

Käytä asianmukaisia varusteita
Noudata sääntöjä
Tiedosta liikkumisen riskit

Kansalainen, liiku
turvallisesti.



10 ohjetta terveelliseen ja turvalliseen liikkumiseen:

1. Harrasta liikuntaa terveenä. Käy säännöllisesti terveysarastuksissa.
2. Huolehdi myös oikeasta ravitsemuksesta ja riittävästä levosta.
3. Liiku omien edellytystesi ja mieltymystesi mukaan; mistä kohtuus lajivalinnassa, tehossa ja ryhmän tasossa. Tärkeää on omien taitojen ja rajojen tunnistaminen.
4. Kunto- ja toimintakykytestit sekä syke-mittari auttavat liikunnan ohjauksessa, annostelussa ja motivoitumisessa.
5. Valtessasi liikuntaryhmää tai harrastepaikkaa, varmista liikuntapaikan turvallisuus-asiat, myös ohjaajien ammattitaito.
6. Aloita uusi laji ohjautsi. Selvitä mahdolliset turvallisuusriskit.
7. Muista reilu peli ja sääntöjen noudattaminen.
8. Huolehdi liikuntavaruustien kunnosta ja tarkoituksenmukaisuudesta.
9. Käytä tarvittavia suojavarusteita, esimerkiksi pyöräilykypärää pyöräillessä.
10. Muista lihashuolto: lämmittele ennen liikuntaa ja palauttava venyttely liikunnan jälkeen.

www.tapaturmapaiva.fi

Hei!

Tiedosta

liikkumisen riskit.

Noudata sääntöjä.

Käytä asianmukaisia
varusteita.

Terveisin



www.tapaturmapaiva.fi


