



Helsinki, 10.8.2009

PERHELIIKUNTAPÄIVÄN TOTEUTTAMINEN

Reserviläisliitto on viime vuosina pyrkinyt aktivoimaan jäseniään urheilun ja -liikunnan pariin. Eritykseksi tavoitteeksi on otettu perheliikunnan käynnistäminen.

Perheliikuntapäivän voi toteuttaa monella eri tavalla. Ohjelmassa voi olla esimerkiksi suunnistusta, kävelyä tai sauvakävelyä maastossa tai taajamassa. Reitin varrella voi olla tehtävä- tai kysymyrasteja. Osallistujien fyysisen kunnon tasoa voidaan testata esimerkiksi kuntotestillä. Myös lyhyet tietoiskut terveellisistä elämäntavoista liikunnan lomassa ovat mahdollisia. Ohjelmassa voi olla myös tutustumista esimerkiksi varuskuntaan tai johonkin sotahistoriallisesti merkittävään paikkaan. Päivän ohjelmaa voi keventää esimerkiksi tikanheitolla tai vaikkapa poniratsastuksella.

Tärkeää perheliikuntapäivän toteuttamisessa on että liikutaan yhdessä ja samalla kohotetaan maanpuolustustahtoa ja annetaan tietoa maanpuolustukseen liittyvistä asioista. Päivän voi hyvin päättää perinteisesti saunomiseen tai esimerkiksi makkaranpaistoon nuotiolla.

Jokainen reserviläisyhdistys päättää tapahtuman järjestämisestä ja tapahtuman ohjelmasta itse. Myös ajankohta voi olla muu kuin liiton suosittelu (5.9.2009). Kuitenkin liitto toivoo, että annettua päivämäärää noudatettaisiin.

Tapahtuman järjestelyperiaatteet

Perheliikuntapäivä on 5.9. järjestettävä paikallinen tapahtuma, jonka järjestelyistä vastaavat paikalliset yhdistykset. Tapahtuma voidaan järjestää myös kahden tai useamman yhdistyksen yhteistapahtumana taikka piirin puitteissa.

Perheliikuntapäivään voivat osallistua Reserviläisliiton jäsenyhdistyksiin kuuluvat henkilöt, jäsenet ja heidän perheenjäsenensä.

Perheliikuntapäivän ohjelma

Perheliikuntapäivän pituus riippuu järjestettävästä ohjelmasta. Päivän pääsisältönä ovat liikunta ja yhdessäolo. Alla on muutamia esimerkkejä siitä mitä perheliikuntapäivänä voi tehdä.

- Luontopolun tai vastaavan kierto, matkavaihtoehtoja tulee olla useampi. Lenkin voi tehdä kävellen tai ottaen mukaan kävelysauvat. Matkan varrella voi olla erilaisia tehtävärasteja.

- Tutustuminen varuskuntaan tai muutoin sotahistoriallisesti mielenkiintoiseen paikkaan kävellen.
- Kaupunkikävely tehtävärastein
- Yhdistyksen toiminnan esittely (paikkakunnan tapahtumat), esittelyyn liitetään esimerkiksi puristusvoiman mittausta tai kävelytesti.
- Pihatalkoot (esim. paikkakunnalla asuvan veteraanin kotona)
- Hiihtolenkki, pulkkamäki, luistelua, lumikenkäily tai pilkkikisat
- Lihaskuntotesti, UKK –kävelytesti, Cooperin juoksutesti, kenttäkelpoisuustesti
- Ratsastus, melonta
- Uimahallin (tai osan hallista) varaus, uimatekniikoiden hiontaa ohjatusti, vesijump-paa, vesijuoksua
- Tienvarsien tai ampumaratojen siivousta

Ohjelmaa voi keventää esimerkiksi tikanheitolla, tarkkuusheitolla tai tietokilpailulla. Myös hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät tietoiskut ovat hyvä täyte päivän ohjelmaan. Päivän päätteeksi suositellaan rentoa yhdessäoloa esimerkiksi yhdistyksen majalla saunoen tai nuotion ääressä istuskellen.

Tiedottaminen

Paikallisesta tiedottamisesta vastaa järjestävä yhdistys tai piiri. Tiedotusvälineille kannattaa tarjota mahdollisuutta esim. puhelinhaastatteluun tai tulla paikan päälle seuraamaan tapahtuman kulu.

Talous

Reserviläisten perheliikuntapäivän kustannuksista vastaavat osallistuvat yhdistykset. Syntyvät kustannukset voidaan kattaa perimällä osallistujilta pieni osallistumismaksu. Tapahtumapaikalla voi myös olla esim. kahvi- tai makkaramyyntiä. Myös sponsoreita tapahtumalle voidaan hankkia.

Aikataulu

Perheliikuntapäivä voidaan suunnitella ja järjestää esim. seuraavan aikataulun mukaisesti:

- viimeistään toukokuussa hallituksen päätös perheliikuntapäivän järjestämisestä (merkintä pöytäkirjaan)
- 1.6. mennessä tapahtuman suunnittelu käynnistyy
- 15.6. mennessä tapahtumaan liittyvä paikkavaraukset tehtynä (huomaa, että liikunta-paikat tulee varata hyvissä ajoin)
- 3.9 mennessä tapahtumaan liittyvät hankinnan tehtynä
- 5.9. järjestetään perheliikuntapäivä
- 25.9. mennessä lähetetty liittoon raportti perheliikuntapäivän toteutuksesta

Tapahtuman järjestelyissä tulee huomioida paikalliset erityisolosuhteet. Päivän järjestelyt tulee antaa tietyn vastuuhenkilön tai -tahon hoidettavaksi.

Vakuutukset ja turvallisuus

Perheliikuntapäivän järjestelijät ovat liiton ns. järjestövakuutuksen sisältämän toiminnan vastuuvakuutuksen piirissä. Vastuuvakuutus korvaa toiselle aiheutettuja henkilö- tai esine-

vahinkoja, joista tilaisuuden järjestäjä on voimassa olevan oikeuden mukaan korvausvastuussa.

Esinevakuutuksen kohteena on liittojen, niiden jäsenyhdistysten ja reserviläispiirien omistama tai leasing-sopimuksilla rahoitusyhtiöiltä vuokrattu, järjestötoiminnassa käytettävää irtain omaisuus enintään 20 000 euroon saakka. Rakennukset, kiinteistöt ja lomanviettopaikat eivät ole vakuutuksen piirissä.

Järjestövakuutuksen voimassaolo edellyttää, että perheliikuntapäivän järjestämisestä on kirjattu päätös yhdistyksen hallituksen tai jonkin muun toimielimen pöytäkirjaan. Tarvittaessa tämä tulee pystyä näyttämään toteen esim. pöytäkirjanotteella.

Perheliikuntapäivän osallistujat vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan. Heille kannattaa suositella tapaturmavakuutuksen voimassaoloa. Valtaosa kotivakuutuksista pitää sisällään vastuuvakuutuksen, joka korvaa toiselle tahattomasti aiheutetuista vahingoista aiheutuvia kuluja ja korvauksia. Tahalliset vahingot ovat poliisiasioita. Tapahtuman aikana paikalla on oltava ensiaputaitoista henkilöstöä.

Tapahtuman aikana paikalla on oltava ensiaputaitoista henkilöstöä.

Raportointi

Reserviläisliitto pyytää yhdistyksiltään ja piireiltään raportin perheliikuntapäivän toteutuksesta pian tapahtuman jälkeen. Sen voi antaa joko internetin kautta tai muussa tapauksessa postitse tai faksilla.

Yhteistyötahot

Perheliikuntapäivä on ensisijaisesti Reserviläisliiton tapahtuma, mutta siitä huolimatta yhteistyötä esimerkiksi eri liikunta- ja urheiluseurojen kanssa kannattaa kokeilla.