

Tapahtuma koostuu ostoskassipujottelu-kilpailusta ja paikallisten toimijoiden (kuten apteekit, liikuntapalvelut, yritykset, muut järjestöt) esittelypöydistä.

Henkilöstö:

Yhteensä tapahtumaan tarvitaan vähintään 3 henkilöä + paikalliset toimijat:

- 2 henkilöä ajanottoon
- Hengitysyhdistyksen esittelypöydän ääreen 1 henkilö
- paikallisten toimijoiden väkeä omille pisteilleen

Pujottelun idea (HUOM! muuttuneet ohjeet)

Pujotellaan kahden ostoskassin kanssa, kassit molemmissa käsissä. Neljä eri sarjaa:

- lapset: 0-7 v
- nuoret: 8-16 v
- aikuiset: 17-64 v
- seniorit: 65v ->

- a) Kysytään ennen lähtöä osallistujan ikä. Annetaan ikäsarjan mukaiset kassit pujotteluun.
- b) Otetaan aika sekuntikellojen (tai puhelimen) avulla.
- c) Merkataan listaan vain aika (ei muita tietoja), jos se on parempi kuin edellisillä pujottelijoilla. Näin ei tarvitse kaikkia pujotteluaikoja kirjoittaa ylös.
- d) Jokaiselle osallistujalle, riippumatta ajasta, voi antaa halutessaan pienen palkinnon
- e) Muut palkinnot: Kun pujottelua on kestänyt 30 min ajan, voi sen jälkeen alkaa palkitsemaan päivän parhaita aikoja/ikäsarja!

Kassien sisältö:

- Lapsille kassiin 0,5 litraa nestettä (mm. 1 puolen litran vesipullo)/ kassi
- Nuorille 2 litraa nestettä (mm. 4 puolen litran vesipulloa)/ kassi
- Aikuisille 3 litraa nestettä (mm. 6 puolen litran vesipulloa)/kassi
- Senioreille 2 litraa nestettä (mm. 4 puolen litran vesipulloa)/kassi

Välineet:

- pujotteluvälinesetti
- pulloja 2x 0,5l = 1 litra (lapset), 2x 2l = 4litraa (nuoret ja seniorit), 2x 3l= 6litraa (aikuiset)

- sekuntikellot (2kpl) tai ajanotto puhelimilla
- rajausaidat tai nauhat turvallisuussyistä
- ajanottolista eri sarjoihin (4kpl) + kirjoitusalue 2kpl
- mittanauha
- maalanteippi (lähtöviivaa varten)

Tila:

Tila:

noin 8,5m x 2m, pujottelutolpat 4-5 kpl tasasin välein, päässä vähintään 1m tilaa kiertää.

lev. n. 2m

Lähtö ->



1,5-2m

1,5-2m

1,5-2m

1,5-2m

1,5-2m

1m

pituus 8,5m-11m

Mukaan tarvitsee lisäksi:

- potilasoppaita ja telineitä oppaille
- kamera
- pöytiä ja tuoleja esittelypisteitä varten
- kyniä
- liikuntajulisteita

