

Ilman päivän 26.8. valtakunnallinen puistojumppatempaus

Vielä ehtii! [Ilmoittautuminen 26.8. puistojumpan järjestäjäksi tästä](#). Kesäkuun loppuun mennessä.

Lupa puistojumppaan: Maksuttoman ja kertaluontoisen puistojumpan saa yleensä järjestää ilman erillistä kunnan lupaa etenkin, kun tilaisuus on maksuton. Jumppa ei saa rajoittaa ulkopuolisten kulkemista alueella tai aiheuttaa muuta häiriötä. Alue on jätettävä siistiin kuntoon jumpan jälkeen. Osassa kuntia saattaa tarvita puistoalueen käyttöön luvan. Tämä kannattaa tarkistaa omalta kunnalta soittamalla esimerkiksi kunnan vaihteeseen. Kertokaa, että kyseessä on maksuton, kertaluontoinen tapahtuma noin 20 hlölle, jossa ei rakenneta mitään ja joka kestää 1h ajan.

Markkinointi: Mikäli annoitte ilmoittautumislomakkeella luvan, niin lisäämme uutisen puistojumppastanne yhdistyksenne omille kotisivuille ja tapahtumakalenteriin kesän aikana. Veera lähettää lisäksi markkinointitekstiviestejä yhdistyksen jäsenille elokuussa ja kutsuu mukaan jumppaan. Elokuussa ilmestyy valtakunnallinen tiedote sekä tiedotepohja yhdistysten käyttöön.

[Lataa Hyvää Puhinaa LIIKKEELLÄ! -logo yhdistyksen käyttöön.](#)

Vie hiiri logon päälle ja paina hiiren oikeaa painiketta. Valitse itsellesi sopiva vaihtoehto: Tallenna kuva nimellä tai kopioi kuva. Logoa voi käyttää yhdistyksen omien liikuntatapahtumien markkinoinnissa. Huomioi logoa käytettäessä seuraavat asiat:

- Älä muokkaa logoa.
- Älä vaihda logon väriä tai irrota siitä elementtejä.
- Käytä logoa vaaleaa ja neutraalia taustaa vasten.

Materiaalipaketti: Lähetämme materiaalipaketin (pahvilaatikollinen) ilmoittautumislomakkeella ilmoitetulle yhteyshenkilölle 5.6.-13.6. välillä TAI 12.-16.8. välillä. Postitusta on paljon, siksi osalle lähetämme paketit ennen kesää ja osalle elokuussa. Voitte jakaa materiaalia (kuminauhut, heijastavat kassit, kuitukassit) osallistujille tai vaikka arpoa niitä osallistujien kesken. Päätäkää itse materiaalin jakotavasta.

HUOM! Elokuussa lähetämme vielä jälkilähetyksenä ajalla 12-16.8. Liikunnan vinkkivihkoja jakoon tapahtumiin. Teemme parhaillaan uutta painosta.

Tapahtuman sisältö:

Vinkkejä kuminauhajumppaan löytyy täältä:

[Virkeyttä ja voimaa \(hengityслиitto.fi\)](https://hengityслиitto.fi), sivut 6 ja 7.

[Lihaksia vahvistavia liikkeitä \(youtube.com\)](https://youtube.com)

[kuminauhajumppa-liikepankki.pdf \(ukkinstituutti.fi\)](https://ukkinstituutti.fi)

Voitte tulla kertamaan:

Asahin ohjaamisen periaatteita Teamsiin maanantaina 19.8. klo 13-14. [Liity kokoukseen nyt.](#)

Kuminauhajumpan ohjaamisen periaatteita Teamsiin maanantaina 19.8. klo 14-15. [Liity kokoukseen nyt.](#)

Veera Farin
TtM, ft, liikunnan asiantuntija
Hengityслиitto ry
044 4077020
veera.farin@hengityслиitto.fi
Yliopistonkatu 56, 5 krs. 33100 Tampere
www.hengityслиitto.fi