



#Aktiivneaprillakadeemias

SAMMUDE KOGUMINE YuMuuviga

Tervisliku ülikoolilinnaku programmi tegevusena tuletame meelde liikumise olulisust südame-veresoonkonna haiguste ning diabeedi riski alandamiseks ja vaimse tervise toetamiseks.

Liigume aprillis üheskoos võimalikult paljude akadeemia kogukonna liikmetega ja **kuulutame välja kõige rohkemate osalejatega eesmärgi täitnud grupi.**

Liitumine:

1. Laadi YuMuuvi rakendus alla.
2. Loo konto. **Sisekaitseakadeemia liitumise kood on SISEKAITSE.**
Vali ka grupp, nt finantskolledži õppurid, töötajad, vilistlased vm.
3. Vali teenusepakkuja [vastavalt enda seadmele](#).
Soovi korral võid liituda arvuti kaudu ja sisestada enda sammud käsitsi. Lahti on 1 nädala päevade andmete sisestamine, rohkem päevi tagantjärele ei kuvata.
4. Täida isiklike andmete lahtrid. Kampaaniakeskkonda kuvatakse vaid nimi, grupp ja riik. Asutuse andmehaldur (spordijuht) näeb lisaks e-maili aadressi.
5. Liitu väljakutsega. Võid sõpradele või perele ka privaatseid väljakutseid luua.

Küsimuste või probleemide korral vaata: <https://yumuuu.com/et/abi>.

Kampaania kestab igal päeval 2023. aasta aprillikuu jooksul osaleja valitud asukohtades.

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 mai alguses välja auhindu.

Loosiauhindadeks akadeemia töötajate grupis on 1 inimesele kuni 300eurone koolitus, vilistlaste seas 1 inimesele akadeemia spordisaalides tasuta treenimine 2023. aasta lõpuni, kadettidele 1 inimesele kuni 150eurose spordivõistluse, treeningu või tervisliku ülikoolilinnaku programmi valdkonna koolituse kulu katmine.

Lisaks - St. Patrick's restorani 10-eurosed kinkekaardid, Estonia etenduse piletid kahele (1.06 „Minu veetlev leedi“), politseimuseumi 2 perepäaset, Kristi Kirikali toitumiskoostamine.

Loosimine on mai alguses ning auhindade kättesaamine lepatakse võitjatega kokku YuMuuvi registreerimisel kasutatud e-posti aadresside kaudu. Kontakt epp.jalakas@sisekaitse.ee.

Täname tervisliku ülikoolilinnaku programmi ja liikumiskampaania toetajaid:

