



Jalkapallo

Pyöräilykypärän käyttö

ja

Liikuntamäärien nostaminen



Jotain hyvää onnettomuudessa → pyöräilykypärän tärkeys nousee esille

Seura ja valmentajat esimerkkeinä lapsille ja nuorille

- tapahtunut ja pyöräilykypärän merkitys esille paikallismediassa
- sähköpostitiedote seuran jäsenille
- tapahtumissa ja kouluissa kertomassa aiheesta

Liikunta- ja urheilupuolella painopisteenä oli ollut jo kokonaisliikuntamäärien nostaminen

- kannustetaan arkiliikuntaan mm. pyöräilemään harjoituksiin tai kouluun
- seuralla vastuu kannustaa myös pyöräilykypärän käyttöön

2011 kesällä seuraava teemajakso



Ikä	Ohjattu lajiharjoittelu	Ohjatun harjoituksen kesto (min)	Otteluiden osuus	Omaehtoinen lajiharjoittelu ja muu liikunta /vko	Viikon liikunta yhteensä
6-7	1-2krt /vko - n. 1-2t	60	20%, 1/vko	~16t	~18t
8-9	1-3krt /vko - n. 1- 4,5t	60-75	30 %, 1/vko	~16t	~18t
10-11	2-3krt/vko - n. 4,5t	60-90	30 %, 1/vko	~16t	~18t
12-13	3-4krt/vko - n. 6t	75-90	25 %, 1/vko	~14t	~20t
14-15	5-7krt/vko - n. 7,5-10t	75-90	25 %, 1 /vko	~14t	~20t
16-19	6-9krt/vko - n. 7,5-13t	75-120	1-2 /vko	~14t	~20t-25t
Harraste-ryhmät 12-	0 - ? / vko	~ 45-90	50-100%	~12t	~16t/vko



25 h

HUIPULLE TÄHTÄÄVÄ URHEILIJAJA(min. 18-20 h viikossa, max. ?)

18 h

AKTIIVISET LIIKKUVAT JA URHEILUA HARRASTAVAT

14 h

7 h

LIIAN VÄHÄN LIIKKUVAT

7-v.

12-v.

18-v.