**Haastepyöräily-kampanjan tiedotussuunnitelma 2021**

*Päivitetty 23.4.2021*

1. **Viestintä**
* Somemarkkinoinnin tarkoituksena lisätä Haastepyöräilyn tietoisuutta ja helpottaa kuntien työtä.
* Haastepyöräily -kampanjan julkaisut julkaistaan LiikUn Instagram ja Facebook tileillä.
* Instagram julkaisua tehdessä
* Merkkaa liikury:n Instagram-tili kuvaan 🡪 Näin näemme julkaisun ja voimme jakaa sen
* Käytäthän hashtageja #liiku ja #haastepyöräily 🡪 Näin julkaisut leviävät enemmän.
* Julkaisujen jakaminen kunnan omalle sivulle on mahdollista facebookissa:

1. Tykkää LiikUn Facebook-sivusta

2. Mene LiikUn sivuille

3. Etsi julkaisu, jonka haluat jakaa

3. Paina ’’ JAA ’’ 🡪 näin julkaisu menee omalle sivullesi.

* Kunnan omat tiedot somessa 🡪 Laittakaa mistä saa mitäkin
1. **Kuntajuttu-haaste**
* Haluamme, että kuntien haastepyöräilyjutut näkyisivät koko alueellamme. Tämän vuoksi haastamme kunnat tekemään omia juttuja, jotka jaamme LiikUn some-tileille.
* Ajatuksena on, että kunta laatii julkaisun oman kunnan haastepyöräily-kampanjan toiminnasta.
* Julkaisua tehdessä käytäthän hashtageja #liiku #haastepyöräily.
1. **Tiedotussuunnitelma**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VIIKKO** | **AIHE** | **LIIKU** | **KUNTA** |
| **MAALISKUU** |
| **13** | Huhtikuun starttiajan lehdistötiedoteSomemarkkinointi alkaa – Starttiajan mobiilisovellus ja pääsiäinen.  |  |  |
| **HUHTIKUU** |
| **14** | Mobiilisovellus-info |  |  |
| **15** | Mobiilisovellus video |  |  |
| **16** | Some: Tästä se alkaa!Some: Haastepyöräilyn säännöt |  |  |
| **17** | Satakunnanviikon juttu |  |  |
| **TOUKOKUU** |
| **17**  | Some: Vappu ja Kampanja alkaa 1.5 |  |  |
| **18**  | Some: Turvallinen pyöräilySome: Hyvää äitienpäivä! 9.5 |  |  |
| **19** | Some: Satasairaala / Porin Kaupunki |  |  |
| **20** | Some: Kuntajuttu 1 – kunnat valitaan myöhemminSome: UKK-instituutti terveyssuositukset |  |  |
| **21** | Some: Kuntajuttu 2 – kunnat valitaan myöhemminSome: Pyöräilyn hyödyt |  |  |
| **KESÄKUU** |
| **22** | Some: Väliaikatulos & MobiilisovellusmuistutusSome: Kuntajuttu 3 – kunnat valitaan myöhemmin |  |  |
| **23** | Some: Kuntajuttu 4 – kunnat valitaan myöhemminSome: Yhteistyökumppani - Pyörä-Nurmi |  |  |
| **24** | Some: Kuntajuttu 5 – kunnat valitaan myöhemminSome: Kestävä liikkuminen |  |  |
| **25** | Some: Kuntajuttu 6 – kunnat valitaan myöhemminSome: Hyvää juhannusta! |  |  |
| **26** | Lehdistötiedote – Perusajan lopputuloksetSome: Perusaika loppuu, mutta kesä jatkuu!Some: Lopputulokset |  |  |
| **27** | Some: ArvontavoitotSome: Mobiili toimii vuoden loppuun saakka! |  |  |
| **Loppuvuosi** | Kunnan omat haastekampanjatKyläpyöräily |  |  |

**LiikUn some päivitys suunnitelma (Facebook ja Instagram**) **– päivitetään kokoajan**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Postauspäivä** | **Kuva / Video** | **Aihe & teksti** |
| VK 13 |  | * Haastepyöräily-kampanja toivottaa hyvää pääsiäistä!

Varma kevään merkki on Haastepyöräily-kampanjan starttiajan alkaminen. Starttiaika alkaa 1.4 ja kestää koko huhtikuun ajan. Virallinen kampanja starttaa 1.5 😊 Huhtikuun aikana tulemme julkaisemaan muun muassa uuden mobiilisovelluksen käyttöönottovideon, joten pysythän kuulolla! #liiku #haastepyöräily |
| VK 14 | Ohjeet |  |
| VK 15 | Video | * Video

Haastepyöräilyn mobiilisovellus löytyy NYT sovelluskaupasta (App Store/Play-kauppa)!Videosta löydät ohjeistuksen, miten lataat sovelluksen omalle laitteellesi. Starttiaika on hyvä aika harjoitella sovelluksen käyttöä 😊 #liiku #haastepyöräily |
| VK 16 | Kuva, joka sisältää kohteen teksti, taivas, ulko, kuljetus  Kuvaus luotu automaattisesti | * Tästä se alkaa – pyörä kuntoon!

Pyöräilykausi on jo polkaistu hienosti käyntiin! Tarkista ainakin nämä asiat ennen fillarointia:1. Satula – Hyvä muistisääntö satulan säätämiseen on, että varpaiden kärjet osuvat juuri ja juuri maahan satulalla istuessa.
2. Renkaat – Jos renkaissa on liian vähän ilmaa, pyöräily on raskasta. Tarkista siis, että renkaissa on sopivasti ilmaa.
3. Ketjut – hyvä kuntoiset ketjut tekevät pyöräilemisestä mukavaa. Kaada ketjuihin hieman öljyä ja levitä se pyörittämällä ketjua. Pyyhi ylimääräinen öljy pois.
4. Muista kypärä, valot ja lukko!

#liiku #haastepyöräily |
| VK 16 |  | * Haastepyöräilyn säännöt ja turvallinen pyöräily. Kuvassa ohjeet!

Pyöräilymatkoja voi kirjata mobiilisovelluksen ja nettiselaimen lisäksi myös pyöräilykortin / kirjauslaatikoiden avulla. Löydät lisätietoa oman kuntasi kirjausmahdollisuuksista kunnan nettisivuilta. Mobiilisovelluksen käyttöönotosta löydät videon nettisivuiltamme: [Haastepyöräily kampanja (liiku.fi)](https://www.liiku.fi/aikuisille/haastepyoraily/) |
| VK 17 |  | Kuva pyöräilykortista Satakuntaviikon lehtijuttu #liiku #haastepyöräily |
| VK 17 |  | * Kampanja alkaa – hyvää vappua! 1.5.2021

Hyvää vappua! Vappu tarkoittaa haastepyöräily-kampanjan alkamista. Kampanjan virallinen aika kestää juhannukseen asti ja jatkoaika elokuun loppuun.Me haastamme nyt teidät kaikki nauttimaan kevään ihanista ilmoista pyörän päälle. Muistathan pyöräillä turvallisesti ja merkata poljetut kilometrit ylös mobiilisovellukseen / pyöräilykorttiin. Mobiilisovelluksen käyttöönotto videon löydät sivuiltamme! Mukavia pyöräilyhetkiä! 😊 |
| VK 18 |  | * Turvallinen pyöräily!

Muistathan pyöräillä korona-aikana lähipiirisi kanssa tai yksin. Vältetään suuria väkijoukkoja ja pysytään terveenä. 5.5.2021* Hyvää äitienpäivää kaikille äideille!

 Lähdetkö tänään pyöräilemään äitienpäivän kunniaksi? 9.5.2021 |
| VK 19 | Kuva, joka sisältää kohteen ulko, polkupyörä, tie, ratsastus  Kuvaus luotu automaattisesti | * Satasairaala (Elina R)
* Porin Kaupunki (Jan H)

Kuljetko kauppaan usein auton kanssa? Me haastamme sinut menemään tällä viikolla kauppaan polkupyörän kanssa. Kauppareissu polkupyörällä lisää arkipäivään huomaamatta hyötyliikuntaa sekä raikasta ilmaa.  |
| VK 20 | Kuva, joka sisältää kohteen ulko, polkupyörä, henkilö, kypärä  Kuvaus luotu automaattisesti | * Terveyssuositukset

UKK-instituutin laatimissa terveysliikuntasuosituksissa suositellaan, että viikossa tulisi 2h 30min reipasta liikkumista terveyden hyväksi. Tämä suositus tulee helposti täyteen, kun kulkee esimerkiksi työ- ja koulumatkat pyöräillen. Työmatkaliikunta kohentaa mielialaa, lisää keskittymiskykyä, auttaa painonhallinnassa sekä laskee riskiä sairastua eri sairauksiin. Terveyshyötyjen lisäksi työmatkaliikunta vähentää ympäristöön aiheutuvia päästöjä.  |
| VK 21 | Kuva, joka sisältää kohteen teksti, taivas, ulko, polkupyörä  Kuvaus luotu automaattisesti | Tiesitkö, että pyöräilyn avulla parannat:* Kestävyyskuntoa
* Tasapainoa
* Alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta

Pyöräilyn avulla keskittymisesi myös paranee ja mieliala kohenee. Aiotko sinä pyöräillä tänään? 😊  |
| VK 22 | Iso logo | * Väliaikatulos & mobiilisovellusmuistutus 31.5

On tullut aika julkaista Haastepyöräily-kampanjan väliaikatulokset. Kampanja jatkuu juhannukseen saakka, joten vielä on hyvin aikaa pistää pyörät pyörimään.Mobiilisovelluksen muistutus: Olethan ladannut jo Haastepyöräilyn mobiilisovelluksen? Mobiilisovellus helpottaa poljettujen kilometrien merkkaamista huomattavasti. Löydät sovelluksen käyttöönotto videon nettisivuiltamme. 😊  |
| VK 23 |  | * Yhteistyökumppani – Pyörä-Nurmi

Pitkäaikaisena yhteistyökumppanina toiminut Pyörä-Nurmi tänäkin vuonna tukemassa Haastepyöräily-kampanjaa.  |
| VK 24 |  | * Kestävä liikkuminen

Tiedätkö mitä tarkoittaa kestävä liikkuminen? Kestävällä liikkumisella tarkoitetaan liikkumistapoja, jotka edistävät hyvinvointia sekä ovat ympäristöystävällisiä. Tässä esimerkkejä kestävään liikkumiseen: -Matkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen aina kun mahdollista-Joukkoliikenteen käyttämistä-Kaasu- ja sähköautojen käyttäminen vain, kun autoilu on välttämätöntä.  |
| VK 25 |  | * Juhannus:

Hyvää juhannusta toivottaa Haastepyöräily-kampanja! Nautitaan läheisistä, auringosta ja kesästä! Virallinen kampanja-aika on nyt päättynyt, kiitos kaikille osallistujille. |
| VK 26 |  | * Lopputulokset:

Näin on saatu Haastepyöräilyn virallinen kampanja-aika päätökseen ja on aika julkistaa lopputulokset. * Kesä jatkuu:

Vaikka virallinen kampanja-aika loppuu, pyöräilyä ei tarvitse lopettaa. Kesä on aluillaan ja pyöräilykelit kohdillaan. Mobiilisovellus on myös käytössä koko vuoden ympäri. 😊  |
| VK 27 |  | * Arvontavoitot:
* Mobiilisovellus:

Mobiilisovellus on käytössä koko vuoden ympäri. Jos et ole vielä ladannut sovellusta – löydät ohjeet osoitteesta www.liiku.fi/haastepyoraily |