**Sisekaitseakadeemia veebruari liikumis-väljakutsed** [**YuMuuvi keskkonnas**](https://yumuuv.com/et)

**Poké Bowl auhindadele!**

A picture containing food, plate, dish, plastic

Description automatically generated

**1.Kulutame kuklikaloreid!** – võimalik nutikellade ja liikumismonitoride kasutajaile

Aktiivsuse tüüp: Kalorid

Liik: Kogusumma

Eesmärk: Kulutada kõigi liitunute peale kokku 1000000kcal

Kollektiivne väljakutse – eraldi gruppidena osalevad kolledžite kadetid, magistrandid, töötajad ja vilistlased. Iga grupi eesmärgiks on kulutada veebruari jooksul kokku miljon kalorit.

Kalorid on üks võimalik mõõtühikutest, kuidas liikumisaktiivsust mõõta ning igaüks saab siin seada omi eesmärke. Kuna vastlapäevaks süüakse palju vahukoorega kukleid ning üks kukkel annab keskmiselt 280 kalorit, siis näiteks 500,000 kcal kulutamisega saame lahti ca 1785 kukliga saadud energiast. Tagasi on aga võimalik kaloreid tarbida loosiauhinnana võidetud toidukaussidega.

Loosimises osalevad liikmed gruppidest, kus kulutatakse kuu jooksul kokku miljon kalorit. Kui selliseid gruppe ei ole, siis loositakse auhinnad kokku kõige rohkem kaloreid kulutanute grupist.

Auhindadeks loositakse 3 Poké Bowl toidukaussi. Auhinna saaja võib ise valida, mis asukohast ja millist kaussi ta soovib.

**YuMuuvi registreerimise koodi leiad siseveebist või meie spordi FB grupist. Liitu kindlasti väljakutsetega!**

**2. Harjutame samme registreerima**  – osaleda saab telefonirakendusega**.**

Aktiivsuse tüüp: Sammud

Liik: Kogusumma

Eesmärk: Registreerida kampaaniasse vähemalt 210 000 sammu.

Eesmärgi täitnute vahel loositakse auhindadeks 2 Poké Bowl toidukaussi. Auhinna saaja võib ise valida, mis asukohast ja millist kaussi ta soovib.

**VÄLJAKUTSEID TOETAB:** [Logo, company name

Description automatically generated](https://pokebowl.ee/menuu/)

A bowl of food

Description automatically generated with medium confidence