta onkin lisääntynyt ja monet ovat aloittaneet liikkumisen, kertoo LiikUn terveyslääkärin kehittäjä Juha Koskelo.

Ilmainen mobiilisovellus helpottaa kirjauksien tekoa

Mobiilisovellus on ilmainen sovellus Haastepyöräily -kampanjaan, joka kerää ja tallentaa henkilön omat pyöräilyt, sekä lähettää ne suoraan Haastepyöräily sivun kuntarankingiin, josta näkee pyöräilymäärät kunnittain.

Mobiilisovelluksella tavoitellaan uusia pyöräilijöitä kampanjaan, sekä mobiilisovellus toivottavasti myös helpottaa ja lisää kirjausten tekemistä kaiken ikäisillä. Haastepyöräilykuvakkeen voi tallentaa puhelimen näytölle tai tietokoneen työpöydälle, josta saa helposti ja nopeasti tehtyä kirjauksen.

- Monen jäätyä kotiin etätöihin ja -kouluun, on työikäisiltä päivittäinen työmatkapyöräily ja koululaisilta koulumatkapyöräily jääneet pois, joten nyt kannustamme kaikkia liikkumaan. Nyt on hyvä tehdä esim. kaupassa käynnit pyörällä, joka on myös meluton, saasteeton, sekä ekologinen liikkumismuoto, toteaa Juha Koskelo.

Haastepyöräily -kampanja järjestetään yhteistyössä LiikUn sekä kampanjaan osallistuvien kuntien liikuntatoimien kanssa 1.5.-21.6. ja joissakin kunnissa kampanja jatkuu syksyyn asti. LiikU ja kunnat arpovat kaikkien pyöräilijöiden kesken palkintoja, kuten polkupyöriä, joista ilmoitetaan voittajille erikseen.

Tarkemmat kampanjan tiedot sekä netti- ja mobiilikirjausohjeet löytyvät osoitteesta www.liiku.fi/haastepyoraily.

Lisätietoja:

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, terveyslääkärin kehittäjä Juha Koskelo, p.050-5360334, juha.koskelo@liiku.fi

Liitteenä Haastepyöräily juliste 2020

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)
Pohjoisranta 11 D, 28100 PORI
Puhelin (02) 5296 600
www.liiku.fi

Liikunta elämäntavaksi!

