**Sisekaitseakadeemia 30. aastapäeva**

**LIIKUMISKAMPAANIA** [YuMuuviga](https://youtu.be/FsO6bpVy5MY)

**J U H E N D**

**EESMÄRGID:**

1. Propageerida liikumise regulaarsust ja järjepidevust ning tegutseda ühiselt püstitatud sihtide täitmiseks, et hoolitseda enda tervise eest ja alandada mittepiisavast liikumist tulenevat südame-veresoonkonna-haiguste ning diabeedi riski.

2. Suurendada akadeemia ühtsust ja tuua ühiselt liikuma võimalikult palju akadeemia kogukonna liikmeid.

3. Kampaania eesmärgiks iga osaleja vaates on liikuda kuu jooksul kokku vähemalt 300 000 sammu.

4. Kampaania on osa Tervisliku ülikoolilinnaku programmi liikumise ja vaimse tervise tugevdamise valdkonnast.

**KAMPAANIA KIRJELDUS:**

Kampaanias osalemiseks on vajalik mobiiltelefon või liikumismonitor, mis peab liikumise ajal osalejaga kaasas olema, ja mõni enamkasutatavatest aktiivsusrakendustest (Fitbit, Apple Health, GoogleFit, Suunto, Polar, Garmin). Arvesse lähevad vaid koos telefoni või monitoriga liigutud sammud, andmeid käsitsi sisestada ei saa.

Liitumiseks on vaja telefoni tõmmata Yumuuvi äpp. **Sisekaitseakadeemia liitumise kood on SISEKAITSE**. Eraldi tuleb liituda ka väljakutsega.

Küsimuste või probleemide korral vaadake: <https://yumuuv.com/et/abi> või pöörduge support@yumuuv.com.

Üksuste vahelise aktiivsuse jälgimiseks tuleb kampaaniaga liitudes määratleda end ühes allolevatest gruppidest: finantskolledži õppurid, päästekolledži õppurid, PPK õppurid, justiitskolledži õppurid, magistrandid, töötajad, vilistlased.

**AEG JA KOHT: Kampaania kestab igal päeval 2022. aasta aprillikuu jooksul.**

**Iga osaleja valib selleks endale sobiva asukoha.**

**OSAVÕTJAD:** Osa võivad võtta kõik akadeemia õppurid, töötajad ja vilistlased.

**VASTUTUS TERVISE EEST: Iga osaleja vastutab ise enda tervisliku seisundi eest, valib enda jaoks sobiva liikumise tempo ning teeb vajaduse korral puhkepause või läbib liikumised mitme lühema tsüklina päeva vältel. Kindlasti ei tohi pingutada haigena või terviseprobleemide korral.**

Kampaania ei ole võistlus – suurema sammude arvu eest täiendavalt auhindu ei saa.

**AUHINNALOOS:** Kõigi 300 000 sammu täitjate vahel loositakse välja auhindu.

**TOETAJAD:** Loosiauhindadega toetavad Sisekaitseakadeemia spordiklubi ja Iconfit.

Peaauhinnaks on proteiinimüsli, BCAA ja Whey Proteini komplekt.

**Akadeemia aastapäevavõistluste perioodiks 11.-20.04 saavad aktiivsusmonitore kandvad osalejad täiendavalt liituda ka aktiivsusindeksi väljakutsega.** Aktiivseimat naist ja meest premeerib Nocco uute maitsetega karastusjoogi ja MyProteiini valgubatooni ning valguküpsise komplektiga FlavorHub OÜ.

Auhindade kättetoimetamine lepitakse võitjatega kokku kampaaniasse registreerimisel kasutatud e-posti aadresside kaudu.

Tervisliku ülikoolilinnaku programmi raames on toetajaks Eesti Kultuurkapital.

**LISAVÕIMALUSED:** Jaotuses olevate gruppide siseselt võib püstitada täiendavaid eesmärke, milles omavahel andmeid võrrelda – liikumiseks kulunud aeg, kalorikulu, aktiivsusindeks.

Epp Jalakas

spordijuht-lektor





