



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Hyvinvointitapahtuma

KORKEAKOULUJEN VIESTIKARNEVAALIT



Terveystiedon edistämisprojekti

Lindholm, Yvonn
Sokka, Taru



Korkeakoulujen Viestikarnevaalit

Lindholm, Yvonn
Sokka, Taru
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2014
Kansikuva: Juha Tuomi/
Kuvatoimisto Rodeo Oy

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Laurea Otaniemi
Fysioterapian koulutusohjelma

Lindholm, Yvonn
Sokka, Taru

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit

Vuosi	2014	Sivumäärä	103
-------	------	-----------	-----

Tämä opinnäytetyö on terveydenedistämiprojekti, joka käsittää Korkeakoulujen Viestikarnevaalien järjestämisen. Tarkoituksena on kehittää korkeakoululaisille suunnattu hyvinvointitapahtuma, ja ensimmäiset Korkeakoulujen Viestikarnevaalit järjestettiin 25.9.2013 Leppävaaran stadionilla. Korkeakoulujen Viestikarnevaaleissa yhdistyvät viestikilpailut ja Hyvinvointikatu. Hyvinvointitapahtuman keskeisenä tavoitteena oli innostaa opiskelijoita liikkumaan ja saamaan tietoa hyvinvoinnistaan, ja siten edistää opiskelijoiden terveyttä ennaltaehkäisevän fysioterapian näkökulmasta. Lisäksi tavoitteena on edistävää yhteisöllisyyttä ja ryhmähenkeä, sekä tuoda liikkumisen iloa osallistujille leikkimielisten joukkuejuoksukilpailujen avulla.

Tapahtuman järjestävä taho on opiskelijayritys Hyvinvointiosuuskunta Xtensio. Laurea-ammattikorkeakoulu kannustaa opiskelijoitaan yrittäjyyteen itsenäisellä, vahvasti työelämään kytketyllä opiskeluotteellaan, joten uuden ja erilaisen hyvinvointitapahtuman, Korkeakoulujen Viestikarnevaalien perustaminen opiskelijayrityksemme aputoiminimeksi tuntui luontevalta vaihtoehdolta. Ensimmäisissä Viestikarnevaaleissa oli mukana paljon yhteistyökumppaneita tukemassa opiskelijahyvinvointia. Tapahtuman järjestämiseen osallistui Laurea Otaniemen opiskelijoita, jotka vastasivat Hyvinvointikadulle rakennetuista terveysrasteista.

Ensimmäiset Korkeakoulujen Viestikarnevaalit saivat osallistujilta lämpimän vastaanoton, ja tapahtuma ylitti odotukset. Tapahtumaan osallistui yhteensä arviolta 250-300 henkilöä, mikä on hyvä tulos ensimmäiseksi kerraksi. Pää tavoite luoda korkeakouluopiskelijoille suunnattu preventiiviseen fysioterapiaan perustuva hyvinvointitapahtuma, joka innostaisi opiskelijoita liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään, täyttyi saatujen palautteiden perusteella ainakin suurelta osin. Tapahtuma järjestetään ja kehitetään osallistujien toiveet huomioiden jatkosakin.

Asiasanat: toiminnallinen opinnäytetyö, terveyden edistäminen, opiskelijahyvinvointi, osallistuminen, motivaatio, hyvinvointitapahtuma, terveystieto, juoksukilpailut, viestikarnevaalit

Laurea University of Applied Sciences

Abstract

Laurea Otaniemi
Physiotherapy programme

Lindholm, Yvonn
Sokka, Taru

The University Relay Carnival

Year	2014	Pages	103
------	------	-------	-----

This thesis is conducted as a project to provide health and wellbeing that is formed as the University Relay Carnival. Our purpose is to develop a wellness event for the university students, and the first University Relay Carnival was arranged 25th September 2013 at the stadium of Leppävaara. The University Relay Carnival combines the relay competitions and the Wellness Street. The goal of the wellness event is to inspire students to exercise and get information about their own wellbeing. The purpose is to provide student health and wellbeing from a preventive physiotherapeutic point of view. Hopefully the event will improve the sense of community and team spirit, and bring the joy of exercise to the participants through playful running competitions.

The organization behind the event is student corporation Hyvinvointiosuuskunta Xtensio. Laurea University of Applied Sciences encourages students to entrepreneurship by an independent studying form that is strongly connected to the working life, so to create a new and different wellness event, the University Relay Carnival as a supplementary firm name to Xtensio was a natural choice. In the first Relay Carnival many corporation partners participated to support student health and wellbeing. Students from Laurea Otaniemi participated in arranging the event by being responsible for the wellness stands of the Wellness Street. In the Relay Carnival participating, joy and association matter more than the outcome of the competition performance.

The first University Relay Carnival was favorably received by the participants, and it exceeded the expectations. Approximately 250-300 people participated in the event, which was a good result for being the first time. The main goal, to create a wellness event based on preventive physiotherapy for university students, which would inspire them to exercise and take care of their own health, was according to the feedback at least mostly fulfilled. The event will be arranged and developed according to the participants' wishes during the years to come.

Keywords: functional thesis, health promotion, student wellbeing, participation, motivation, wellness event, health education, running competition, relay carnival

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tausta	7
3	Fysioterapian mahdollisuudet terveyden edistämässä	8
	3.1 Viestikarnevaalit uudenlaisena hyvinvointitapahtumana	8
	3.2 Opiskelijoiden terveyden edistäminen ja hyvinvointi	9
	3.3 Ryhmässä toimimisen vaikutuksia liikuntamotivaatioon	11
4	Opinnäytetyön tavoitteet.....	11
5	Arviointimenetelmät	12
	5.1 Palautelomakkeet.....	13
	5.2 Hyvinvointipassit	13
6	Viestikarnevaalien toteutus	14
	6.1 Hallinnollinen taustatyö ja lainsäädäntö.....	15
	6.2 Viestikilpailut	16
	6.2.1 Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu	16
	6.2.2 Kilpailukanslia	17
	6.2.3 Stadionalue ja juoksuradat	17
	6.2.4 Aikataulu.....	18
	6.2.5 Tulospalvelu ja äänentoisto	18
	6.2.6 Palkintojen jako	19
	6.2.7 Osallistujamäärä.....	19
	6.3 Hyvinvointikatu	20
	6.3.1 Rastit	20
	6.3.2 Hyvinvointipassi	21
	6.3.3 Kanttiini.....	21
	6.4 Tapahtuma-alue ja turvallisuus.....	21
	6.4.1 Opastus.....	22
	6.4.2 Riskienhallinta	22
	6.4.3 Ensiapu	23
	6.5 Työvoima ja -tehtävät.....	23
	6.5.1 Järjestäjät.....	24
	6.5.2 Kilpailun toimitsijat.....	24
	6.5.3 Muu henkilökunta	25
	6.5.4 Hyvinvointikadun työntekijät	25

6.6	Markkinointi	26
6.6.1	Markkinoinnin eri vaiheet ja aikataulutus	26
6.6.2	Mainosmateriaalit ja logo	28
6.6.3	Internetsivut ja sosiaalinen media	30
6.6.4	Sähköposti	31
6.6.5	Kontaktien hyödyntäminen markkinoinnissa	31
6.6.6	Jälkimarkkinointi	31
6.7	Yhteistyökumppanit	32
6.7.1	Järjestävä taho	33
6.7.2	Yhteistyökumppaneiden rooli ja hankinta	33
6.7.3	Taloudelliset yhteistyökumppanit	34
6.7.4	Tuotteelliset yhteistyökumppanit	34
6.7.5	Muut yhteistyökumppanit	34
6.8	Rahoitus.....	36
6.8.1	Sponsoritulot	36
6.8.2	Osallistumismaksu.....	36
6.8.3	Muut tulonlähteet.....	37
7	Tulokset.....	37
7.1.1	Palautelomakkeen tulokset.....	37
7.1.2	Hyvinvointipassin tulokset	45
8	Johtopäätökset	49
9	Pohdinta ja hankkeen jatkuminen	51
9.1	Sisäiset tekijät	53
9.2	Ulkoiset tekijät	55
9.3	Eettisyys ja luotettavuus.....	57
	Lähteet	59
	Kuvat	62
	Kuviot	63
	Taulukot	64
	Liitteet.....	65

1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoituksena on ollut luoda uudenlainen hyvinvointitapahtuma Suomen korkeakoulujen opiskelijoille yhdistämällä viestikilpailut ja Hyvinvointikatu, joka käsittää erilaisia terveys- ja hyvinvointirasteja. Tähän tuotokseen olemme koonneet kattavan selvityksen hyvinvointitapahtumamme tavoitteista, suunnitteluvaiheista ja toteutuksesta. Järjestimme ensimmäiset Korkeakoulujen Viestikarnevaalit Espoossa Leppävaaran stadionilla 25.9.2013.

Tavoitteenamme on, että Korkeakoulujen Viestikarnevaaleista tulisi jokavuotinen perinne, joka kokoaisi yhteen opiskelijoita, opettajia sekä hyvinvointi- ja liikunta-alan toimijoita. Viestikilpailujen lisäksi tapahtumaan kuuluu Hyvinvointikatu, joka tarjoaa ilmaisia terveys- ja hyvinvointirasteja. Haluamme edistää opiskelijoiden terveyttä, yhteistyökykyä ja yhteisöllisyyttä, sekä antaa tietoa oikeanlaisesta terveystyöskäytännöstä, kuten liikunnan ja ravinnon merkityksestä.

2 Opinnäytetyön tausta

Ajatus tapahtuman järjestämisestä syntyi, kun aloimme pohtia ja selvittää, mitä juoksutapahtumia korkeakoululaisille nykyään Suomessa järjestetään. Molemmilla meistä on yleisurheilutausta, ja positiivisia kokemuksia peruskoulun ja lukion aikana järjestetyistä viestikarnevaaleista. Mielestämme vastaavanlainen tapahtuma puuttuu korkeakouluilta joten halusimme olla edelläkävijöitä ja tarjota mahdollisuuden opiskelijoille nauttia yhdessä liikkumisen tuomasta ilosta. Muissa korkeakouluissa järjestetään erilaisia liikuntapäiviä, mutta opinahjomme Laurea-ammattikorkeakoulu ei sellaisia ole järjestänyt. Lisäksi tarkoituksena on yhdistää viestikilpailuihin terveys- ja hyvinvointipalveluja tarjoava ilmainen Hyvinvointikatu, jossa myös muut kuin juoksijat voivat vapaasti vieraila ja nauttia karnevaalitunnelmasta. Tapahtuman pääkohderyhmänä ovat Suomen ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijat, mutta Hyvinvointikadulle ovat kaikki terveydestään kiinnostuneet tervetulleita.

Opinnäytetyötämme ovat innoittaneet Helsingin Olympiastadionilla juostavat suomenruotsalaiset kouluviestikilpailut Stafettkarnevalen sekä Tampereella Pyynikin urheilustadionilla kilpailtavat Aamulehden Viestikarnevaalit, jotka järjestetään vuosittain. Stafettkarnevalenia on järjestetty vuodesta 1961 lähtien ja se on kasvanut Euroopan suurimmaksi vuosittaiseksi koulu-urheilutapahtumaksi. Koulut harjoittelevat Stafettkarnevalenia varten kuukausia etukäteen, ja olemme nähneet, miten tällainen panostaminen ja yhteinen tavoite voi parantaa luokan ja koulun ryhmähenkeä.

Vuonna 2012 Stafettkarnevaleniin osallistui 249 koulua yhteensä 1944 joukkueilla, ja kahden päivän aikana suoritettiin 11 771 lähtöä. (VSUA 2012.) Vaasanseudun Urheiluakatemia toi konseptin Pohjanmaalle vuonna 2012 ajatuksella, että ilmiö laajenisi myös suomenkielisten koulujen kesken, mutta tämäkin tapahtuma oli suunnattu vain peruskoululaisille. Näin ollen kilpailumme ovat ensimmäiset korkeakoululaisille järjestettävät viestikarnevaalit.

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Laureamko on järjestänyt muita urheilukilpailuja ja Laurean opiskelijoille kuten jalkapallo- ja salibandyturnauksia, jotka ovat olleet suosittuja. Kehittämämme koulujen välinen juoksukilpailu on puuttunut tarjonnasta, ja olisimmekin olleet halukkaita osallistumaan, jos viestikarnevaaleja olisi järjestetty aikaisemmin korkeakouluopintojemme aikana. Näissä viestikilpailuissa osallistuminen, ilo ja yhdessäolo ovat tärkeämpiä kuin voittaminen. Pyrimme markkinoimaan Viestikarnevaaleja matalan kynnyksen kilpailuna, johon kaikki korkeakouluopiskelijat voivat tulla juoksemaan.

Laurea-ammattikorkeakoulu kannustaa opiskelijayrittäjyyteen itsenäisellä, vahvasti työelämään kytketyllä opiskeluotteellaan, mikä osaltaan kannusti meitä lähtemään tämän hyvinvointiprojektin toteuttamiseen. Projektin taustalla on myös opiskelijayrityksemme Hyvinvointiosuuskunta Xtensio, jonka perustajajäseniä olemme. Yritys perustettiin Laurea Otaniemen 14 fysioterapeuttiopiskelijan voimin toukokuussa vuonna 2012. Xtensio tarjoaa räätälöityjä hyvinvointi-, terveyden edistämisen- ja terapiapalveluja, ja tulevaisuudessa Xtension tavoitteena on panostaa erityisesti terveyden edistämiseen ja näyttöön perustuvaan ennaltaehkäisyyn fysioterapiaan. (Xtensio 2013.) Osuuskuntamme edustaa aktiivista otetta myös uudenlaisten hyvinvointipalveluiden luomisessa, ja siksi halusimme toteuttaa projektin, joka tukee tätä ajattelutapaa.

3 Fysioterapian mahdollisuudet terveyden edistämässä

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat viestikarnevaalit, terveyden edistäminen ja opiskelijahyvinvointi. Lisäksi haluamme projektin korostavan yhdessä tekemistä, positiivisia liikuntakokemuksia sekä psykofyysisen toimintamallin mukaista kokonaisvaltaista lähestymistapaa. Projektin lähtökohtana oli luoda uudenlainen preventiiviseen fysioterapiaan perustuva hyvinvointitapahtuma, jossa viestitään terveyden ja liikunnan merkitystä ja tärkeyttä.

3.1 Viestikarnevaalit uudenaikaisena hyvinvointitapahtumana

Fysioterapiasta vallitsee yleinen käsitys, että se olisi suureksi osaksi asiakkaan hierontaa, ja yleisin fysioterapian perustutkinnoissa käytetty opinnäytetyömenetelmä lienee olevan teoreettinen ja hyvin tutkimuskeskeinen. Järjestämällä Korkeakoulujen Viestikarnevaalit hyvinvointitapahtuman muodossa haluamme näyttää, että opiskelemamme ala tarjoaa paljon muitakin

mahdollisuuksia lähestyä hyvinvointia. Tarjoamalla erilaisia hyvinvointi- ja mittausrasteja (ks. 5.2) koulumme fysioterapiaopiskelijoiden sekä opiskelijaosuuskuntayrityksemme avustamana, toivomme voivamme kannustaa ihmisiä kiinnostumaan omasta terveydentilastaan, sekä hyödyntämään myös fysioterapeuttista osaamista ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Mielestämme jokainen henkilö voi hyötyä fysioterapiakäynnistä ja perusteellisesta kehon analyysistä, jotta oman kehon yksilöllisiä tarpeita osattaisiin huomioida paremmin, ja siten voitaisiin ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

Esimerkiksi vuonna 2011 julkaistussa First Physical Therapy Summit on Global Health: Implications and Recommendations for the 21st century todetaan, että tämänhetkisten fysioterapian määritelmien mukaan terapeuteilla on johtava rooli sairauksien ja vaivojen sekä ennaltaehkäisevässä että parantavassa hoidossa. Lisäksi fysioterapiaosaamista tulisi käyttää myös ihmisten elintapoihin liittyvässä opastamisessa, mikä tukee näkemystämme fysioterapian tärkeydestä etenkin sairauksien ja vammojen ennalta ehkäisemisessä. (Dean ym. 2011.)

3.2 Opiskelijoiden terveyden edistäminen ja hyvinvointi

Vuonna 2012 julkaistiin Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020- raportti. Sen osana olevan korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen perusteella opiskelijoista 24 prosenttia harrasti kuntoliikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, mutta joka kymmenes opiskelija ei liikkunut lainkaan. Runsaasti liikkuvien osuus on tutkimuksen mukaan hieman kasvanut edellisiin tutkimuksiin (vuodelta 2000, 2004 ja 2008) verrattuna. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) UKK-instituutin 18-64-vuotiaille laatiman viikoittaisen terveys-suosituksen mukaan reipasta kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa useana päivänä vähintään 2,5 tuntia yhteensä, ja lihaskuntaa sekä liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa (UKK-instituutti 2013). Mielestämme jokaisen opiskelijan tulisi huolehtia hyvinvoinnistaan ja pyrkiä liikkumaan suositusten mukaan, mutta yllä oleva tutkimus osoittaa, että valitettavan moni ei yllä suosituksiin.

Lisäksi korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa todetaan, että yliopisto-opiskelijoihin verrattuna ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa vähemmän liikkuvien osuus oli hieman suurempi. Oppilaitoksen tarjoamia liikuntapalveluja käytti yliopisto-opiskelijoista 30 prosenttia, mutta ammattikorkeakouluopiskelijoista vain kahdeksan prosenttia. Tutkimuksessa todettiin myös, että kokemukset yliopistoliikunnasta olivat lisänneet liikuntamotivaatiota kolmasosalla yliopisto-opiskelijoista, mutta vain kymmenesosalla ammattikorkeakouluopiskelijoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Mielestämme tämä kertoo siitä, että liikuntapalveluiden tarjonnassa on kehittämisen varaa.

Liikunnalla on todettu olevan useita positiivisia terveysvaikutuksia, mutta harjoittelun vaikutus riippuu harjoituksen muodosta, kestosta, tehosta ja säännöllisyydestä. Liikunta-aktiivisuus

onkin tärkeä fyysisen suorituskyvyn kohottava tekijä, johon vaikuttaa muun muassa sydämen, verenkierron ja keuhkojen toimintakyky sekä lihaskudoksen määrä ja laatu. Liikunnan myötä myös leposyke laskee, lihasmassa kasvaa, hapen käyttö tehostuu ja sydämen minuuttitilavuus kasvaa, ja vaikutukset näkyvät lisäksi verenpaineen laskuna. (Niskanen 2011.) Lisäksi säännöllisellä liikunnalla on väestötutkimuksissa todettu olevan positiivinen yhteys unen koettuun laatuun, nukahtamiskykyyn ja vireyden tasoon päivän aikana, jotka tärkeinä seikkoina osaltaan vaikuttavat oppimisprosessiin ja aivoissa tapahtuvaan tiedon käsittelyyn. (Härmä & Sallinen 2008.) Edellä todetut vaikutukset vahvistavat ajatustamme terveyden edistämisen tärkeydestä. Oleellista on, että korkeakouluopiskelijat olisivat motivoituneita huolehtimaan hyvinvoinnistaan, jotta heillä olisi paremmat edellytykset jaksaa opinnoissaan.

Fyysisen inaktiivisuuden on todettu olevan neljänneksi suurin riskitekijä maailman väestön kuolleisuudelle. Maailmanlaajuisesti inaktiivisuustaso on nousussa, ja fyysisestä inaktiivisuudesta on tullut suuri tekijä yleisen terveyden huonontumisen ja tarttumattomien sairauksien taustalle. (WHO 2010.) Istuvan elämäntavan lisääntymisen myötä, myös lihavuus on lisääntynyt, ja se altistaa muun muassa tyyppin 2 diabetekselle, kohonneeseen verenpaineeseen, sepelvaltimotautiin sekä nivelrikolle, jotka ovat merkittäviä toimintakyvyn heikentäjiä (Mustajoki 2013). Liikunnalla pystyttäisiin parantamaan energia-aineenvaihduntaa ja veren rasva- ja glukoosiarvoja, sekä vaikuttamaan rasvakudoksen määrään pienentävästi (Niskanen 2011).

Halusimme tuoda esille myös ajatuksia siitä, miten terveydenhuoltolaissa on määritelty säädöksiä muun muassa neuvoloiden, peruskoulujen, korkeakoulujen ja työpaikkojen terveydenhuollosta, mutta missään terveydenhuoltolain (Finlex 2012) pykälässä ei ole mainintaa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkityksestä, jotka mielestämme ovat oleellinen osa terveyden edistämistä. Suomessa terveydenhuollon tavoitteeksi onkin määritelty etenkin väestön terveyden, hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn edistäminen (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2013).

Liikuntalaissa on säädetty muun muassa kuntien vastuuta liikuntamahdollisuuksien järjestämisessä (Finlex 2012), mutta koemme, että se ei riitä tavoittamaan kaikkia korkeakouluopiskelijoita. Mielestämme myös korkeakouluopintoihin sisältyvä pakollinen liikunta voisi olla tulevaisuudessa pohtimisen arvoinen aihe, kun esimerkiksi peruskouluissa pakollisen liikunnan määrä tulee taas lisääntymään vuonna 2016 voimaan tulevan opetussuunnitelman mukaan (Liikunta-neuvosto 2013). Jokaisella ihmisellä on vastuu omasta hyvinvoinnistaan, mutta riittääkö se motivoimaan esimerkiksi korkeakouluopiskelijoita panostamaan tarpeeksi liikuntaan ja hyvinvoinnin edistämiseen opiskeluiden ohella? Mielestämme korkeakouluopiskelijoille tulisi tarjota enemmän matalankynnyksen liikuntamahdollisuuksia, jotka olisivat helposti saatavilla ja kätevästi opintoihin yhdistettäviä, ja halusimmekin osallistua korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämiseen lanseeraamalla oman liikunta- ja hyvinvointitapahtumakonseptimme.

3.3 Ryhmässä toimimisen vaikutuksia liikuntamotivaatioon

Viestikarnevaaleissa kilpaillaan joukkueena jolloin siinä korostuu yhteishenki, sekä toisten motivoiminen ja kannustaminen. Palkitsimme siksi tapahtumassa myös hyvällä yhteishengellä ja panostuksella osallistuvia joukkueita. Tavoitteena oli tarjota myönteinen liikuntakokemus osallistujille, ja että jokainen joukkueen jäsen tuntisi itsensä tärkeäksi, osana isompaa kokonaisuutta. Toivomme, että joukkueena kilpaileminen ja oman koulun kannustaminen lisäisi opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta.

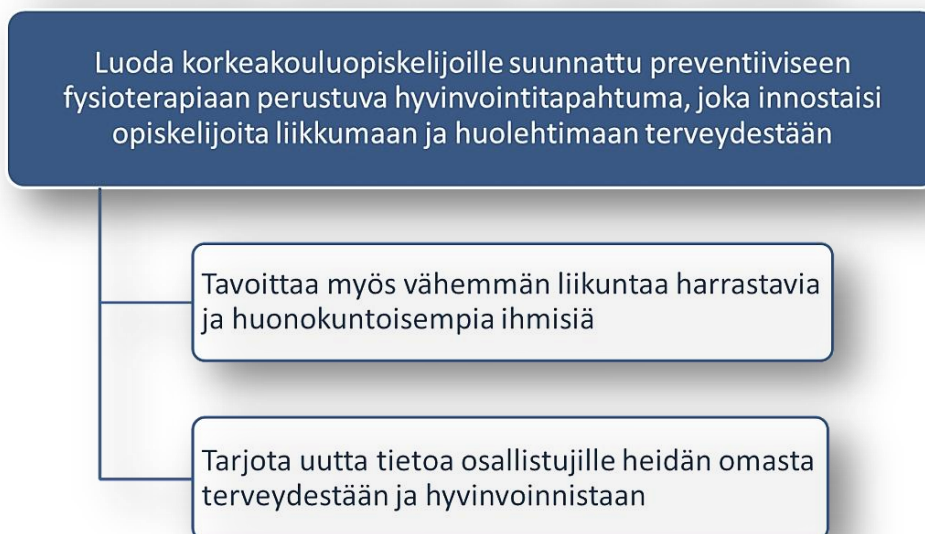
Liikunnalla on tutkittu olevan monia positiivisia psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyviä vaikutuksia, joita ovat muun muassa yhdessä liikkuminen ja keskinäinen kannustus, liikunnasta saatu myönteinen palaute, liikuntasuorituksessa saavutettu ajan häviämisen kokemus eli ”flow-tila”, yhteyden kokemus liikuntaryhmässä sekä minäkäsityksen myönteiset muutokset (Ojanen 2001). Tämän takia päädyimmekin järjestämään tapahtuman, jossa joukkueet kilpailevat keskenään. Yksi fysioterapian uusimmista interventioista on psykofyysinen toimintamalli, joka käsittelee ihmistä kokonaisuutena, ja etenkin korostaa kehon ja mielen yhteyttä ja sen vaikutusta fyysiseen toimintakykyyn (PsyFy ry 2014). Kun ihminen kokee olevansa osa liikuntaryhmää ja omalla toiminnallaan olevan merkitystä yhteisen tavoitteen saavuttamiseen, lisää se tärkeyden ja onnistumisen tunnetta, joka vaikuttaa positiivisesti kehon ja mielen hyvinvointiin. Liikunta on parhaimmillaan mielekäs kokemus, joka on toteutettu hyvässä ryhmähengessä yhteisen tekemisen ilon kautta. (Ojanen 2001.)

Tärkeintä onkin kokea liikunta mielekkääksi, sillä pakonomaiseksi tai ikäväksi koettu liikunta ei lisää hyvinvointia. Mielekäs liikunta auttaa myös alentamaan stressiä, sillä se laukaisee lihasjännityksiä ja vapauttaa mielihyvähormoneina tunnettuja endorfiinia ja serotoniinia (Ojanen 2001). Positiivista tunnetta lisäävät muun muassa viestikilpailussammekin tavoitteena oleva itsensä voittaminen, eli ei niinkään kilpailun voittaminen, sekä muiden ryhmäläisten kannustaminen ja heiltä saatu palaute. Moni voikin kokea liikunnan sosiaalisen ulottuvuuden tärkeäksi motivaatiotekijäksi lähteä liikkumaan.

4 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän hankkeen päätavoitteena on luoda korkeakouluopiskelijoille suunnattu preventiiviseen fysioterapiaan perustuva hyvinvointitapahtuma, joka innostaisi opiskelijoita liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään. Projektimme alatavoitteiksi asetimme myös vähemmän liikuntaa harrastavien ja huonokuntoisempien ihmisten tavoittamisen sekä uuden tiedon tarjoamisen osallistujille heidän omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit –projektin tavoitteet



Kuvio 1. Opinnäytetyön tavoitteet. Korkeakoulujen Viestikarnevaalit -projektin päätavoite ja alatavoitteet.

Luodaksemme korkeakouluopiskelijoille suunnatun preventiiviseen fysioterapiaan perustuvan hyvinvointitapahtuman päätimme yhdistää käsitteet viestikarnevaalit, terveyden edistämisen ja opiskelijahyvinvoinnin yhdeksi kokonaisuudeksi, eli Korkeakoulujen Viestikarnevaaleiksi. Tarjoamalla ilmaista terveystietoa ja edistämällä liikuntamotivaatiota yhdessä tekemisen myötä, toivomme pystyvämme innostamaan opiskelijoita liikkumaan, sekä kiinnostumaan oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Pyrimme myös tavoittamaan passiivisempia ihmisiä mainostamalla tapahtumaamme matalankynnyksenä ja iloisena kilpailuna. Toivomme tapahtuman innostavan jatkuvaan ympärivuotiseen liikunnan harrastamiseen, ja että tulevaisuudessa opiskelijat harjoittelisivat kilpailusuorituksiaan yhdessä jo kesän aikana, kuten peruskoululaisetkin harjoittelevat omia viestikarnevaalejaan varten.

5 Toteutuksen arviointimenetelmät

Vuoden 2013 Viestikarnevaalien arvioinnissa käytimme kahta eri tiedonkeruumenetelmää, palautelomaketta (liite 11) ja hyvinvointipassia (liite 8), joiden avulla pyrimme arvioimaan tapahtuman onnistumista ja tavoitteiden täyttymistä. Palautelomakkeella keräsimme mielipiteitä tapahtuman toteutuksesta ja hyvinvointipassilla saimme tietoa Hyvinvointikadun kävijöistä. Huolellisen arvioinnin myötä pystymme kehittämään tapahtumaa tulevina vuosina.

5.1 Palautelomakkeet

Viestikarnevaalien palautelomake (liite 11) oli A4-sivun kokoinen koostuen alkutiedoista, kahdesta eri numeerisesta osiosta sekä kahdesta avoimesta kysymyksestä. Jaoimme palautelomakkeet tapahtuman juoksijoille, työntekijöille ja Hyvinvointikadun kävijöille.

Palautelomakkeen alkutieto-osioon kuului kaksi kysymystä. Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa mihin osallistujaryhmään vastaaja kuului, eli millaisen osallistujan näkökulmasta palaute oli annettu. Näin pystyisimme tarkemmin analysoimaan tuloksia ja ymmärtämään, mistä vastaus mahdollisesti johtui ja miten voimme tulevina vuosina kehittää eri tapahtuman osa-alueita käyttäjälähtöisesti. Toinen kysymys liittyi tiedonkulkuun ja markkinointiin, jonka avulla halusimme selvittää, mitä kautta tieto Viestikarnevaaleista oli tavoittanut osallistujia. Näin pystyisimme arvioimaan, mihin markkinointikanaviin meidän tulisi keskittyä jatkossa.

Palautelomakkeen toinen osio koostui kysymyksistä kolme ja neljä, ja niiden alakysymyksistä. Jokaisella kohdalla oli vastausvaihtoehdot janamuodossa yhdestä viiteen siten, että viisi tarkoitti joko ”erinomainen”, tai ”täysin samaa mieltä”, ja yksi ”huono” tai ”täysin eri mieltä”, ja vastaajan oli ympyröitävä omaa mielipidettään parhaiten kuvaava arvosana. Emme määritelleet arvosanoja kahdesta neljään, sillä emme halunneet ohjata vastaajan mielipidettä mihinkään suuntaan. Kolmas kysymys liittyi Viestikarnevaalien käytännön toteutukseen sekä päivän onnistumiseen kävijöiden mielestä, ja neljäs kysymys keskittyi hyvinvoinnin ja fysioterapian perspektiivistä tarkastellen Viestikarnevaalien sisältöön ja tarjontaan. Näiden kysymysten avulla oli tarkoitus selvittää, miten tavoite toteutui, eli miten onnistuimme luomaan korkeakouluopiskelijoille tapahtuma, joka innostaisi heitä liikkumaan ja huolehtimaan hyvinvoinnistaan ja tarjoaisi heille uutta tietoa omasta terveydestään.

Palautelomakkeella oleva viimeinen osio koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä, eli ”mihin olit tapahtumassa erityisesti tyytyväinen?” ja ”miten kehittäisit tapahtumaa jatkossa?”. Tämän osion tarkoitus oli selvittää mihin osallistujat olivat tyytyväisiä, ja mihin he toivoisivat muutosta. Samalla saisimme myös selville, mitä tapahtumasta jäi osallistujille päällimmäisenä mieleen.

5.2 Hyvinvointipassit

Kaikille Hyvinvointikadun kävijöille jaettiin tuloslomakkeet eli hyvinvointipassit (liite 8), joihin rastinpitäjät merkitsivät suoritettujen mittausten tulokset. Palauttamalla lomakkeen henkilö hyväksyi täytettyjen tietojen hyödyntämisen Viestikarnevaalien loppuarvioinnissa. Lisäksi houkuttimena toimi hyvinvointituote, joka arvottiin kaikkien lomakkeen palauttaneiden kesken. Hyvinvointikadulla oli yhteensä kahdeksan pistettä, joissa kaikissa piti käydä osallistuakseen hyvinvointipalkinnon arvontaan.

Hyvinvointipassin tarkoituksena oli innostaa ihmisiä kiertämään Hyvinvointikadun rastit ja keräämään itselleen mittaustulokset samalle lomakkeelle. Lisäksi tarkoituksenamme oli Hyvinvointipassien pohjalta arvioida miten tavoitteemme tavoittaa myös vähemmän liikuntaa harrastavia ihmisiä toteutui. Ajatuksena oli luoda kuva Hyvinvointikadun keskimääräisestä kävijästä, ja vertailla, miten tämä vastasi ajateltua kohderyhmäämme. Samalla halusimme kerätä tietoa siitä, mitkä pisteet kiinnostivat ja keitä, jotta pystyisimme ensi kerraksi kehittämään myös Hyvinvointikadun tarjontaa kävijöiden tarpeiden ja kiinnostuksen mukaisesti.

Lomakkeen alkutiedoissa kysyttiin vastaajan sukupuolta, ikää, osallistujaroolia sekä vastaajan omaa arviota fyysisestä aktiivisuudesta ja terveydentilastaan. Kysymyksen kävijöiden omasta arviosta tämänhetkisestä terveydentilastaan olisi voinut erotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osaan, mutta halusimme tehdä lomakkeesta mahdollisimman lyhyen ja yksinkertaisen, jotta ihmiset jaksaisivat täyttää sen, ja siksi päätimme olla erottelematta niitä.

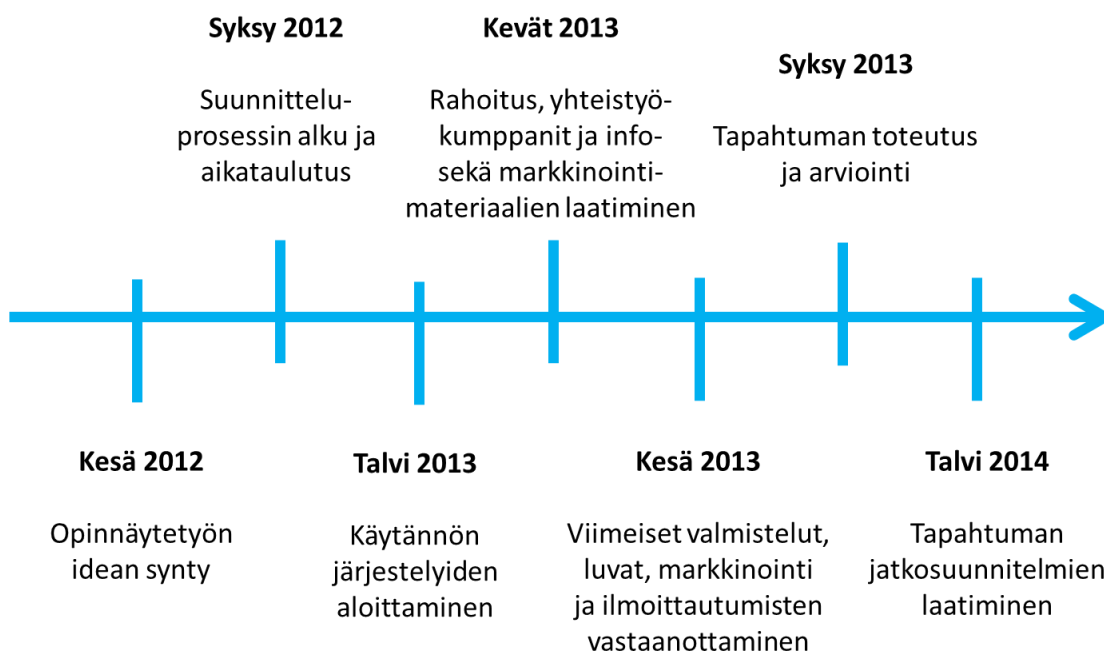
Neljälle Hyvinvointikadun rasteille riitti vastaus tai merkintä että oli käynyt siellä, ja loppuilta neljältä rastilta (kehonkoostumus-, stressi-, verenpaine- sekä puristusvoimamittaus) keräsimme tulokset, jotta saisimme tietoa kävijöiden terveydentilasta. Käytimme näitä tuloksia muodostaaksemme kuvan keskimääräisestä Hyvinvointikadun kävijästä.

Kehonkoostumus-, verenpaine- ja puristusvoimamittauksen tarkoituksena oli antaa kuva kävijöiden fyysisestä kunnosta. Puristusvoima korreloituu koko yläraajan lihasvoimaan (Bohannon, Peolsson, Massy-Westropp, Desrosiers & Bear-Lehmane 2006, 11-15), ja voidaan siten katsoa sen antavan viitettä myös koko kehon lihaksiston kunnosta. Kehonkoostumusmittauksen kävijätilaston päätimme koota rasvaprosentin sijaan BMI:n (Body Mass Index, eli painoindeksi) perusteella, sillä arvioimme, että ihmisillä olisi matalampi kynnyksen ilmoittaa oma BMI kuin rasvaprosenttitulos. Erityisesti naiset saattavat kokea liian henkilökohtaiseksi ilmoittaa oman rasvaprosenttilukemansa, sillä se antaa ”rehellisemmän” tuloksen kuin BMI, joka ei erottele rasvan ja lihasten osuutta tuloksessa. Stressitestin tulosanalyysin tarkoituksena oli kerätä jonkinlaista tietoa myös kävijöiden psyykkisestä terveydestä.

6 Viestikarnevaalien toteutus

Opinnäytetyön idea syntyi kesällä 2012. Pohdimme ideaa kesän aikana, ja syksyllä aloitimme suunnittelutyön. Halusimme reilusti aikaa suunnitella tapahtumaa, jotta siitä tulisi mahdollisimman onnistunut, joten päätimme tapahtuman ajankohdaksi syksyn 2013. Syksyn 2012 aikana suunnitelma edistyi ja alkutalvesta saimme opinnäytetyön rungon valmiiksi. Suunnittelutyö ja käytännön järjestelyt jatkuivat kevääseen asti, jolloin työn piti suurelta osin olla valmiina, ja kevään ja kesän 2013 aikana keskityimme yhteistyökumppaneiden hankintaan ja markki-

nointiin. Koko työprosessi (kuvio 2) kesti noin puolitoista vuotta, ja päättyi tapahtuman arvioinnin tekemiseen sekä jatkosuunnitelmien laatimiseen talvella 2014.



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen.

Ensimmäiset Korkeakoulujen Viestikarnevaalit järjestettiin Espoossa Leppävaaran stadionilla keskiviikkona 25.9.2013 kello 9.00. Paikalle oli saapunut joukkueita pääkaupunkiseudulta ja Turusta asti. Päivä vietettiin kirkaassa, hieman viileässä syysilmassa.

Järjestäjiä ja toimitsijoita itsemme mukaan lukien oli tullut paikalle jo kello 7.30 lähtien valmistelemaan aluetta. Ensimmäiset kilpailijat saapuivat kello 8.30 aikoihin. Alla on esitetty Viestikarnevaalien koko toteutusprosessin eri vaiheet ja osa-alueet.

6.1 Hallinnollinen taustatyö ja lainsäädäntö

Heti opinnäytetyösuunnitelman hyväksynnän jälkeen perustimme aputoiminimen ”Korkeakoulujen Viestikarnevaalit” Hyvinvointiosuuskunta Xtension omistukseen. Näin ollen kukaan muu ei voi laillisesti järjestää Korkeakoulujen Viestikarnevaaleja ainakaan samalla nimellä. Yleisötapahtuman järjestämistä ohjaa lainsäädäntö, muun muassa kokoontumislaki, ympäristönsuojelulaki, tekijänoikeuslaki, jätelaki sekä laki järjestyksenvallvojoista, joiden sisällöstä meidän tuli ennalta ottaa selvää. (Finlex 2013.)

Kokoontumislaisissa on säädetty tapahtuman järjestämiseen tarvittavat luvat ja muut vaatimukset, ja tapahtuman järjestäjän on tehtävä ilmoitus yleisötilaisuuden järjestämisestä Poliisille viimeistään viisi vuorokautta ennen tapahtuman alkamista. Tämä edellytetään, mikäli

kyseessä on suuri tapahtuma, joka tarvitsee toimia järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämiseksi tai sivullisille ja ympäristölle aiheutuvan haitan estämiseksi tai erityisiä liikennejärjestelyjä. Ilmoitukseen on liitettävä turvallisuus- ja pelastussuunnitelma (liite 9), joka Pelastuslaitoksen on ensin hyväksyttävä (katso kohta 6.4). Turvallisuussuunnitelma käsittää yksityiskohdallisen selvityksen tapahtumasta ja tapahtuma-alueesta sekä riskienhallintaosion. (Poliisi 2013.) Ilmoitukseen on myös liitettävä järjestämispaikan omistajan tai haltijan suostumus paikan käyttämiseen tilaisuutta varten.

Vaadittavien vakuutusten voimassaoloa pitää myös tarvittaessa pystyä todistamaan, ja hankimme Viestikarnevaaleille tapahtumajärjestäjän vakuutuksen. Osallistujamäärästä riippuen pitää huomioida myös ympäristönsuojelulaki, jätelaki ja laki järjestyksenvalvojista, josta löytyy tarkempi selvitys turvallisuus- ja pelastussuunnitelmassa. Musiikintoistoa varten on huomioitava tekijänoikeuslaki ja sovimme Teosto-oikeuksista Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) kanssa. (Finlex 2013.)

6.2 Viestikilpailut

Tapahtuman pääohjelmana olivat viestijuoksukilpailut Suomen korkeakoulujen opiskelijoille. Juoksumatkat olivat lyhyt 4x100 metriä ja pitkä 200+400+600+800 metriä. Joukkueet koostuivat kahdesta mies- ja naisjuoksijasta. Järjestämällä sekajoukkueviestit halusimme vähentää kilpailujen vakavuutta, ja toivoimme, että juoksusta kiinnostuneet opiskelijat saisivat myös liikunnasta vähemmän kiinnostuneita kavereita houkuteltua mukaan. Viestikarnevaaleissa oli lisäksi Opettajajuoksu, jossa opettajia ja muita koulun henkilökunnan jäseniä juoksi 4x100 metrin viestin.

Viestikilpailujen lopputulokseen olemme kokonaisuudessaan erittäin tyytyväisiä. Tiesimme, että uuden projektin kehittämisessä on aina riskejä, ja vielä viikko ennen ilmoittautumisajan päätyttyä kilpailuiden onnistuminen näytti hyvin epävarmalta. Pysyimme kuitenkin luottavaisina koko prosessin ajan, ja lopputulos vastasi kaikkea mitä olisimme voineet toivoa.

6.2.1 Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu

Kilpailuun ilmoittautuminen tapahtui nettisivujen kautta sähköisellä ilmoittautumislomakkeella (liite 1). Laadimme myös selvät ilmoittautumisohjeet (liite 2). Ilmoittautumisen yhteydessä joukkue hyväksyi tapahtuman ja kilpailujen säännöt (liite 3). Osallistumismaksu oli mielestämme välttämätön, sillä se satoi ilmoittautuneen joukkueen paremmin tulemaan tapahtumaan ja osallistumaan juoksukilpailuun. Osallistumismaksu oli hinnoiteltu edulliseksi, ja samalla kilpailumaksulla sai osallistua molemmille juoksumatkoille. Ilmoittautumismaksun joukkue maksoi Korkeakoulujen Viestikarnevaalien tilille annettuun eräpäivään mennessä. Jokaiselle ilmoittautuneelle joukkueelle lähetimme ilmoittautumisvahvistuksen heidän ilmoitta-

maansa sähköpostiin, ja sen yhteydessä ohjeet kilpailijoille suomeksi tai englanniksi (liitteet 4 ja 5).

Nettisivujen kautta ilmoittautuminen sujui ongelmitta. Ilmoittautumislomake toimi, ja saimme kaikki tarvittavat tiedot sen avulla. Lomake oli ilmeisesti riittävän selkeä, sillä kenenkään ei tarvinnut kysyä meiltä apua sen täyttämiseen. Ilmoittautumislomake oli kuitenkin vain suomeksi, ja vaikka myös englanninkieliset osallistujat onnistuivat ilmoittautumaan sitä kautta, voisimme ensi vuodeksi harkita sen sekä ilmoittautumisohjeen kääntämistä myös englanniksi. Ilmoittautumismaksun maksaminen suoraan Korkeakoulujen Viestikarnevaalien tilille ei myöskään tuottanut ongelmia.

6.2.2 Kilpailukanslia

Viestikarnevaalien kilpailukanslia sijaitsi stadionin yläkerran kahviossa. Kilpailukansliassa oli koko ajan vähintään yksi henkilö paikalla. Kilpailijat varmistivat osallistumisensa kilpailukansliaan, jolloin he saivat infopakettin. Aluksi oli tarkoitus samalla jakaa kilpailunumerot, mutta ne jaettiin sittenkin vasta lähtöpaikalla. Kilpailukanslian tehtäviin kuului myös muun muassa joukkuekokoonpanomuutosten vastaanottaminen, toimitsijoiden korttien ja ruokalippujen jakaminen sekä yleisenä infopisteenä toimiminen.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien kilpailukanslian vastuuhenkilöillä ei ollut kummallakaan vastaavaa työkokemusta, mutta he hoitivat tehtävänsä moitteettomasti. Yvonn Lindholm oli koko ajan valmiudessa vastaamaan kilpailukanslian kysymyksiin puhelimesta, ja otti vastuun myös ongelmatilanteiden ratkomisesta.

6.2.3 Stadionalue ja juoksuradat

Juoksukilpailut pidettiin Leppävaaran stadionilla, ja lisäksi stadionin takana oleva hiekkakenttä oli varattu lämmittelyä varten. Stadionin katettu katsomo tarjosi tarvittaessa hyvän sadesuojan. Viestikilpailut juostiin stadionin juoksuradalla ja hyvinvointipisteet sijoitettiin katsomon viereen tai taakse asfalttialueelle. Yhteinen alkulämmittely pidettiin juoksuradan keskellä olevalla nurmialueella. Lyhyt viesti juostiin omilla radoilla, ja pitkä viesti kahdella kaarretasoituksella, jolloin myös siirtymäraja piti merkitä radalle.

Leppävaaran stadion tarjosi loistavat puitteet Viestikarnevaaleille. Toimitsijat huolehtivat omasta osuudestaan lähdön ja maalialueen tehtävissä omatoimisesti ja ammattimaisesti, ja kaikki lähdöt sujuivat ongelmitta. Ainoastaan kokoontumispaikasta sattui pieni väärinkäsitys, sillä tarkoituksena oli kokoontua katsomon kauemmassa päädyssä sadan metrin lähdön vieressä, mutta juoksijat menivätkin toiseen päätyyn lähelle maaliviivaa. Tämä ei kuitenkaan hai-

tannut, sillä osallistujamäärä oli kohtuullisen pieni. Lisäksi olisi ollut hyödyllistä käyttää kyltejä eri juoksuosuuksille, jotta siirtyminen omalle lähtöpaikalle olisi sujunut yhtenäisemmin.

6.2.4 Aikataulu

Lopullinen aikataulu varmistui ilmoittautumisten jälkeen, ja se julkaistiin nettisivuilla kaksi päivää ennen tapahtumaa. Aikataulu on päivitetty 23.9.2013.

Tapahtuma alkaa klo. 8.30 ja päättyy klo 15.00.

8.30 Osaanoton varmistus alkaa

9:00 Osaanoton varmistus (4x100m) loppuu

9:00 Kilpailujen avaus

9:00-14:00 HYVINVOINTIKATU

9:15 Yhteinen alkulämmittely, Elixia

10:00 4x100 m alkuerät

11:00 Osaanoton varmistus (pitkä viesti) loppuu

12:00 Pitkä viesti, 200+400+600+800 m loppukilpailu

14:00 Opettajien juoksu 4x100 m

14:15 4x100m loppukilpailu

14:30 Palkintojen jako

15:00 Tapahtuman lopetus

Laadimme alustavan aikataulun jo kuukausia ennen tapahtumaa jolloin monet tapahtuman toteutukseen liittyvät seikat olivat vielä epävarmoja, mutta silti lopulliseen aikatauluun tuli vain muutama muutos. Pitkä viesti aikaistettiin tunnilla, jotta juoksijoille jäisi riittävästi aikaa palautua ennen lyhyen viestin loppukilpailua.

Jätimme myös alkuperäisessä suunnitelmassa olleen tauko-ohjelman pois, sillä aika ei riittänyt sen järjestämiseksi, ja aikataulumuutoksen myötä tauot eivät myöskään olleet liian pitkiä. Juoksujen ja erien aikataulut pitivät, vaikka aamulla oli kiire saada kaikki järjestelyt kuntoon ennen tapahtuman avaamista ja ensimmäistä lähtöä.

6.2.5 Tulospalvelu ja äänentoisto

Toimitsijat huolehtivat sähköisestä tulospalvelusta. Lisäksi Yvonn Lindholm huolehti siitä, että joukkueet ja kokoonpanot olivat oikein. Epävirralliset tulokset kuulutettiin heti juoksun jälkeen, ja viralliset tulokset julkaistiin ilmoitustaululle niiden valmistuttua pian juoksumatkojen jälkeen. Tulokset lehdistömuodossa (liite 6) julkaisimme seuraavana päivänä nettisivuillemme.

Kilpailujen tulosten kuulutuksesta, tapahtuman juonnosta ja musiikin toistosta oli vastuussa Taru Sokka. Stadionin puolesta löytyivät äänentoisto- ja kuulutuslaitteet, ja lisäkaiuttimet sijoitettiin nurmikolle etusuoralle.

Maalikamera ja sähköinen tulospalvelu toimivat koko kilpailuiden ajan virheettömästi. Muutama inhimillinen kirjoitusvirhe huomattiin ja korjattiin heti. Kaikki eräjaot ja tuloslistat tarkistettiin tulostuksen jälkeen ennen niiden julkaisua.

Tapahtuman kuulutus ja musiikki kuuluivat pienestä kaikumisesta huolimatta hyvin stadion-alueelle, mutta katsomon päätyyn ja Hyvinvointikadulle asti äänentoisto ei kantanut. Taru Sokka hoiti kuulutuksen ja juontamisen erittäin hyvin, vaikka hänellä ei ollut kokemusta urheilukilpailuiden juontamisesta entuudestaan.

6.2.6 Palkintojen jako

Viestien palkinnot jaettiin heti päivän viimeisen loppukilpailun jälkeen. Molempien matkojen kolmen parhaan joukkueen juoksijoille jaettiin mitalit sekä tuotepalkinnot, ja lisäksi kukin voittajajoukkue sai pokaalin. Lisäksi palkittiin parhaat asut ja parhaan ryhmähengen ja asenteen omaavan joukkueen tuotepalkinnoilla. Opettajille jaettiin kunniakirjat (liite 7) ja tuotepalkinnot.

Palkintojen jaossa kuulutus ja palkintojen jakaminen eivät sujuneet aivan yhtenäisesti, sillä kuulutus oli hieman kiireinen, kun palkintoja oli paljon jaettavana. Tämä ei kuitenkaan häntannut, sillä kaikki palkinnot saatiin jaettua, kuvat otettua ja juoksijat vaikuttivat tyytyväisiltä. Palkintopöytä olisi ollut hyvä, mutta sen sijaan käytimme palkintojen alustana penkkiä.

6.2.7 Osallistujamäärä

Teimme alkukartoituksen kiinnostuksesta tapahtumaamme kohtaan ja mahdollisista osallistujista. Vaikka emme kovin suurta osallistujamäärää odottaneet, meidän oli silti varmuuden vuoksi jo etukäteen asetettava rajat vähimmäis- ja enimmäisosallistujamäärille. Vähimmäismäärä joukkueita, jotta tapahtuma toteutettaisiin, oli kolme. Enimmäismäärä lähtöjä, jotka aikataulun puitteissa pystyttäisiin toteuttamaan olisi ollut 16 erää 4x100m ja 8 erää 200+400+600+800m, mikä tarkoittaa 128 ja 64 joukkuetta. Koska osallistumismaksu oikeutti osallistumaan molempiin viesteihin, arvioimme, että suurin osa käyttäisi tämän edun, ja siten tapahtuman kokonaisosallistujamäärä olisi maksimissaan noin 500 juoksijaa, ja arvioltaan 100-300 muuta tapahtumakävijää. Lopullinen osallistujamäärä oli noin 40 juoksijaa ja arviolta yhteensä 250-300 osallistujaa tai kävijää päivän aikana.

6.3 Hyvinvointikatu

Juoksukilpailujen yhteydessä katsomon vieressä oli Hyvinvointikatu, joka oli kaikille avoin ja ilmainen. Hyvinvointikatu oli avoinna kello 9.00 - 14.00. Hyvinvointikadun tarkoitus oli tarjota ilmaisia terveys- ja hyvinvointipalveluita kävijöille, ja sitä kautta motivoimaan ihmisiä kiinnostumaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Hyvinvointikadun rastit olivat Laurea Otaniemen eri alojen opiskelijoiden suunnittelemat. Hyvinvointikadun yhteydessä oli myös kanttiini.

Hyvinvointikatu oli erittäin hyvä lisä viestikilpailuille, sillä siellä ihmiset viihtyivät juoksujen välissä ja jokaiselle löytyi jotakin. Kadulla vieraili lisäksi paljon juoksuihin osallistumattomia henkilöitä koko päivän ajan, ja siitä tuli hyvä verkostoitumispaikka samanhenkisille ihmisille.

6.3.1 Rastit

Hyvinvointikadulla oli kahdeksan testi- tai mittausrastia. Tarvittava Hyvinvointikadun välineistö hankittiin hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Hyvinvointikadun rastit ja työntekijämäärä ja kaantui seuraavasti:

Taulukko 1. Viestikarnevaalien Hyvinvointikadun rastit ja työntekijämäärä.

Rasti	Työntekijämäärä
ASICS Klinikka	3 henkilöä
Ravintopiste	1 henkilö (vain valmistelut)
Puristusvoimamittaus	2 henkilöä
Verenpainemittaus	2 henkilöä
Tasapainotestit	2 henkilöä
Stressimittaus	2 henkilöä
Lihassoimamittaus (Xtensio)	2 henkilöä
Kehonkoostumusmittaus (Xtensio)	2 henkilöä
Yhteensä	16 henkilöä

Hyvinvointikadun rastien valmisteluissa meni hieman enemmän aikaa kuin olimme ajatelleet, sillä pöytien sijoittelu vaati suunnittelemista ja miettimistä, mutta lopputulos oli kaikesta huolimatta toimiva. Rastit olivat avoinna kello 9.00 - 14.00.

Hyvinvointikadun tarjonta oli monipuolista ja edusti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tapahtumassa olisi voinut olla enemmänkin hyvinvointirasteja, mutta osallistujamäärään nähden niitä oli riittävästi. Paikan päällä järjestelyt olisimme voineet hoitaa hieman systemaattisemmin, mutta esittelymateriaalit ja rekvisiitat saatiin paikalleen ennen tapahtuman avausta.

6.3.2 Hyvinvointipassi

Hyvinvointikadun kävijöille jaettiin hyvinvointipassit (liite 8), joihin rastinpitäjät merkitsivät mittausten tulokset, ja näin kävijät pystyivät keräämään tietoa omasta terveydentilastaan ja kunnostaan. Palauttamalla hyvinvointipassin toisen osan henkilö hyväksyi täytettyjen tietojen hyödyntämisen tapahtuman loppuarvioinnissa, ja jättämällä yhteistietonsa kävijä osallistui myös hyvinvointituotteen arvontaan. Tarkoituksena oli kannustaa ihmisiä käymään joka rastilla saamaan tärkeää tietoa omasta hyvinvoinnista.

Hyvinvointikadun kävijöille jaetut passit (liite 8) vaikuttivat toimivan tarkoituksenmukaisesti. Tarpeeksi moni palautti rasteilta saamansa tulokset, jotta saimme kerättyä tietoa Hyvinvointikadun kävijöistä ja sen hyödyistä.

6.3.3 Kanttiini

Hyvinvointikadun yhteydessä pidettiin kanttiinia, josta sai ostaa juotavaa ja pientä syötävää. Hankimme tuotteet ennakkotilauksella lähellä sijaitsevasta ruokakaupasta, johon saimme luvan palauttaa kaikki tapahtumasta ylijääneet huoneenlämmössä säilyvät tuotteet.

Tapahtuman kanttiinia ei ehditty avaamaan 9.00 mennessä, mutta 9.30 sai jo kahvia. Hinnoittelu oli sopiva, ja loppua kohti hintoja alennettiin vielä. Tilaamamme tuotteet vastasivat kysyntää melko hyvin. Osa tuotteista ei mennyt kaupaksi, mutta tärkeämpää oli, että tuotteet eivät loppuneet kesken. Tuotteiden hankinta kävi sujuvasti, ja ylijääneet tuotteet saatiin sopimuksen mukaisesti palauttaa.

6.4 Tapahtuma-alue ja turvallisuus

Tapahtumalle laadimme oman turvallisuus- ja pelastussuunnitelman (liite 9), jonka Espoon pelastuslaitos ja Länsi-Uudenmaan poliisi myös hyväksyivät. Turvallisuussuunnitelma sisältää mm. tietoa tapahtumasta, alueesta, pelastusvarustuksesta sekä menettelykehotuksista mahdollisia vaaratilanteita varten.

Tapahtuma-alue oli yleisesti ottaen hyvässä kunnossa, ja kaikki tarvittavat varusteet, mukaan lukien turvallisuuteen liittyvät (katso turvallisuus- ja pelastussuunnitelma liite 9), löytyivät. Vauhdikas päivä sujui rauhallisissa merkeissä, eikä vaaratilanteita sattunut.

6.4.1 Opastus

Emme käyttäneet liikenneopastusta tapahtumapaikalle löytämisen helpottamiseksi, mutta nettisivuilta ja kilpailijoille lähetettävistä ohjeista (liite 4) löytyvät kartat tapahtuma-alueesta ja ohjeistus miten löytää perille eri tavoin. Turvallisuus- ja pelastussuunnitelmassa (liite 9) on kuvattu pelastustiet, ja turvallisuuspäällikön vastuulla oli huolehtia siitä, että ne pysyivät esteettöminä.

Stadionin läheisyydessä tapahtuvat tietyt vaikeuttivat hieman perille löytämistä autolla. Kilpailijoita olimme kehottaneet jättämään autonsa ylätasolla olevalle parkkialueelle, joten ainoastaan toimitsijat, työntekijät ja yhteistyökumppanit ajoivat työmaiden läpi stadionille asti. Meillä oli opastekyltit (liite 12) tapahtuma-alueelle, mutta kukaan ei ehtinyt mennä ripustamaan ylemmän parkkialueen sisäänkäyntien kyltit paikoilleen. Kaikki osallistujat vaikuttivat kuitenkin löytäneen perille hyvissä ajoin.

Turvallisuuspäällikkö huolehti siitä, että pelastustiet pysyivät vapaina koko tapahtuman aikana. Työntekijöitä, toimitsijoita ja yhteistyökumppaneita kehoitettiin pysäköimään siististi stadionalueen reunaan pitkin.

6.4.2 Riskienhallinta

Vaikka tapahtuman tavoitteena onkin edistää opiskelijoiden hyvinvointia, liittyi siihen silti mahdollisia terveysriskejä. Nopeatempoiseen, tärahtelyjä ja paljon osallistujia sisältävään kilpailulajiin, kuten viestijuoksuun, liittyy aina odottamattomien vammojen ja tapaturmien vaara. Vammojen riskiä pyrimme vähentämään järjestämällä yhteinen alkulämmittely. Tämän lisäksi jokainen juoksija sai infopakettin kilpailun ohjeilla ja yhteisillä säännöillä, joita tuli noudattaa koko tapahtuman ajan.

Turvallisuus- ja pelastussuunnitelman (liite 9) riskienhallintaosiossa oli kuvattu mahdolliset yleiset vaaratilanteet ja vaaratilanteen sattuessa suoritettavat toimenpiteet. Turvallisuussuunnitelma sekä vastuuhenkilöiden yhteystiedot jaettiin kaikille tapahtuman toimitsijoille ja työntekijöille hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Vaaratilanteen sattuessa lopullinen päätös toimenpiteistä oli turvallisuuspäällikön tai liikuntapaikkamestarin harkittavissa.

Turvallisuussuunnitelman riskienhallintaosioon ei jouduttu tapahtuman aikana turvautumaan. Turvallisuuspäällikkö tarkisti alueen, ja ainoa merkittävä turvallisuusriski, oli yön pakkasen jäljiltä osittain jään peitossa olleet sisäradat, joiden käytöstä luovuttiin aamupäivän lähdeissä, ja eräjako laadittiin sen mukaan. Tämä ei haitannut alkueriä, ja loppukilpailuihin pystyttiin taas ottamaan kaikki radat käyttöön. Kukaan osallistujia ei myöskään käyttäytynyt häirit-

sevästi tai muulla tavalla epäsoveliaasti, eikä ketään jouduttu poistamaan tapahtuma-alueelta. Kukaan ei myöskään jäänyt kiinni päihteiden käytöstä.

6.4.3 Ensiapu

Koko tapahtuman aikana oli kaksi ensiapupäivystäjää, ja ensiapupiste sijaitsi katsomon keskellä sisätilassa. Juoksujen aikana ensiapupäivystäjät olivat valmiudessa juoksuradan vieressä. Tarvittavat ensiaputarvikkeet hankimme itse tapahtumaa varten.

Ensiapupäivystäjät hoitivat hommansa vastuullisesti ja olivat aina ihmisten välittömässä läheisyydessä. Muutama lievempi loukkaantuminen taisi sattua tapahtuman aikana, mutta kukaan ei hakeutunut ensiapuun. Ensiapupiste oli kuitenkin selkeästi merkitty ohjeisiin (liite 4), jotka löytyivät myös käsiohjelmasta. Käsiohjelmat jaettiin kaikille kilpailijoille, ja niitä oli myös saatavilla sekä kilpailukansliasta että Hyvinvointikadulta.

6.5 Työvoima ja -tehtävät

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien puolesta tapahtuman tehtävissä paikalla oli yhteensä 32 henkilöä. Espoon Kaupungin puolesta paikalla oli liikuntapaikkamestari ja muutama muu liikuntapaikan työntekijä. Viestikarnevaalien työvoima jakaantui seuraavalla tavalla:

Taulukko 2. Viestikarnevaalien tapahtumapäivän työtehtävät ja työntekijämäärä.

Tehtävä	Työntekijämäärä
Tapahtumatuottajat	2 henkilöä
Kilpailun toimitsijat	10 henkilöä
Kilpailukanslia	2 henkilöä
Hyvinvointikatu	15 henkilöä
Ensiapu	2 henkilöä
Turvallisuuspäällikkö	1 henkilö
Yhteensä	32 henkilöä

Työvoimaa Korkeakoulujen Viestikarnevaaleissa oli yhteensä 32 henkilöä. Määrä oli mielestämme riittävä, vaikka lisäapukäsistä ei olisi ollut haittaa. Lisäksi tapahtumassa olisi voinut olla useampi vastuuhenkilö esimerkiksi erikseen Hyvinvointikadulle, jolloin meillä järjestäjillä

olisi ollut kiireettömämpää. Emme juuri ehtineet istuutua koko päivän aikana, kun olimme vastuussa monesta eri osa-alueesta samaan aikaan.

6.5.1 Järjestäjät

Kilpailujen järjestävä taho oli Hyvinvointiosuuskunta Xtensio, jonka omistuksessa aputoimimiemi Korkeakoulujen Viestikarnevaalit on. Tapahtumatuottajat olivat Yvonn Lindholm ja Taru Sokka, joilla on yhdessä täysi vastuu aputoiminimestä ja tapahtuman järjestämisestä.

Yvonn Lindholm oli vastuussa kilpailuiden järjestämisestä ja Hyvinvointikadun organisoinnista, ja Taru Sokkan vastuualueet olivat markkinointi ja yhteistyökumppanit. Teimme kuitenkin koko projektin aikana tiiviisti yhteistyötä kaikilla osa-alueilla luodaksemme mahdollisimman onnistuneen tapahtuman.

Tapahtumapäivän aikana Yvonn Lindholm toimi kilpailuiden, ratajärjestelyiden ja Hyvinvointikadun vastuuhenkilönä. Taru Sokka oli vastuussa kuulutuksesta, musiikista ja äänentoistosta, sekä juonsi koko tapahtuman.

Olimme tyytyväisiä Xtension työpanokseen tapahtumapäivänä, vaikka harmillisen moni oli estynyt tulemasta paikalle. Koko kehitysprosessin aikana olemme kuitenkin kahdestaan tehneet kaiken, ja se on toiminut hyvin. Jos järjestäjiä olisi ollut enemmän, koordinointi ja yhteisen ajan löytäminen olisi hankaloitunut. Käytimme kuitenkin liiketaloustiimiä avuksi markkinoinnin suunnitteluun (katso kohta 6.6).

6.5.2 Kilpailun toimitsijat

Ammattitaitoiset toimitsijat hankimme tapahtumaan Espoon Tapiosta korvausta vastaan. Espoon Tapiosta paikalla oli 8 toimitsijaa. Kilpailujen toimitsijatehtävissä oli yhteensä 10 henkilöä; lähettäjä, maalikameran vastuuhenkilö, kilpailuiden päätuomari, 3 maalituomaria, 3 vaihtotuomaria ja tulospalvelun vastuuhenkilö. Toimitsijoina ja palkintojen jakajina oli lisäksi kaksi vapaaehtoistyöntekijää. Kilpailukanslian hoitivat myös kaksi vapaaehtoistyöntekijää.

Pidimme erittäin tärkeänä hoitaa ajanoton ja muut kisajärjestelyt virallisten sääntöjen mukaisesti, mikä kohensi kilpailujen ilmettä ja mainetta merkittävästi. Espoon Tapiosta hankitut toimitsijat hoitivat oman osuutensa huolellisesti ja ammattitaitoisesti. Olemme erittäin tyytyväisiä tähän yhteistyöhön.

Vapaaehtoiset toimitsijat ottivat myös hienosti vastuun omista tehtävistään. Arvostamme heidän omatoimisuuttaan, täsmällisyyttään ja tilannetajuun, mitkä tulivat esiin päivän aikana.

6.5.3 Muu henkilökunta

Hyvinvointikadun yhteydessä olevasta kanttiinista huolehti kaksi vapaaehtoistyöntekijää. Lisäksi turvallisuuspäällikkönä toimi asiantunteva vapaaehtoistyöntekijä. Tapahtuman kaksi ensiapupäivystäjää olivat EA 1 ja 2 - kurssit käyneitä Laurea Otaniemen opiskelijoita, jotka samalla ansaitsivat vapaasti valittavia opintopisteitä työpanoksellaan.

Kanttiinissa työskennelleet vapaaehtoistyöntekijät olivat tehokkaita ja hoitivat myynnin loistavasti, sekä ottivat kokonaisvastuun myynnistä ilman, että valvoimme toimintaa. Myös turvallisuuspäällikkö toimi työtehtävissään moitteettomasti. Ensiapupäivystäjät Laurea Otaniemestä olivat myös omatoimisia ja aktiivisia. Molemmat toimihenkilöt olivat koko ajan ihmisten välittömässä läheisyydessä ja seurasivat kilpailulähdöt tarkasti, mikäli mahdollisia onnettomuuksia olisi sattunut.

Liikuntapaikkamestari oli Espoon kaupungin puolesta paikalla koko hyvinvointipäivän ajan ja vastuussa siitä, että stadion oli kunnossa kilpailuja varten. Paikalla oli myös muutama muu liikuntapaikan työntekijä auttamassa järjestelyissä. Liikuntapaikan työntekijöillä oli kentän varusteet järjestyksessä, ja autoivat meitä tapahtuman valmisteluissa.

6.5.4 Hyvinvointikadun työntekijät

Hyvinvointikadun työntekijät olivat Laurea Otaniemen eri alojen opiskelijoita. Lähetimme koulun sähköpostin kautta ilmoituksen (liite 10) mahdollisuudesta osallistua tapahtumaan ja samalla ansaita vapaasti valittavia opintopisteitä. Yksikkömme 11 opiskelijaa sekä suunnittelivat rastit että vastasivat niiden toteutuksesta tapahtuman aikana, ja lisäksi ansaitsivat siten vapaasti valittavia opintopisteitä. Työntekijät esittivät meille rastisuunnitelmansa, jotka me ennen toteutusta hyväksyimme. Hyvinvointikadun työntekijät autoivat myös tapahtuman markkinoinnissa mainostamalla sitä omille kontakteilleen. Xtension puolesta Hyvinvointikadun tehtäviin osallistui 4 työntekijää, jotka huolehtivat kahdesta mittauspisteestä.

Hyvinvointikadun henkilökunta hoiti oman tehtävänsä hyvin. Rastinpitäjät tekivät huolellisen suunnittelu- ja valmistelutyön jo hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Hyvinvointikadun rakentaminen sujui yhteistyöllä hyvin. Työntekijät olivat iloisia ja ystävällisiä, mutta olisimme toivoneet enemmän markkinointitaitoja omien rastiensa esittelemiseen sekä kävijöiden houkuttelemiseen Hyvinvointikadulle. Osalle kynnys tulla kokeilemaan jotakin mittausta voi olla korkeampi jos itse joutuu menemään kysymään mitä tarjotaan, kuin jos joku tulee kertomaan tarjonnasta. Tätä olisimme itse myös voineet painottaa enemmän työntekijöiden ohjeistuksessa.

6.6 Markkinointi

Korkeakoulujen Viestikarnevaaleja mainostettiin Laurea-ammattikorkeakoulussa opiskelevien Hyvinvointiosuuskunta Xtension perustajajäsenten Yvonn Lindholmin sekä Taru Sokan järjestämänä hyvinvointitapahtumana, joka toteutettiin samalla myös fysioterapian toiminnallisena opinnäytetyönä.

Tapahtumamme onnistumisen kannalta markkinoinnilla sekä oikean kohderyhmän löytämisellä oli suuri merkitys. Markkinointi on haastava osa-alue, ja oikeiden kanavien ja kontaktien sekä kohderyhmän löytäminen vaatii kärsivällisyyttä, ammattitaitoa ja kokemusta, jota meillä kuitenkin entuudestaan jo jonkin verran oli. Markkinointi ei myöskään ole pelkästään julisteiden ripustamista koulun ilmoitustauluille, vaan se koostuu useasta eri osiosta sosiaalisesta mediasta suoramarkkinointiin, ja lisäksi tapahtumahehkus tulee ajoittaa sopivaan ajankohtaan suuren näkyvyyden saavuttamiseksi. Tapahtuman jälkimarkkinointia on myös oleellista toteuttaa, sillä se viestii ihmisille tapahtuman onnistumisesta. Panostimme markkinointiin paljon kokonaistyömäärään nähden. Markkinointi onnistui olosuhteet ja resurssit huomioiden kiittävästi, vaikka parannettavaa tietenkin aina löytyy.

6.6.1 Markkinoinnin eri vaiheet ja aikataulus

Markkinointi koostuu monista eri vaiheista ja osa-alueista, joten selkeyttämiseksi laadimme myös suunnitelman ja tavoiteaikataulut, joita yritimme noudattaa parhaamme mukaan. Markkinoinnin suunnittelemisen aloitimme loppusyksystä 2012, mutta suurimman työn teimme seuraavan kevään ja kesän aikana.

Tammi-huhtikuussa 2013 suoritettavan opiskelijavaihdon takia olimme ennen lähtöämme hankkineet kouluyksikkömme liiketalouden opiskelijoista noin kuuden henkilön markkinointiryhmän avuksemme, jonka tavoitteena oli auttaa laatimamme Korkeakoulujen Viestikarnevaalien markkinointisuunnitelman toteuttamisessa. Markkinointisuunnitelmaa kävimme liiketalousryhmämme kanssa läpi myös opiskelijavaihdossa ollessamme ja järjestimme muun muassa Skype-palavereita, joilla kartoitimme missä vaiheessa projektimme eteni. Markkinointitiimimme auttoi työstämään mainosmateriaalia, ja esitti meille valmiit ehdotuksensa.

Tapahtuman virallisen markkinoinnin sekä Facebook- että nettisivujen julkaisun olimme suunnitelleet aloitettavaksi toukokuussa keväällä 2013, ja suunnitelmissa oli saada myös paikallislehtiä mukaan. Materiaalit ja tapahtumarunko eivät kuitenkaan olleet riittävän valmiit, joten päätimme ottaa pienen riskin ja tehdä intensiivisen mainostuksen loppukesään heti koulujen alkuun, sillä mielestämme tapahtuman kannalta epäedullisempää olisi ollut julkaista kesken-eräisiä materiaaleja.

Yritimme saada tapahtumaamme edellisvuosien Miss Suomi -kilpailijoita jakamaan palkintoja, jolloin tapahtuman uutiskynnys olisi saattanut olla riittävän korkea kiinnostamaan mediaa, mutta he eivät muiden menojensa takia valitettavasti päässeet osallistumaan. Saimme kuitenkin ilmoituksen Helsingin Sanomien tapahtumaliitteeseen, jonka myötä Hyvinvointikadulle tuli lisää kävijöitä.

Kävimme Laurean opiskelijaedunvalvontajärjestön Laureamkon kanssa tammikuussa 2013 useita palavereita mahdollisesta yhteistyöstä heidän kanssaan. Etenemättömät neuvottelut valitettavasti viivyttivät projektiamme siten, että emme voineet lähestyä potentiaalisia sponsoriehdokkaita ennen kuin tiesimme tulisiko Laureamkon kautta joitakin yhteistyökumppaneita projektiimme. Laureamkolta olisimme toivoneet avustusta etenkin markkinointiin, ja saada viesti heidän avulla välitettyä ainakin Laurean opiskelijoille sekä opiskelijatuutoreiden kautta syksyllä 2013 aloittaville fukseille.

Markkinoimme elokuusta lähtien aktiivisesti tapahtumaa, ja ensimmäinen virallinen tiedote, nettisivut sekä tapahtuman Facebook-sivut julkaistiin elokuun lopussa. Syyskuun alku oli myös markkinoinnin kannalta aktiivista aikaa, sillä päivämme kuuluivat jakamalla painamiamme mainoksia lähes jokaisen pääkaupunkiseudulla sijaitsevan korkeakouluyksikön ilmoitustauluille ja ruokapöytiin. Kävimme myös oman yksikkömme tunneilla ja opettajapalaverissa mainostamassa tapahtumaa, sekä tiedottamassa lähiyksiköiden opiskelijoille Korkeakoulujen Viestikarnevaaleista välituntien aikana. Lisäksi saimme markkinoinnin helpottamiseksi Opiskelijoiden Liikuntaliitolta (OLL) listan kaikista Suomen korkeakoulujen opiskelija- ja ylioppilaskuntien hallituksissa liikunnasta vastaavien henkilöiden yhteystiedoista, joiden kautta voisi välittää viestiä muun muassa liikunta-aiheisille sähköpostilistoille. Lähestyimmekin jokaista listalla olijaa tapahtumamme tiedotesähköpostillamme toivoen, että mahdollisimman moni välittäisi viestiä eteenpäin. Kokonaisuudessaan emme tiedä, kuinka moni laittoi viestiä eteenpäin, sillä suurelta osalta emme saaneet vastausta.

Alkuperäisessä suunnitelmassamme ajattelimme myös pystyttää syyskuussa standipaikan koulumme ruokalaan. Ajanpuutteen vuoksi päätimme kuitenkin tehdä ruokapöytiin laitettavat mainoskolmiot ja ajattelimme, että ne tavoittaisivat opiskelijat vähintään yhtä hyvin, sillä suuri osa opiskelijoista ei itse tule suoraan standin luokse kyselemään, vaan informaatio tapahtumasta välittyy helpommin edessä olevan houkuttelevan pöytäkolmion avulla.

Viestikarnevaalien markkinoinnin aloittaminen vasta loppukesästä oli ainoa oikea ratkaisu olosuhteisiin nähden, mutta aika ei riittänyt tavoittamaan kaikkia potentiaalisia osallistujia. Parin viikon tehomarkkinointivaiheesta tuli melko hätäinen projekti, ja haasteellisuutta ajankäytössä lisäsi ennestään juuri silloin sattunut auto-onnettomuus ja sen vaatimat lisäjärjestelyt. Projektiin heittäytyminen oli erittäin tärkeää, ja pidimme koko ajan mielessä, että vastoinkäymisestä huolimatta pitää pysyä luottavaisina.

Viikkoa ennen ilmoittautumisajan umpeuduttua joukkueita oli vain kaksi, mutta siitä huolimatta emme menettäneet toivoamme tapahtuman toteutumisesta. Viimeisinä viikkoina keskityimme pelkästään tapahtuman markkinoimiseen, ja annoimme kaikkemme, jotta tapahtumasta tulisi mahdollisimman onnistunut.

Markkinointi eteni suunnitelman mukaan vaihe vaiheelta, ja yhtäkään vaihetta ei voitu ohittaa, sillä seuraava vaihe riippui aina edellisen toteutumisesta. Suuri osa mainosmateriaaleista oli jo keväällä luonnosteltu lähes valmiiksi, mutta viimeistelyä varten tarvitsimme tiedot muun muassa yhteistyökumppaneista ja heidän osallistumispanoksestaan. Laureamkon aiheuttamien hankaluuksien takia muiden yhteistyökumppaneiden kanssa neuvottelemisen viivästy, jolloin myös markkinoinnin aloittaminen siirtyi ajateltua myöhemmäksi.

Markkinointitiimimme työpanoksesta olemme hyvin kiitollisia. Emme olisi saaneet aikaiseksi yhtä hienoja mainosmateriaaleja ilman heidän apuaan. Saimme markkinointitiimiläisiltä myös hyödyllisiä ideoita tapahtuman järjestämiseen, ja oli hyvä, että he pystyivät näkemään tapahtumaa myös kohderyhmän näkökulmasta.

6.6.2 Mainosmateriaalit ja logo

Mainostekstillä sekä sen ulkoasulla on merkitystä siihen, miten lukija tekstin tulkitsee ja kuinka houkuttelevalta se näyttää. Tarkoituksenammehan oli järjestää matalan kynnyksen hyvinvointitapahtuma, joten halusimme välittää ihmisille positiivista mielikuvaa päihdeettömästä ja hyväntuulisesta päivästä.

Mainosmateriaaleista (liitteet 13-17) ilmeni muun muassa Viestikarnevaalien ajankohta ja ilmoittautumisosoite, sekä tieto tapahtuman Hyvinvointikadusta, joka oli kaikille avoin ja ilmainen. Kerroimme, että kadulta sai esimerkiksi tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, ja että sieltä sai muun muassa ilmaista kehonkoostumus-, puristusvoima-, ja verenpainemittausta sekä lihasvoima- ja tasapainotestausta. Lisäksi mainostimme tapahtuman ilmaisia arvontoja ja liikuntalahjakortteja, terveysneuvontaa ja hyvinvointikanttiinia. Halusimme paikanpäälle jo heti tapahtuman alkaessa porukkaa, ja siksi mainostimmekin yhteistyökumppaneiden antamista tuotteista laadittuja hyvinvointikasseja, jotka jaettiin 200 ensimmäiselle kävijälle.

Laadimme mainoksia, joista tärkeimmät tekstit erottuivat kirkkailla väreillä, ja jotka näyttivät mahdollisimman houkuttelevilta ja helposti luettavilta. Käytimme mainosteksteinä muun muassa lauseita ”Onko luokallasi Suomen nopein korkeakoulujoukkue?” mieltämään koulujen keskinäistä kilpailuhenkisyyttä ja yhtenäisyyttä, sekä ”Haastamme sinut Korkeakoulujen iloiseen Viestikarnevaalitapahtumaan”, mikä ilmaisi matalan kynnyksen päivää. Lisäksi korostimme muun muassa pääpalkintojen arvokkuutta sekä sitä, että myös Viestikarnevaalien parhaat asut ja kannustavimmat joukkueet palkittaisiin.

Toivomuksista käänsimme osan suomenkielisistä mainosmateriaaleistamme myös ruotsiksi ja englanniksi, jotta kutsu tavoittaisi myös ruotsinkieliset opiskelijat ja Suomen korkeakouluissa opiskelevat vaihto-opiskelijat, ja mukaan osallistuikin muutamia vaihto-opiskelijajoukkueita.

Yritysten näyttävillä logoilla on taipumus jäädä ihmisten mieleen, ja halusimme myös tehdä omalle tapahtumallemme sellaisen. Meillä oli valmis visio X-kirjaimesta, josta saisi rakennettua graafisen suunnittelun avulla juoksevan ihmisen, ja joka samalla kuvastaisi pääyrittäjäme Hyvinvointiosuuskunta Xtension samanmallista logoa.



Kuva 1. Viestikarnevaalien logo. Lopullinen logomme kuvaa ihmistä viestikapula kädessä.

Logon väriksi halusimme pirteän oranssin, joka olisi raikas ja miellyttävän näköinen sekä korostuisi mainosmateriaaleista. Lopputulokseen pääsemiseen eräs liiketalouden opiskelija teki monta raakaversiota, joita muokattiin ja hiottiin toiveidemme mukaisesti. Logon viimeisen version on tehnyt Lassi Tähtinen.

Viestikarnevaalien mainosmateriaalien työstämiseen meni ajateltua enemmän aikaa, sillä pelkässä logossa tuli huomioida niin monta eri asiaa. Olimme tyytyväisiä valmiisiin mainosmateriaaleihin sekä meille suunniteltuun lopulliseen logoon, vaikka muotoilun ja viimeistelyn olisi voinut toteuttaa hieman huolellisemmin. Oranssi väri logolle oli hyvä valinta, sillä se symbolisoi iloista ja energistä tapahtumaa, ja erottuu sekä tummalla että vaalealla pohjalla.

6.6.3 Internetsivut ja sosiaalinen media

Keväällä vuonna 2013 tekemässä markkinointisuunnitelmassa päätimme, että emme käytä rahaa nettisivujen tekemiseen, vaan hyödynnämme projektissamme pelkästään Facebook-palvelua. Tarkoituksenamme oli saada sosiaaliseen mediaan näkyvyyttä ja hyvänhenkiset tapahtumasivut Facebookiin, ja mainostaa projektiamme siellä mahdollisimman paljon. Myöhemmin tulimme kuitenkin siihen päätökseen, että tapahtuman vakuuttavuuden kannalta nettisivujen tekeminen oli välttämätöntä, ja esimerkiksi tiedot ilmoittautumisesta ja osallistumismaksusta eivät olisi Facebookin kautta kovin luotettavan näköisiä, emmekä itse välttämättä ilmoittautuisi pelkän Facebookissa olevan kutsun perusteella urheilutapahtumaan.

Ilman sen suurempaa aikaisempaa kokemusta nettisivujen rakentamisesta, tuli opinnäytetyön ohella opiskeltua kotisivujen tekemistä, jonka jälkeen aloimme työstää tulevia sivujamme Wordpress-palvelun avulla. Rekisteröimme oman domainin eli verkkosivun osoitteen ”viestikarnevaalit.fi”, jotta se olisi vain meidän käytettävissämme. Lisäksi suora osoite on luotettavamman näköinen kuin toisen palvelun kautta ohjattu osoite. Tämän jälkeen aloitimme sivupohjan sekä otsikoiden luomisen vertaillen tulevien sivujemme mallia esimerkiksi muiden juoksutapahtumien nettisivuihin. Apua saimme myös tutulta nettisivujen tekijältä, ja raakile-sivut olivat intensiivisen työn jälkeen viikossa valmiit. Tämä auttoi meitä myös sponsoreiden lähestymisessä, jolloin meillä oli jotain vaikuttavampaa näyttöä projektistamme. Näin ollen yhteistyökumppanit pystyivät myös heti tutustumaan tulevaan tapahtumaan tarkemmin.

Internetsivujen kautta tapahtui myös ilmoittautuminen täytettävän kaavakkeen avulla, joka oli kytketty Viestikarnevaalien sähköpostiin. Ilmoittautumisen jälkeen jokainen joukkue sai vastausviestinä maksutiedot sekä ohjeet kilpailijoille. Tapahtuman jälkeen lisäsimme myös kuvia ja tuloksia sivuillemme.

Myös Facebookiin perustimme Korkeakoulujen Viestikarnevaaleille sivut ja loimme tapahtumakutsun, jotka oli tarkoitus julkaista keväällä ennen koulujen loppumista. Emme kuitenkaan saaneet materiaaleja riittävän valmiiksi, joten ajoitimme markkinoinnin uudestaan ja sivut julkaistiin elokuun alussa.

Viestikarnevaalien sivujen luomiseen meni paljon aikaa, kun meillä ei ollut aiempaa kokemusta nettisivujen tekemisestä. Loppujen lopuksi olimme kuitenkin tyytyväisiä luomukseemme. Internetsivujen kautta tiedottaminen ja ilmoittautumisten vastaanottaminen sujui ongelmitta. Internetsivut antoivat Viestikarnevaaleille myös toivotun ammattimaisen vaikutelman.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien Facebook-sivut olivat yksi tärkeimmistä markkinointikanavistamme. Facebookissa jakaminen sujuu helposti keneltä vain, joten sen avulla saimme tapahtumalle suuren näkyvyyden ja tavoitimme paljon ihmisiä. Facebookissa markkinoimme

Viestikarnevaaleja myös suoraan omille ystävillemme ja tuttavillemme, ja pyysimme heitä välittämään tietoa eteenpäin, joka osoittautui hyväksi keinoksi tuomaan tapahtuma tutuksi.

6.6.4 Sähköposti

Markkinointiryhmämme kanssa päätimme myös alustavassa suunnitelmassamme perustaa sähköposti Gmail-tiliksi, jolloin osoite olisi muotoa viestikarnevaalit@gmail.com. Mielestämme se ei kuitenkaan vaikuttanut ammattimaiselta osoitteelta, joten ostimme Google-palvelusta vuodeksi osoitteen info@viestikarnevaalit.com, joka antoi paremman kuvan yrityksestämme.

Google-palvelun kautta hankittu sähköposti oli välttämätön viestinnän ja markkinoinnin kanalta. Ideaalisin sähköpostiosoite olisi ollut ”fi”-päätteellä, mutta se olisi ollut huomattavasti kalliimpi ja hankalampi luoda, joten tyydyimme ”com”-pääteeseen. Sähköpostin kautta saimme kätevästi ilmoittautumiset näkyviin sekä välitettyä tietoa Viestikarnevaaleista muun muassa korkeakoulujärjestöille.

6.6.5 Kontaktien hyödyntäminen markkinoinnissa

Lähestyimme monia ystäviämme eri korkeakouluista ympäri Suomen ja kehotimme heitä kääntämään joukkueita osallistumaan kilpailuun. Laadimme myös tapahtumaa edeltävän alkukartoituksen perustuen ystäviemme ja tuttujemme kertomuksiin tapahtumaan tulevasta mahdollisesta osallistumisesta. Tavoitteenamme oli saada tapahtumaan mahdollisimman paljon korkeakouluopiskelijoita kiinnostumaan terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä viettämään hauska päivä juoksun merkeissä.

Myös yhteistyökumppanimme mainostivat tapahtumamme omien resurssiensa mukaan. Kun saimme sponsoreita, oli Facebookissa myös helppoa kytkeä heitä omaan tapahtumaamme mainostamalla muun muassa heiltä saatuja tuotteita. Tunnetut sponsorit lisäsivät myös tapahtumamme luotettavuutta. Laurea Otaniemen kautta tiedotus onnistui myös sähköpostitse kaikille opiskelijoille.

Yllätyimme siitä, miten moni lupautunut tuttavamme ei saanut joukkuetta kasaan, tai ei muusta syystä kyennyt osallistumaan tapahtumaamme. Näin ollen arvioimme osallistuvien joukkueiden määrän suuremmaksi kuin se todellisuudessa oli.

6.6.6 Jälkimarkkinointi

Tapahtuman jälkimarkkinointi on myös tärkeä osa markkinointiprojektia, eli kertoa sekä paikalla olleille että ei olleille ihmisille, miten tapahtuma onnistui. Halusimme välittää hyvinvointitapahtuman positiivisia ja iloisia mielikuvia tapahtuman onnistumisesta, ja siksi meillä

oli paikanpäällä mainostoimisto Rodeon ammattivalokuvaaja, joka muun muassa kuvasi jokaisen joukkueen erilaisine asuineen sekä hyvää juoksutapahtumatunnelmaa.



Kuva 2. Loistava tunnelma. Kuva: Juha Tuomi/ Mainostoimisto Rodeo.

Tapahtuman jälkimarkkinointi sujui odotettua paremmin, ja saimme jälkeenpäin paljon positiivista palautetta tapahtumastamme sekä sen toteutuksesta myös henkilöiltä, jotka eivät itse paikanpäälle saapuneet. Parhaimmat valokuvat tapahtumasta lisäsimme Korkeakoulujen Viestikarnevaalien Facebook- ja Internet-sivuille, jossa myös onnittelimme tapahtumassa menestyneitä joukkueita ja kiitimme yhteistyökumppaneita. Lisäksi erään juoksijan isä oli kuvannut videoita juoksuosuuksista, ja saimme myös hyödyntää kyseisiä otoksia markkinoinnissamme. Videomateriaali oli positiivinen lisä, joka antoi paremman vaikutelman Viestikarnevaalien toteutumisesta ja tunnelmasta. Videot ovat nähtävillä YouTube-palvelussa hakusanalla Korkeakoulujen Viestikarnevaalit.

6.7 Yhteistyökumppanit

Viestikarnevaalien järjestäminen olisi ollut mahdotonta ilman yhteistyökumppaneita. Oma yrityksemme Xtensio toimi tapahtuman taustalla, ja sen lisäksi meillä oli 15 yhteistyökumppania, jotka tukivat tapahtumaa eri tavoin. Saimme myös muuta ulkopuolista tukea tapahtuman toteuttamiseen.

6.7.1 Järjestävä taho

Tapahtuman järjestävä yritys oli Hyvinvointiosuuskuntamme Xtensio, jonka aputoiminimeksi Yvonn Lindholm ja Taru Sokka perustivat Korkeakoulujen Viestikarnevaalit. Ajattelimme, että tapahtuma olisi helpompi toteuttaa kun taustalla on toimintaamme liittyvä hyvinvointiyritys, jossa itse vaikutimme aktiivisina jäseninä. Muun muassa markkinointi sekä yhteistyökumppaneiden ja osallistujien rekrytointi olivat näin vakuuttavampaa, kuin jos järjestäjinä olisivat vain olleet kaksi korkeakouluopiskelijaa. Lisäksi rahaliikenne oli yksinkertaista hoitaa jo valmiin yrityksen kirjanpidon kautta. Xtensiolta osallistui myös työvoimaa tapahtumaamme kilpailukanslian ylläpitotehtäviin sekä hyvinvointikadulla olevaan kehonkoostumus- ja lihasvoimamittauspisteeseen. Xtensio sai myös markkinoida itseään Hyvinvointikadulla käyville vierailijoille. Tapahtuman näkyvyyden lisäksi Xtensio sai Viestikarnevaalien tuotosta sovitun osuuden. Oman opiskelijayrityksemme Xtension kautta tapahtuman järjestäminen oli mielestämme oikea valinta, ja yhteistyö heidän kanssaan sujui ongelmitta.

6.7.2 Yhteistyökumppaneiden rooli ja hankinta

Tapahtumamme yhteistyökumppanit antoivat tukensa joko taloudellisessa tai tuotteellisessa muodossa. Muutamilta yhteistyökumppaneilta saimme myös hyviä neuvoja. Jokainen sponsorimme hyötyi keskinäisestä yhteistyöstä ainakin näkyvyyden osalta. Yhteistyösopimuksissa painotimme molemminpuolista hyötyä ja keskinäistä kumppanuutta, jotka kuuluvat oleellisina kriteereinä yritysten virallisiin sponsorisopimuksiin.

Yhteistyökumppaneita oli helppo rekrytoida, sillä yrityksiä kiinnosti tapahtumastamme tuleva näkyvyys sekä ennen kaikkea mukana olo opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Saimme mukaan paljon tunnettuja yrityksiä, jotka lisäsivät myös tapahtumamme uskottavuutta. Kaikesta huolimatta jouduimme tekemään täsmällisen työn kerätessämme tapahtumamme kanalta oikeanlaisia yhteistyökumppaneita, jotka edustivat hyvinvointiteemaan sopivia arvoja.



Kuva 3. Yhteistyökumppanit. Viestikarnevaalien yhteistyökumppaneiden logot.

6.7.3 Taloudelliset yhteistyökumppanit

Tapahtumamme isompia taloudellisia yhteistyökumppaneita olivat muun muassa Veikkaus, Nordkalk, Studio Face ja Patrol. Taloudellisella tuella mukana olleet yritykset saivat vastineeksi muun muassa A5-mainossivun käsiohjelmaamme, laajemman näkyvyyden muun muassa sosiaalisessa mediassa sekä halutessaan näytille asettelupaikan tapahtuman hyvinvointikadulle. Rahalliset sponsorit olivat tapahtuman järjestämisen kannalta välttämättömiä, ja saaduilla sponsorituotoilla kustansimme muun muassa palkintoja sekä yleisiä järjestäjäkuluja kuten vakuutukset.

6.7.4 Tuotteelliset yhteistyökumppanit

Viestikarnevaalien tuotteelliset yhteistyökumppanit lahjoittivat joko tuotteitaan tapahtumassa jaettavaan hyvinvointikasseihin tai palkinnoiksi juoksukilpailuun. Muun muassa Hartwall Oy antoi Novelle Plus -kivennäisvesipulloja, Salon Klipsi antoi hiustuotteitaan sekä palkinnoiksi että hyvinvointikasseihin ja K-Supermarket antoi jaettavaksi hyvinvointikasseihin myslipatukoita. Suomalainen Kirjakauppa lahjoitti juoksukirjoja ”tsempparipalkinnoksi” joukkueelle, jonka ryhmähenki oli paras.

Tapahtuman pääpalkintona ja suurena houkuttimena olivat Tallink Silja Linen risteilylahjakortit, joista pitkän matkan voittajajoukkue sai neljä Päivä Tukholmassa- lahjakorttia, ja lyhyen matkan voittajajoukkue sai neljä Tallinnan risteilylahjakorttia.

Liikuntakeskus Elixian Leppävaaran toimipiste oli myös mukana tapahtuman yhteistyökumppanina, ja he osallistuivat toteutukseen muun muassa järjestämällä tapahtuman yhteisen alkulämmittelyn ohjaajansa toimesta, ja jakamalla ilmaisia tutustumislahjakortteja liikuntakeskukseensa. Lisäksi he lahjoittivat kilpailussa kahdelle menestyneelle joukkueelle Elixiaan kuu-kauden lahjakortit.

6.7.5 Muut yhteistyökumppanit

Eräs tärkeä yhteistyökumppanimme oli Laurea-ammattikorkeakoulun Otaniemen toimipiste, jossa itse opiskelemme. Laurea Otaniemi osallistui lahjoittamalla mainosmateriaalia tapahtumaan. Olemme tyytyväisiä Laurea Otaniemen kanssa tehtyyn yhteistyöhön, ja onnistuimme aktivoimaan eri koulutusaloja työskentelemään yhdessä projektimme puitteissa. Lisäksi saimme koululta apua välittää tietoa tapahtumastamme opiskelijoille ja henkilökunnalle.

Alkuperäisten suunnitelmienne mukaan olisimme halunneet myös Laurean opiskelijayhdistys Laureamkon mukaan tukemaan sekä auttamaan tapahtumamme markkinoinnissa ja järjestämisessä, sillä heillä on paljon kokemusta niin urheilu- kuin juhlatilaisuuksien organisoimisesta korkeakouluopiskelijoille. Valitettavasti suunniteltu yhteistyö ja neuvottelut heidän kanssaan

eivät sujuneet toivomallamme tavalla, ja jouduimme jättämään heidät tapahtuman järjestämisestä kokonaan pois.

Kun yhteistyö Laureamkon kanssa epäonnistui, kysyimme heidän lisäksi myös muutamaa muuta ammattikorkeakoulun opiskelijajärjestöä mukaan, mutta he olivat jo sopineet omien koulujensa urheilutapahtumien toteutuksista. Tällöin teimme päätöksen, ettemme tarvitse korkeakoulujärjestöä toteuttamaan tapahtumaamme, vaan pystymme organisoimaan toiminnan ilmeikkään.

Espoon kaupunki tuki myös tapahtumaamme antamalla Leppävaaran stadionin käyttöömme tapahtumaamme ilmaiseksi. Heidän liikuntatoimen henkilökunta mainosti myös tapahtumaamme Hyvinvointikatua muun muassa Seniorisporttiklubin jäsenille.

Saimme myös paljon arvokkaita neuvoja Opiskelijoiden liikuntaliitolta (OLL), jonka kautta saimme Teosto-oikeudet tapahtumassamme soitettavaa musiikkia varten. Lisäksi heiltä tuli paljon tärkeää infoa tapahtumamme järjestämiseen liittyen, jota mainostettiin myös heidän viestintäkanavien kautta.

Halusimme tapahtuman järjestyvän mahdollisimman hyvin, joten hankimme urheiluseuran ammattitaitoisen henkilökunnan avuksi. Espoon Tapiot liittyi yhteistyöhön kanssamme kilpailuiden järjestämisessä, ja heiltä tuli tapahtumaamme tarvittavat toimitsijat. Vastineeksi maksoimme saadusta työvoimasta ennalta sovitun korvauksen. Heidän avustaan maksettava korvaus oli aiheellinen, sillä moni toimitsija oli jättänyt päivätyönsä tullakseen tapahtumaamme töihin. Lisäksi saimme Espoon Tapioilta apua pelastus- ja turvallisuussuunnitelman laatimiseen. He antoivat myös kilpailunumerot käyttöömme tapahtuman ajaksi.

Markkinoinnin kannalta oli syytä hankkia valokuvaaja paikalle, ja mainostoimisto Rodeolta tulikin kaksi ammattikuvaajaa ikuistamaan tapahtumapäiväämme. Vastineeksi mainostimme kuvaajaa sekä mainostoimistoa Facebookissa kuvien julkaisun yhteydessä.

Alun perin halusimme saada tapahtumaan jonkun voimistelu- tai tanssijoukkueen esiintymään tauolla mainosnäkyvyyttä vastaan, ja kysyimme muun muassa Olarin Voimistelijoita. He eivät kuitenkaan suostuneet tulemaan paikanpäälle ilmaiseksi, joten päätimme jättää pienen budjettimme takia esiintyjäryhmän pois ja panostaa tapahtuman pääasiallisempiin seikkoihin kuten Hyvinvointikadun ja viestikilpailujen onnistumiseen.

Olimme myös yhteydessä ruotsinkielisen Stafettkarnevalenin järjestäjiin, joilta kysyimme neuvoja vastaavanlaisen tapahtuman suunnitteluun ja toteuttamiseen. Heiltä saimme arvokkaita käytännön neuvoja sekä kirjallista materiaalia tapahtuman järjestämisen tueksi. Heidän kanssaan meillä ei ollut varsinaista yhteistyökumppanuutta, eivätkä he hyötyneet siitä muuten kuin pienellä näkyvyydellä Facebookin kautta.

6.8 Rahoitus

Laadimme Korkeakoulujen Viestikarnevaalien rahoitussuunnitelman, jonka perusteella saimme käsityksen tapahtuman kustannuksista. Lähtökohtaisesti tavoitteenamme oli saada budjetti tasattua siten, ettemme joutuisi itse maksamaan mitään, ja selviytyä tapahtuman järjestämisestä mahdollisimman vähäisin kustannuksin. Tapahtuman tarjonta tuli siten riippumaan saadusta yhteistyökumppaneiden tuesta.

Viestikarnevaalien isoimmat kustannukset koostuivat Espoon Tapiolle korvattavasta työvoimasta, omaisuuden ja toiminnan vakuutuksesta, tarvikkeista hyvinvointikadulle sekä mainosmateriaali- ja matkakuluista. Lisäksi tarjosimme Espoon Tapioiden toimitsijoille ruokailun Laurea Leppävaaran yksikössä kiitokseksi avustamisesta.

Onnistuimme tekemään realistisen ja toimivan budjettisuunnitelman, sillä tulomme olivat menoja suuremmat, emmekä joutuneet toteuttamaan tapahtumaa omakustanteisesti. Viestikarnevaalien yhteistyökumppaneiden ja vapaaehtoistyöntekijöiden ansiosta selvisimme tapahtuman toteuttamisesta kaiken kaikkiaan pienillä järjestämiskuluilla, mikä oli tavoitteenammekin. Myöskään yllättäviä kuluja ei tapahtumaprojektin edetessä kertynyt.

6.8.1 Sponsoritulot

Jouduimme hankkimaan taloudellisia sponsoreita tapahtumamme pakollisten kulujen kuten henkilökunnan, mainosmateriaalien ja vakuutuskulujen kattamiseksi. Myimme tapahtumaamme mainosnäkyvyyttä, jota yhteistyökumppanit saivat sovitulla summalla ostaa. Yritykset saivat maksamalla sponsorisumman muun muassa mainosta sosiaalisessa mediassa kuten internetsivuillamme ja tapahtuman Facebook-sivuilla sekä logonsa ja mainoksensa käsiohjelmiin, joita teetimme 200 kappaletta. Lisäksi logot tulivat näkyviin pöytäkolmioihin sekä A3- ja A4-mainosjulisteisiin, joita jaoimme koulujen seinille ja ilmoitustauluille. Yhteistyökumppanit saivat myös näkyvyyttä tapahtumassa tehtyjen kuulutusten ansiosta. Olemme tyytyväisiä yhteistyökumppaneidemme osallistumiseen, joiden avulla saimme kaikki tarvittavat menot katettua sekä loistavia palkintoja.

6.8.2 Osallistumismaksu

Viestijuoksuosuuteen oli myös ilmoittautumismaksu, jonka tehtävänä oli ennen kaikkea sitoa joukkue osallistumaan. Kun ilmoittautuminen saapui Viestikarnevaalien sähköpostiin, sai joukkue paluuviestinä ilmoittautumisvahvistuksen, ohjeet kilpailijoille ja ilmoittautumismaksun suorittamisohjeet. Osallistumismaksu oikeutti joukkueen osallistumaan sekä lyhyen että pitkän viestin juoksumatkoihin. Jokainen joukkue maksoi ohjeistetulla tavalla ilmoittautu-

mismaksun ajallaan. Osallistujamaksuista kertyneitä tuloja ei ollut paljoa, mutta ensi vuodelle odotamme useampia osallistujia.

6.8.3 Muut tulonlähteet

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien alkupääomaan maksoimme molemmat 50 euroa, jotta pysyimme rahoittamaan jo aiheutuneet kustannukset ennen kuin sponsorituotot olivat varmistuneet. Alkupääoman suuruus oli sopiva, ja riitti juuri kattamaan ennakkokustannukset. Toinen pienimuotoisempi tulonlähde olisi ollut Hyvinvointikadun kanttiinin myynti, mutta siitä saatu tuotto mitätöitiin, sillä tulot eivät ylittäneet menoja.

7 Tulokset

Tulosanalyysissa keskityimme projektin tavoitteiden toteutumisen arviointiin, tapahtuman kehittämiseen eri näkökulmista (kilpailijat, toimitsijat, yleisö) sekä kohderyhmän tavoittamisen arviointiin. Kokosimme vastaukset ja tulokset erikseen taulukkoihin saadaksemme mahdollisimman selkeän kuvan vastausten ja tulosten jakautumisesta. Palautelomakkeen (liite 11) ja hyvinvointipassin (liite 8) tulokset on esitetty alla.

7.1.1 Palautelomakkeen tulokset

Täytettyjä palautelomakkeita saimme yhteensä 31 kappaletta. Vastaajien joukossa oli 19 juoksijaa, 10 toimitsijaa, ja 2 juoksijaa, jotka olivat myös toimitsijatehtävissä (juoksija ja toimitsija) (taulukko 3). Vastausvaihtoehtona ei ollut ”juoksija ja toimitsija”, mutta kaksi henkilöä oli rastittanut molemmat vaihtoehdot, ja pidimmekin tärkeänä tarkastella heidän palautettaan omana kokonaisuutena, sillä he saivat käsityksen sekä juoksijan että henkilökunnan kokemuksesta tapahtumassa.

Taulukko 3. Viestikarnevaalien palautelomakkeen vastausten määrä osallistujaryhmittäin.

Vastaukset osallistujaryhmittäin	
Osallistujaryhmä	Palautettuja lomakkeita (kpl)
Juoksijat	19
Toimitsijat	10
Katsojat	0
Juoksijat ja toimitsijat	2
Yhteensä	31

Taulukossa 4 olemme kuvanneet tapahtuman osallistujia tavoittaneita viestintäkanavia. Olimme olleet moneen Viestikarnevaalien osallistajaan henkilökohtaisesti yhteydessä, mutta saatujen vastausten perusteella myös kouluihin jakamamme mainosmateriaali oli tavoittanut useita henkilöitä. Lisäksi sosiaalisen median ja muiden sähköisten viestintäkanavien kautta tiedottaminen osoittautui hyväksi markkinointikeinoksi.

Taulukko 4. Viestintäkanavat, joiden kautta Viestikarnevaalien osallistujia tavoitettiin.

Osallistujia tavoittaneet viestintäkanavat		
Viestintäkanavat (alkuperäisilmaisu)	Tavoittamiskeino (pelkistys)	Markkinointi menetelmä (alaluokka)
"Puhelimella", "järjestäjältä", "opiskelijoilta"	Henkilökohtainen yhteydenotto	Tiedotus
"AYY:n (Aalto-yliopiston ylioppilaskunta) viikkotiedote", "s-posti", "koulun kautta"	Sisäinen viestintä	
"Facebook"	Sosiaalinen media	Markkinointimateriaali
"Ruokalan esite", "mainos koulussa"	Mainosmateriaalit	

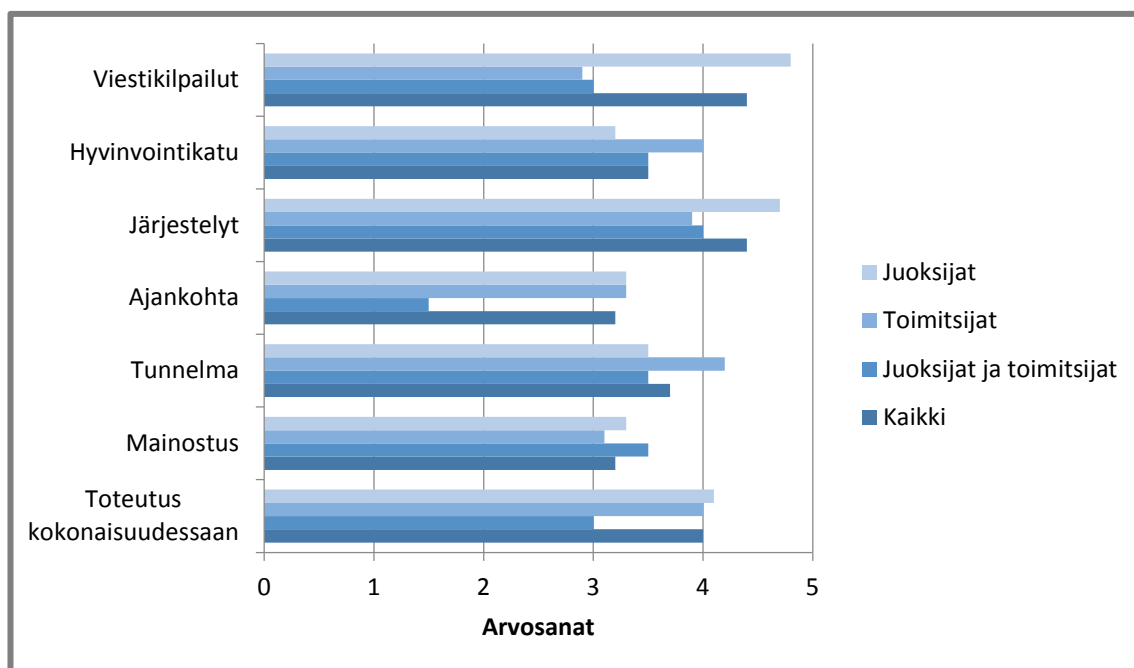
Numeerisen arviointiosion (taulukko 5) kaikkien arvioitavien kohtien keskiarvot sijoituivat kuvitteellisen arvosanajanan keskikohdan paremmalle puolelle, eli olivat yli 3,0. Parhaat arvოსanat saivat kohdat "viestikilpailut" sekä "tapahtuman järjestelyt", joiden molempien keskiarvo oli 4,4. Niiden keskiarvoa nostivat erityisesti juoksijoiden vastaukset, joiden keskiarvo oli jopa 4,8 ja 4,7. Arvosana Viestikarnevaalien toteutuksesta kokonaisuudessaan ylsi myös tulokseen neljä.

Viestikarnevaalien toteutukseen liittyvät eniten kehitystä kaipaavat kohdat olivat tapahtuman ajankohta ja mainostus, joiden keskiarvoksi tuli kummallekin 3,2. Kaikista huonoin keskiarvo oli tässä yhteydessä 1,5, jonka antoivat ajankohdan arvოსanaksi ne, jotka osallistuivat sekä juoksuihin että toimitsijatehtäviin.

Vastausten selkeyttämiseksi olemme koonneet tulokset pylväskaavioon (kuvio 3) tapahtuman toteutuksen osa-alueiden mukaisesti. Kaaviosta selviää eri osallistujaryhmien antamien keskimääräiset arvოსanat, jotka ovat myös suhteutettuina kokonaiskeskiarvoon.

Taulukko 5. Viestikarnevaalien osallistujien arviointi tapahtuman toteutuksen osa-alueista.

Tapahtuman osa-alueiden arviointi (5 = erinomainen, 1 = huono)						
Osa-alue \ Arvosana	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Viestikilpailut (n=31)			10 % (3)	42 % (13)	48 % (15)	4,4
Hyvinvointikatu (n=30)			53 % (16)	43 % (13)	3 % (1)	3,5
Järjestelyt (n=31)			10 % (3)	42 % (13)	48 % (15)	4,4
Ajankohta (n=31)	3 % (1)	13 % (4)	55 % (17)	23 % (7)	6 % (2)	3,2
Tunnelma (n=31)		6 % (2)	35 % (11)	39 % (12)	19 % (6)	3,7
Mainostus (n=31)		6 % (2)	71 % (22)	16 % (5)	6 % (2)	3,2
Toteutus kokonaisuudessaan (n=31)			16 % (5)	68 % (21)	16 % (5)	4,0



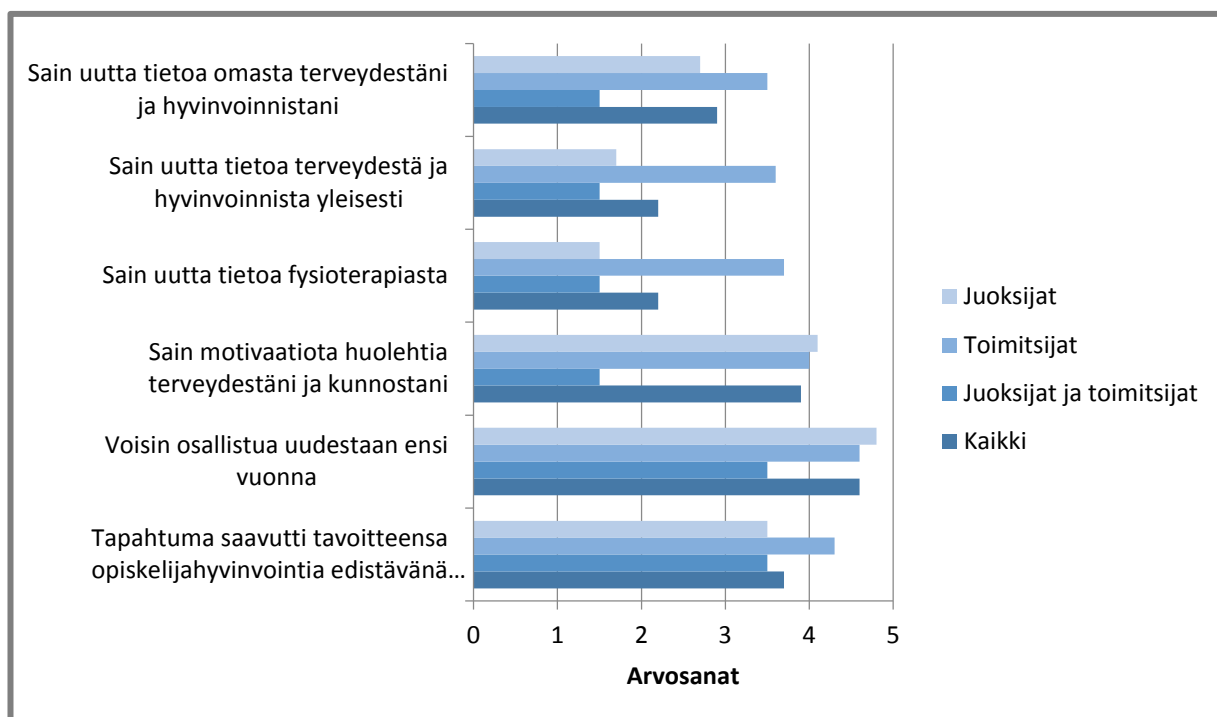
Kuvio 3. Toteutuksen arvosanat. Viestikarnevaalien osallistujien antamat keskimääräiset arvosanat tapahtuman toteutuksesta osa-alueittain.

Tapahtuman tuloksellisuuden arvioinnin parhaan arvosanan sai väittämä ”voisin osallistua uudestaan ensi vuonna” keskiarvolla 4,6, mikä oli myös numeerisen osion paras. Hyvät tulokset 3,9 ja 3,7 saivat myös väittämät ”sain motivaatiota huolehtia terveydestäni ja kunnostani” ja ”tapahtuma saavutti tavoitteensa opiskelijahyvinvointia edistävänä tapahtumana”.

Väittämät ”sain uutta tietoa omasta terveydestäni ja hyvinvoinnistani”, ”sain uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista yleisesti”, ja ”sain uutta tietoa fysioterapiasta” herättivät eriäviä mielipiteitä. Kaksi viimeistä saivat melko matalat keskiarvot (2,2), mutta samat kohdat saivat myös useita korkeita arvosanoja. Aivan kuten edellisessäkin kohdassa, kokosimme nämä vastaukset pylväskaavioon (kuvio 4) havainnollistamaan erot eri osallistujien vastauksissa paremmin.

Taulukko 6. Viestikarnevaalien osallistujien arviointi tapahtumaa koskevista väittämistä.

Tapahtumaa koskevien väittämien arviointi (5 = täysin samaa mieltä, 1 = täysin eri mieltä)						
Väittämä \ Arvosana	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Sain uutta tietoa omasta terveydestäni ja hyvinvoinnistani (n=30)	17 % (5)	13 % (4)	47 % (14)	10 % (3)	13 % (4)	2,9
Sain uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista yleisesti (n=29)	45 % (13)	17 % (5)	10 % (3)	24 % (7)	3 % (1)	2,2
Sain uutta tietoa fysioterapiasta (n=29)	48 % (14)	21 % (6)	3 % (1)	21 % (6)	7 % (2)	2,2
Sain motivaatiota huolehtia terveydestäni ja kunnostani (n=29)	10 % (3)	14 % (4)	3 % (1)	21 % (6)	52 % (15)	3,9
Voisin osallistua uudestaan ensi vuonna (n=31)		3 % (1)	3 % (1)	13 % (4)	81 % (25)	4,6
Tapahtuma saavutti tavoitteensa opiskelijahyvinvointia edistävänä tapahtumana (n=31)		3 % (1)	42 % (13)	32 % (10)	23 % (7)	3,7



Kuvio 4. Tuloksellisuuden arvosanat. Viestikarnevaalien osallistujien antamat keskimääräiset arvosanat tapahtuman tuloksellisuudesta osa-alueittain.

Palautelomakkeen avoimista kysymyksistä saatujen vastausten perusteella (taulukot 7 ja 8) eniten kiitosta saivat järjestelyt, tunnelma, Hyvinvointikatu, henkilökunta ja yleinen ilmapiiri. Viestikilpailuiden ohella Hyvinvointikadusta tuli kokoontumis-, verkostoitumis- ja oleskelupaikka, joka tarjosi osallistujille mahdollisuuden tutustua muihin samanhenkisiin ihmisiin terveyden- ja hyvinvointiteeman puitteissa. Kehitysehdotukset koskivat eniten Viestikarnevaalien ajankohtaa sekä tapahtuman tiedotusta ja markkinointia. Hyvä kehitysidea oli myös järjestää kaksi eri kilpailuluokkaa, jolloin myös ne, joilla ei ole aikaisempaa kilpajuoksukokemusta saivat paremman mahdollisuuden yltää palkintosijoille.

Taulukko 7. Viestikarnevaalien osallistujien vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mihin olit tapahtumassa erityisesti tyytyväinen?”.

Positiivinen palaute (yhteenveto)		
Vastaukset (alkuperäisilmaisu)	Asia (pelkistys)	Alue (alaluokka)
”Kokonaisuus erittäin onnistunut”, ”hyvät järjestelyt - sujuivat loistavasti”, ,	Kokonaisuus Järjestelyt	Järjestelyt
”Aikataulun onnistuminen”, ”juoksut ajallaan”	Aikataulu	
”tiedottaminen”	Tiedottaminen	
”Järjestäjät motivoituneita, erittäin mukavia ja oikeissa tehtävissä”, ”järjestäjien positiivisuus, kiireettömyys”	Järjestäjät	Henkilökunta
”Mukavat toimitsijat”	Toimitsijat	
”Hyvinvointikatu keräsi kivasti eri ryhmät yhteen”, ”hyvinvointikatuun kokonaisuudessaan”	Hyvinvointikatu	Sisältö ja ilmapiiri
”Hauskaa seurata juoksuja ja juosta itse”	Juoksukilpailut	
”Tunnelma”, ”rento meininki”, ”loistava ilmapiiri”	Tunnelma	
”Mukava jutella uusille ihmisille hausassa tapahtumassa”, ”kaikki ihmiset” ”erittäin hyvä ”yhteisöllisyyden rakentaja”-tapahtuma	Ihmiset ja yhteisöllisyys	
”Hienot palkinnot”	Palkinnot	Muuta
”Ensi vuonna myös enemmän henkilökuntaa mukaan (juoksemaan)”	Opettajajuoksu	
”Loistava sää”	Sää	
”Ei kuulunut missään/mistään negatiivista palautetta”	Positiivisuus	

Taulukko 8. Viestikarnevaalien osallistujien vastaukset avoimeen kysymykseen ”Miten kehittäisit tapahtumaa jatkossa?”.

Kehitysideat (yhteenveto)		
Vastaukset (alkuperäisilmaisu)	Asia (pelkistys)	Alue (alaluokka)
”Ajankohta syyskuun alussa”, ”lämpimämpi ajankohta”	Ajankohta	Järjestelyt
”Ajankohtana perjantai tai lauantai - lisää osallistujia myös pk-seudun ulkopuolelta”, ”torstai tai perjantai”	Viikonpäivä	
”Parempi viitoitus tapahtumapaikalle”	Opastus	
”Kuulutuksen ja palkintojenjaon yhteistyö”	Kuulutus	
”Erikseen aikaisemmin yleisurheilua harrastaneille ja amatöörijoukkueille kategoriat - näin muillakin mahdollisuus voittoon”	Kilpailuluokat	
”Hyvinvointikadun työntekijät olisivat voineet olla aktiivisempia”	Hyvinvointikadun työntekijät	Henkilökunta
”Enemmän joukkueita”, ”enemmän mainontaa”, ”tapahtuman myynti muidenkin instituuttien johtoportaalille”, ”panostaa markkinointiin”	Myynti ja mainonta	Markkinointi
”Laajempi tiedotus”, ”mediatiedote”	Tiedotus	
”Verkon ja verkostojen hyödyntäminen”, ”tieto paremmin myös muihin Laurean yksiköihin sisäisen tiedotuksen kautta”	Verkostot ja sisäinen tiedotus	
”Joka osa-alueella voi aina yrittää vielä vähän parempaa - koskaan ei saada jäädä paikalleen”	Jatkuva kehittäminen	Muuta
”isommat mitalit”	Palkinnot	

7.1.2 Hyvinvointipassin tulokset

Meille palautettiin 16 hyvinvointipassia, joiden tuloksia analysoitiin Viestikarnevaalien kävijöiden sekä Hyvinvointikadun hyödyn arvioimiseen. Rastinpitäjien mukaan Hyvinvointikadulla oli päivän aikana kuitenkin runsaasti enemmän kävijöitä kuin palautettujen passien määrä antoi ymmärtää. Alla on esitetty Hyvinvointikadun pisteiden kävijätiedot ja mittautulokset.

Hyvinvointipassin palauttaneista naisia oli 12, ja miehiä 4. Naisten keski-ikä oli 45 vuotta ja miesten 44 vuotta, ja kokonaisuudessaan ikähaarukka oli 21 vuodesta jopa 78 vuoteen asti. Hyvinvointikatu oli siis kaikille avoin, ja myös senioreita oli saapunut paikalle. Vastaajista 7 oli korkeakouluopiskelijoita, ja 9 muita Viestikarnevaalien kävijöitä tai toimitsijoita. Juoksijoista 3 henkilöä ja toimitsijoista 4 henkilöä palauttivat lomakkeen, ja loput 9 lomaketta olivat yleisönä olleiden henkilöiden palauttamia (taulukko 9).

Taulukko 9. Hyvinvointikadun kävijöiden ikä-, tausta- ja ryhmäjakauma.

Vastaajat		Korkeakouluopiskelija		Osallistujaryhmä		
Sukupuoli	Keski-ikä	Kyllä	Ei	Juoksijat	Toimitsijat	Yleisö
Nainen (n=12)	45 (21-78)	6	6	2	3	7
Mies (n=4)	44 (30-70)	1	3	1	1	2
Yhteensä	45 (21-78)	7	9	3	4	9

Keskimääräinen kävijä harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa (taulukko 10). Kukaan vastaajista ei laittanut, että ei harrastaisi liikuntaa ollenkaan.

Taulukko 10. Hyvinvointikadun kävijöiden oma arvio viikoittaisesta liikuntamäärästään.

Liikuntakerrat viikossa, vähintään 30 min/ krt				
Sukupuoli	1-2 krt	3-4 krt	5-6 krt	7+ krt
Nainen (n=10)	2	5	1	2
Mies (n=2)		1		1
Yhteensä	2	6	1	3

Kaikki vastanneet arvioivat oman terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi (taulukko 11). Keskimääräisen kävijän arvio omasta terveydentilastaan oli hyvä.

Taulukko 11. Hyvinvointikadun kävijöiden oma arvio tämänhetkisestä terveydentilastaan (hyvä, melko hyvä, kohtalainen, melko heikko tai heikko).

Arvio tämänhetkisestä terveydentilasta		
Sukupuoli	Hyvä	Melko hyvä
Nainen (n=11)	9	2
Mies (n=2)	1	1
Yhteensä	10	3

Palautettujen vastauslomakkeiden perusteella kokosimme taulukon vastausmäärästä (taulukko 12), josta ilmenee rastien suosio toisiinsa nähden. Lisäksi taulukosta näkyy sukupuolten välinen ero mittausten kiinnostavuudessa.

Suosituimmat rastit olivat puristusvoima- ja verenpainemittaus kävijäprosentilla 94. Toiseksi eniten kävijöitä houkuttelivat lihasvoima- ja tasapainopiste. Myös askelklinikka, kehonkoostumusmittaus ja stressitesti olivat melko suosittuja.

Naisia kiinnosti eniten tasapainon, kehonkoostumuksen, verenpaineen, puristusvoiman sekä lihasvoiman mittaukset, ja vähiten ravintopiste, vaikka se vaati kävijältä vähemmän aikaa kuin muut pisteet vastauksen saamiseksi. Miehiä taas kiinnosti selvästi eniten puristusvoiman ja verenpaineen mittaus, ja vähiten kehonkoostumus- ja ravintopiste.

Taulukko 12. Hyvinvointikadun kävijöiden vastaukset mittaurasteittain.

Vastausmäärä ja -prosentti rastia kohden			
Rasti	Naiset (n=12)	Miehet (n=4)	Yhteensä
Askelklinikka	83 % (10)	50 % (2)	75 % (12)
Tasapainopiste	92 % (11)	75 % (3)	88 % (14)
Kehonkoostumus	92 % (11)	25 % (1)	75 % (12)
Stressitesti	83 % (10)	50 % (2)	75 % (12)
Verenpainemittaus	92 % (11)	100 % (4)	94 % (15)
Puristusvoima	92 % (11)	100 % (4)	94 % (15)
Lihaskoostumusmittaus	92 % (11)	75 % (3)	88 % (14)
Ravintopiste	58 % (7)	25 % (1)	50 % (8)

Painoindeksituloksia tarkastellessa totesimme, että naiskävijöiltä saimme yhteensä kymmenen tulkintakelvollista tulosta, ja mieskävijöiltä emme saaneet yhtään (taulukko 13). Ainoassa miehen antamassa vastauksessa oli pelkästään rasvaprosenttilukema, eikä BMI:n tulosta ollenkaan. Naisten BMI:n keskiarvo sekä alin tulos olivat normaalin painoindeksin rajoissa, ja ylin tulos oli lievän ylipainon puolella. Hyvinvointikadun keskimääräisen kävijän painoindeksi oli 23,4, eli normaali.

Taulukko 13. Hyvinvointikadun kävijöiden kehonkoostumusmittauksen painoindeksitulos.

Painoindeksi			
Sukupuoli	Keskiarvo	Alin	Ylin
Naiset (n=10)	23,4	20,1	28,2
Miehet (n=0)			
Yhteensä	23,4	20,1	28,2

Stressitestin tehneistä kahdeksalla henkilöllä ei ollut stressiä (taulukko 14). Kolmella henkilöllä oli normaali stressitaso, ja yksi sai tuloksekseen kovan stressin. Yhteensä naisilla esiintyi hieman korkeampia stressitasoja kuin miehillä. Keskimääräinen kävijä ei näin ollen kärsinyt stressistä.

Taulukko 14. Hyvinvointikadun kävijöiden stressitestin tulos.

Stressitaso			
Sukupuoli	Ei stressiä	Normaali	Korkea
Naiset (n=10)	6	3	1
Miehet (n=2)	2		
Yhteensä	8	3	1

Kaksi miestä ja neljä naista oli mittauttanut puristusvoimansa vain oikealla kädellä, ja yksi nainen ainoastaan vasemmalla (taulukko 15). Naisten tulosten keskiarvo oli oikealla kädellä puristettuna 31 kg sekä vasemmalla 32 kg, ja miesten oli sekä oikealla että vasemmalla kädellä 40 kg.

Taulukko 15. Hyvinvointikadun kävijöiden puristusvoimamittauksen tulokset.

Puristusvoima, oikea käsi				Puristusvoima, vasen käsi			
Sukupuoli	Keskiarvo (kg)	Alin (kg)	Ylin (kg)	Sukupuoli	Keskiarvo (kg)	Alin (kg)	Ylin (kg)
Naiset (n=10)	31	19	38	Naiset (n=7)	32	22	42
Miehet (n=4)	40	26	53	Miehet (n=2)	40	39	41

8 Johtopäätökset

Yllä olevien tulosten perusteella voidaan todeta, että tämän hankkeen päätavoite luoda korkeakouluopiskelijoille suunnattu preventiiviseen fysioterapiaan perustuva hyvinvointitapahtuma, joka innostaisi opiskelijoita liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään, täyttyi ainakin suurelta osin. Kaikki Viestikarnevaalien käytännön toteutukseen sekä päivän onnistumiseen liittyvät arviointikohdat ylittivät keskiarvoltaan 3,0 (arvosanat 1-5), eli olivat keskitasoa (arvosana 3) paremmat. Parhaat arvosanat saivat viestikilpailut ja tapahtuman järjestelyt, joiden molempien keskiarvo oli 4,4 ja arvosana Viestikarnevaalien toteutuksesta kokonaisuudessaan oli 4.

Järjestelyihin liittyen huonoimmat arvostelut saivat tapahtuman ajankohta ja mainostus, joiden keskiarvoksi tuli molemmille 3,2, ja heillä, jotka osallistuivat sekä juoksuihin että toimitsijatehtäviin ajankohdan keskiarvo oli ainoastaan 1,5. Luulemme heiltä saatujen vastausten mahdollisesti johtuvan viileästä kelistä ja siitä, että juoksun jälkeen toimitsija ei päässytään sisään lämmittelemään kuten muut juoksijat, vaan joutui palaamaan ulkona sijaitseviin työtehtäviinsä.

Koko palautelomakkeen korkeimman arvosanan sai väittäjä ”voisin osallistua uudestaan ensi vuonna” keskiarvolla 4,6. Väittäjä ”sain motivaatiota huolehtia terveydestäni ja kunnostani” sai arvosanan 3,9, ja ”tapahtuma saavutti tavoitteensa opiskelijahyvinvointia edistävänä tapahtumana” sai tulokseksi 3,7, eli selvästi yli keskitasotuloksen, mikä kertoo meille, että tapahtuman järjestäminen kannatti. Tämä tarkoittaa myös sitä, että koko projektin päätavoite luoda korkeakouluopiskelijoille hyvinvointitapahtuma, joka innostaisi opiskelijoita liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään toteutui.

Väittämät ”sain uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista yleisesti” ja ”sain uutta tietoa fysioterapiasta” herättivät eriäviä mielipiteitä, ja saivat melko matalat keskiarvot (2,2). Suuri osa osallistujista oli terveys- ja hyvinvointialan opiskelijoita, joten heille ei välttämättä ollut Hyvinvointikadulla mitään uutta terveystietoa tarjottavana. Luulemmekin, että tästä syystä nämä kohdat saivat melko matalat keskiarvot.

Toisaalta samat kohdat saivat myös useita korkeita arvosanoja, joten Hyvinvointikadun tavoite, tarjota uutta tietoa osallistujille heidän omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan, toteutui ainakin osalle kävijäkunnasta, ja enemmistö (21/30 vastaajaa) koki saaneensa uutta tietoa omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan (arvosana 3 tai enemmän). Osa Hyvinvointikadun kävijöistä vastasi, että saivat uutta tietoa fysioterapiasta, joten pyrkimyksemme viestittää alamme monimuotoisuudesta ja mahdollisuuksista hyvinvoinnin edistämässä vaikutti tavoitaneen ainakin joitakin osallistujia, mutta tämä on tavoite, jonka onnistumista ei pystytä yhden tapahtuman perusteella arvioimaan. Tapahtumamme on pieni osa preventiivisen fysioterapian kokonaisuutta, jonka suurempia vaikutuksia saatamme vasta vuosien päästä.

Pohdittaessa miten tapahtuma jatkossa onnistuu innostamaan opiskelijoita osallistumaan sekä liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään ympäri vuoden, emme pysty vielä arvioimaan pitkäaikaisempia vaikutuksia, mutta suullisen palautteen perusteella tiedämme, että osalle nämä olivat ensimmäiset juoksukilpailut koskaan, ja että ne koettiin positiivisena kokemuksena. Saimme myös kuulla, että ainakin jotkut joukkueet uhrasivat paljon aikaa harjoitteluun ennen kilpailuja, ja että nämä yhdessä tehdyt harjoitukset olivat olleet parhaimpia asioita koko tapahtuman kanssa.

Projektimme tavoite tavoittaa myös vähemmän liikuntaa harrastavia ja huonokuntoisempia ihmisiä täyttyi osittain, sillä osa Hyvinvointikadun tuloslomakkeen palauttaneista henkilöistä vastasi tätä kohderyhmää, mutta valitettavasti vain vähemmistö. Valtaosa osallistujista oli muutenkin liikunnallisia ihmisiä, ja monella kilpailijalla oli yleisurheilutausta.

Hyvinvointipassien tuloksia tarkastellessamme päädyimme jättämään verenpainemittauksen huomioitta tulostuloksissa, sillä emme pitäneet siitä saatuja tuloksia tarpeeksi luotettavina. Verenpainemittaus tulisi suorittaa rauhallisissa olosuhteissa ja mittausta edeltävän puolen tunnin aikana on vältettävä ponnistelua (Huttunen 2011). Tapahtumaolosuhteet eivät kuitenkaan vastanneet suosituksia, eikä viileä ilma houkutelut istumaan rauhassa paikalla kovinkaan kauan, joten saadut mittaustulokset olivat enemmän suuntaa antavia. Emme myöskään huomioineet puristusvoiman tuloksia muutoin kuin keskiarvoa tarkastellessa, sillä puristusvoiman viitearvot riippuvat mitattavan iästä (Bohannon 2006). Hyvinvointikadun pisteet vaikuttivat olevan suuressa suosiossa ja saivat yleisesti hyvää palautetta. Esimerkiksi tasapainopistettä oli myös keuhuttu vapaamuotoisesti hyvinvointipassilla, vaikka erityistä palautekohtaa ei lomakkeessa ollut.

Hyvinvointikadun keskimääräiseksi kävijäksi saimme palautettujen tuloslomakkeiden perusteella 45-vuotiaan naisen, joka ei ollut korkeakouluopiskelija, ja oli Viestikarnevaaleissa yleisönä. Keskimääräinen kävijä harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa ja arvioi oman terveydentilansa hyväksi. BMI oli keskimääräisellä kävijällä 23,4 eli painoindeksi oli normaalin rajoissa (18,5-25,0) (Terveyskirjasto 2012). Keskimääräisen kävijän puristusvoima oli 33 kg ja symmetrinen, mikä on 45-vuotiaalle naiselle normaalin rajoissa (oikea 28,9-39,0 kg ja vasen 25,8-35,7 kg) ja aika lähellä keskivertotulosta, joka on oikealla kädellä 33,9 kg ja vasemmalla 30,8 kg (Bohannon 2006). Hyvinvointikadun keskimääräinen kävijä ei myöskään kärsinyt stressistä. Hyvinvointikadulla kiinnostivat eniten puristusvoiman ja verenpaineen mittaus.



Hyvinvointikadun keskimääräinen kävijä

- oli 45-vuotias nainen
- ei ollut korkeakouluopiskelija
- oli Viestikarnevaaleissa yleisönä
- harrasti liikuntaa 3-4 kertaa viikossa
- arvioi oman terveydentilansa hyväksi
- oli painoindeksin (23,4) mukaan normaalipainoinen
- sai puristusvoimamittauksen tulokseksi oikealla kädellä 31 kg ja vasemmalla 32 kg
- ei kärsinyt stressistä
- oli eniten kiinnostunut puristusvoiman ja verenpaineen mittauksesta

Kuva 4. Keskimääräinen kävijä. Viestikarnevaalien Hyvinvointikadun keskimääräinen kävijä.

Luomamme kuva Hyvinvointikadun keskimääräisestä kävijästä ei näin ollen vastannut meidän tavoiteryhmää, ja tapahtumasta saatu hyöty terveyden edistämisen näkökulmasta ei voi vielä olla kovinkaan suuri. Oikean kohderyhmän saavuttaminen saattaa kestää vuosia, mutta uskomme pääsevämme lähemmäksi tavoitettamme sitä myöten kun tapahtuman suosio kasvaa ja kynnys osallistua laskee.

9 Pohdinta ja hankkeen jatkuminen

Tiedonkeruumenetelmiemme avulla saimme melko selkeän kuvan tapahtuman onnistumisesta ja projektimme tavoitteiden täyttymisestä. Valitettavasti kukaan katsojista (yleisönä oleva tai Hyvinvointikadulle tullut kävijä) ei täyttänyt tekemäämme palautelomaketta (liite 11), joten

arviota tapahtumasta ”ulkopuolisen” silmin jäimme kaipaamaan. Tämä saattaa johtua siitä, että Hyvinvointikadun kävijöille jaettiin ensisijaisesti hyvinvointipassit (liite 8), joiden piti houkutella kävijöitä käymään kaikilla rasteilla, ja näin ollen palautelomakkeiden jakaminen Hyvinvointikadulla jäi toissijaiseksi asiaksi. Lisäksi palautelomakkeen ensimmäinen osio liittyi pääosin viestikilpailuihin, ja näin ollen Hyvinvointikadun kävijä saattoi ajatella, ettei palautelomake ollut hänelle suunnattu.

Olisimme myös toivoneet, että useampi tapahtuman osallistuja ja juoksija olisi palauttanut Hyvinvointikadun lomakkeen. Juoksijoille kilpailut taisivat olla tärkeämmät kuin Hyvinvointikatu, ja juoksujen välissä he hakeutuivat mieluummin sisätiloihin lämmittelemään. Saimme kuitenkin tarpeeksi hyvinvointipasseja, jotta pystyimme muodostamaan kuvan Hyvinvointikadun kävijöistä ja heidän toiveistaan, ja sen pohjalta suunnittelemaan tulevien Viestikarnevaalien tarjontaa.

Tapahtumamme pohdinnassa päätimme hyödyntää SWOT-analyysia, jotta saisimme koottua mahdollisimman kattavan kuvan projektistamme eri näkökulmia huomioiden. Lyhenne SWOT tulee englannin sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja Threats, eli suomeksi vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. SWOT on yleisesti käytetty menetelmä organisaation tai muun toiminnan arvioimiseen. SWOT-analyysi on hyödyllinen työkalu, sillä tulosten avulla voidaan ohjata työprosessin kulkua ja samalla tunnistaa toiminnan kriittiset kohdat. (Opetushallitus.)

SWOT-analyysin osa-alueet jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä, kun taas mahdollisuudet ja uhat ovat ulkoisia tekijöitä. SWOT-analyysin tuloksia tarkastellessa pitää muistaa, että on kyse hyvin subjektiivisesta menetelmästä, mutta osatekijöiden kriteerien painottaminen parantaa analyysin luotettavuutta. (Opetushallitus 2014.)

Taulukko 16. Viestikarnevaaleihin vaikuttavat tekijät SWOT-mallin mukaan.

SISÄISET TEKIJÄT	
Vahvuudet	Heikkoudet
<ul style="list-style-type: none"> • Uusi ja erilainen hyvinvointitapahtuma korkeakouluopiskelijoille • Ilmainen Hyvinvointikatu, josta terveystietoa maksutta • Järjestäjien kokemus aiemmista vastaavista juoksutapahtumista • Opiskelijanäkökulma tapahtuman suunnittelussa • Huolellisesti suunniteltu tapahtumarunko 	<ul style="list-style-type: none"> • Korkea kynnys osallistua juoksuun, jos ei ole aiempaa kilpailukokemusta (tapahtuma rajaa osallistujat) • Passiivisten henkilöiden aktivoiminen osallistumaan tapahtumaan haasteellista • Joukkuelaji estää yksilöitä osallistumasta, jos eivät saa joukkuetta kokoon • Ajankohta
ULKOISET TEKIJÄT	
Mahdollisuudet	Uhat
<ul style="list-style-type: none"> • ”Tulevaisuuden fysioterapiaa” • Terveyttä edistävä näkökulma • Tapahtuman kehittäminen kohderyhmän toiveet huomioiden • Saada lisää yhteistyökumppaneita, kontakteja ja näkyvyyttä tapahtumalle • Onnistuneen tapahtuman myötä saada lisää tunnustusta 	<ul style="list-style-type: none"> • Järjestävän tahon korkeakouluopiskelijien loppuminen • Markkinoinnin haastavuus ja kohderyhmän tavoittaminen • Muut kilpailevat juoksutapahtumat ja riittävä erottuminen niistä • Taloudellinen tilanne

9.1 Sisäiset tekijät

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit -projektin vahvuuksiin kuuluu, että se on uusi ja erilainen korkeakouluopiskelijoille suunnattu hyvinvointitapahtuma, joka tarjoaa osallistujille uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista. Esimerkiksi opinahjossamme Laurea-ammattikorkeakoulussa on noin 7500 opiskelijaa (Laurea 2013), mutta koulumme ei järjestä muita opiskelijahyvinvointia tukevia tapahtumia kuin tietyille kohderyhmille kuten jalkapalloilijoille tai salibandyn pelaajille suunnattuja urheilutapahtumia, jotka osittain sulkevat pois

henkilöitä, joilla ei kyseistä lajikokemusta ole. Juoksu on laji johon jokainen voi osallistua ilman monimutkaisia sääntöjä, eikä se vaadi mitään erikoistaitoja tai -välineitä.

Vaikka tapahtumamme varmasti kiinnostaa eniten juoksusta innostuneita, on siellä myös ilmainen Hyvinvointikatu, johon jokainen voi tulla saamaan ilmaista terveystietoa, sekä tekemään hyvinvointitestejä maksutta. Esimerkiksi Hyvinvointikadulla tehtävä kehonkoostumusmittaus tai kävelyanalyysi on yleensä maksullinen, mutta tapahtumallamme pystymme tarjoamaan korkeakouluopiskelijoille näitä ilmaiseksi. Viestikarnevaalien Hyvinvointikatu palvelee ihmisten terveydenedistämisen ja terveystiedon saamisen tarpeita, sekä toimii hyvänä lisänä juoksukilpailuille. Hyvinvointi näyttää kiinnostavan yhä useampia, ja siksi uskommekin tapahtumamme kasvavaan suosioon.

Aikaisempi kokemuksemme vastaavanlaisista kilpailuista auttoi meitä Viestikarnevaalienne toteutuksessa. Uskomme korkeakouluopiskelijoille suunnatun viestijuoksukilpailukonseptin mahdollisuuksiin laajentua korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, sillä vastaavanlaiset kilpailut keräävät vuosittain paljon osallistujia peruskoululaisista lukioikäisiin. Lisäksi korkeakouluopiskelijoina pystyimme pohtimaan, miten itse haluaisimme tuollaisen tapahtuman järjestettävän ja pystyimme samaistumaan opiskelijoiden tarpeisiin.

Koska Korkeakoulujen Viestikarnevaalit järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2013, tarkoituksenamme oli luoda toimiva ja hyvin suunniteltu tapahtumarunko, eikä kasvattaa tapahtumaa ensimmäisenä vuotena liikaa. Tarkoituksenamme on laajentaa tapahtumaa vähitellen sekä osallistujien että yhteistyökumppaneiden ja tarjonnan osalta niin, että perusteellisesti suunniteltu tapahtumapohja säilyisi. Laadimme huolellisesti ennen tapahtumaa muun muassa mainosmateriaalit, pelastussuunnitelman, Internetsivut sekä tarvittavat infopaketit yhteistyökumppaneille, osallistujille ja henkilökunnalle.

Matalan osallistumiskynnyksen saavuttaminen on kiistämättä yksi tapahtumamme suurimmista haasteista, ja sen muuttamiseksi meidän tulee keksiä keinoja, joilla saamme houkutelua myös passiivisempia henkilöitä mukaan. Ennakkoluulot juoksukilpailuiden vakavuudesta saattoivat kannustavasta mainonnasta huolimatta karsia lajia vieroksuvia, joilla ei ollut aiempaa juoksukokemusta. Mainonnassa painotimme, että parhaat asut ja ryhmähenki tulitaisiin myös palkitsemaan, mutta siitä huolimatta tuntui, että enemmistö osallistujista oli tullut kilpailemaan palkintosijoista. Olimme kuitenkin iloisia siitä, että jopa Turusta asti oli tullut joukkueita kilpailemaan, ja useampi joukkue oli panostanut asuihinsa.

Ensi vuodelle aiommekin mainostaa enemmän Hyvinvointikadun tarjoamia ilmaisia palveluita, sekä mahdollista pitkän matkan kävelyä tai juoksua vapaavalinnaisella ajanotolla. Tällöin ajatus osallistumisesta ilman kilpailua saattaa monelle harkitsevalle osallistujalle olla ratkaiseva tekijä tulla mukaan. Mainostuksesta saimme myös vähän huonompaa palautetta, ja suunniteltu Viestikarnevaalien markkinointi myöhästyi tavoiteaikataulustamme. Näin ollen mainostus-

vaihe jäi odotettua lyhyemmäksi, ja tulevan vuoden markkinoinnin aiommekin aloittaa jo keväällä.

Järjestämällä joukkuejuoksukilpailut ajattelimme, että moni saattaa kokea helpommaksi osallistua juoksuun useamman henkilön kanssa, kun vastuu ja menestyminen ovat kiinni kaikista ryhmän jäsenistä. Tällöin osallistujat voivat myös rohkaista ja kannustaa toisiaan hyviin suorituksiin yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Toisaalta joukkuelaji sulkee pois yksilöjuoksijat, jotka olisivat halunneet osallistua tapahtumaan, mutta saaneet juoksujoukkuetta koottua.

Saadun palautteen perusteella ajankohta eli keskiviikkopäivä oli herättänyt osallistujissa eriäviä mielipiteitä. Joissakin kouluissa keskiviikko oli yleinen tenttipäivä, eikä arkipäivä keskellä viikkoa välttämättä houkutellut kaukaa tulevia kilpailijoita, jotka muuten olisivat mahdollisesti halunneet yöpyä pääkaupunkiseudulla. Tästä syystä tulemmekin muuttamaan tapahtumapäivän keskiviikosta perjantaiksi. Lisäksi joidenkin osallistujien toivomuksena oli ajankohdan aikaistaminen jo alkusyksylle, jolloin olisi lämpimämmät ilmat juosta ulkona. Tämä oli myös ajatuksenamme, sillä tulevaan tapahtumaan tehtävä esityö tulee vaatimaan vähemmän aikaa kuin edellisvuonna, ja valmis tapahtumarunko ja kokemus tapahtuman järjestämisestä mahdollistavat sen aikaistamisen. Seuraavat Korkeakoulujen Viestikarnevaalit pidetään alustavasti perjantaina 12.9.2014 jälleen Leppävaaran stadionilla.

9.2 Ulkoiset tekijät

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien taustalla oleva yrityksemme Hyvinvointiosuuskunta Xtensio edustaa uudenlaista ajattelutapaa fysioterapiasta ja sen mahdollisuuksista, sekä muun muassa helposti lähestyttävää otetta hyvinvointipalveluihin. Haluamme olla luomassa ”tulevaisuuden fysioterapiaa”, ja järjestämällä ennen kokemattoman tapahtuman opiskelijoille terveyttä edistävästä näkökulmasta toivomme pystyvämme tuomaan hyvinvoinnin paremmin opiskelijoiden ulottuville. Fysioterapia on paljon laajempi käsite kuin moni osaa kuvitella, ja mielestämme tulisi keskittyä yhä enemmän terveyden edistämiseen kuin pelkästään sairauksien ja vaivojen parantamiseen. Uskommekin palautteiden perusteella monen tapahtumaan saapuneen kiinnostuneen enemmässä määrin omasta terveydentilasta kun tarjolla oli ilmaista tietoa ja neuvontaa sekä muun muassa lahjakortteja liikuntakeskuksiin.

Tavoitteenamme on vuosi vuodelta kehittää tapahtumaa siten, että se vastaisi paremmin korkeakouluopiskelijoiden toiveita ja tarpeita, ja siten saada lisää osallistujia. Toimivalla palautteenkeruujärjestelmällä luomme mahdollisuudet muunnella tapahtumaa asiakaslähtöisesti toivottuun suuntaan. Juoksumatkoihin ja aikatauluun tulee mahdollisesti pieniä muutoksia, mutta haluamme yhä säilyttää joukkueiden keskeisen leikkimielisen kilpailuasenteen. Tulevat

muutossuunnitelmat suuntautuvat pääosin tapahtuman tarjontaan, ja perusteet tapahtuman järjestelyiden osalta pyritään pitämään lähes samanlaisina.

Hyvinvointiosuuskunta Xtensio on seuraavassakin tapahtumassa Viestikarnevaalien järjestävä taho, ja tulemme neuvottelemaan sekä viimevuotisten että uusien yhteistyökumppaneiden kanssa yhteistyöstä, ja pyrimme keräämään heiltä tarpeeksi rahoitusta järjestelykulujen kattamiseksi. Olimme erittäin tyytyväisiä ensimmäisen vuoden yhteistyökumppaneihimme sekä keskinäisiin vuorovaikutus- ja kumppanuussuhteisiin, ja tarkoituksenamme on ollut luoda kontakteja, jotka olisivat jatkossakin hyödyksi. Toivomme voivamme tehdä myös eri opiskelijajärjestöjen tiiviimpää yhteistyötä tulevana vuosina, ja esimerkiksi opiskelijatuutoreiden kautta markkinoimaan tapahtumaa uusille opiskelijoille. Toisen tapahtumanjärjestämisvuoden tavoitteenamme on lisäksi saada suurempi medianäkyvyys etenkin paikallismediassa.

Ensimmäiset Korkeakoulujen Viestikarnevaalit onnistuivat hyvin, ja tulevia vuosia ajatellen halusimme viestiä positiivisesta tunnelmasta myös niille, jotka eivät tapahtumaamme ensimmäisenä vuonna osallistuneet, ja näin ollen saavuttaa lisää tunnustusta. Esimerkiksi tapahtumapaikalla olleen valokuvaajan ottamat otokset iloisista juoksijoista ja saatu videomateriaali pirteästä ja vauhdikkaasta juoksutapahtumasta ovat mainioita keinoja välittää Viestikarnevaalien tunnelmia. Yllätyimme siitä, miten monen eri viestintäkanavan kautta osallistujat olivat saaneet kuulla tapahtumasta, ja pyrimme jatkossa vielä tehostamaan meidän markkinointia näitä ja mahdollisesti myös uusia viestintätapoja hyödyntäen. Lisäksi haluamme korostaa opiskelijoiden hyvinvointiin panostamisen tärkeyttä ja haluamme olla vaikuttamassa siihen. Toivomme myös edellisvuoden tapahtumaan osallistuneiden henkilöiden välittäneen positiivista sanomaa eteenpäin vuonna 2013 järjestetyistä Korkeakoulujen Viestikarnevaaleista.

Tavoitteenamme on seuraaviin Viestikarnevaaleihin saada tulosten perusteella arvioimaamme keskimääräistä kävijäämme lähemmäksi ensisijaista kohderyhmää. Toivomme, että tapahtumaan osallistuisi enemmän passiivisempia ihmisiä kuin hyvinvointipassien perusteella keskimääräinen osallistuja, sillä heille olisi eniten hyötyä terveystiedon ja liikunnan määrän lisäämisestä. Lisäksi toivomme, että tapahtuma houkuttelisi suunnilleen yhtä paljon mies- ja naisosallistujia erityisesti Hyvinvointikadulle, joka palautettujen tuloslomakkeiden perusteella tällä kertaa näytti kiinnostavan enemmän naisia. Tästä saammekin ensi vuodelle hyvän haasteen pohtiessamme sitä, miten voisimme laajentaa Hyvinvointikadun tarjontaa siten, että se vastaisi yhä useamman osallistujan kysyntää. Toinen tavoitteemme on saada enemmän myös muita kuin terveystieteiden ja hyvinvointialan opiskelijoita innostumaan tapahtumastamme.

Palautteissa esitetty hyvä kehitysidea järjestää kaksi eri kilpailuluokkaa, harrastejoukkueille ja aikaisemmin kilpailleille, tulemme huomioimaan seuraavaa tapahtumaa suunnitellessamme. Tulevan tapahtuman päätavoitteena onkin kilpailujen kynnyksen laskeminen entisestään, ja siten laajemman osallistujajoukon tavoittaminen.

Tapahtuman uhkia pohdittaessa on aiheellista miettiä järjestävän tahon Xtension jäsenten korkeakouluopintojen loppumista, ja sen vaikutusta tulevaisuuden tapahtumien järjestämiseen. On vaikeaa ennalta arvioida elämäntilanteitamme, mutta suunnitelmissamme on kuitenkin jatkaa tapahtumaa resurssit ja olosuhteet huomioiden.

Uuden tapahtuman markkinointi ja kohderyhmien vakuuttaminen osoittautuivat myös kohtalaisen haastaviksi, ja meidän tulee järjestäjinä olla ”ajan hermoilla” eli ymmärtää, mistä ja miten ihmiset tavoittaa. Myös mainosten visuaalisella ilmeellä on suuri merkitys siihen, minäkäläisen mielikuvan lukija tapahtumasta saa. Tapahtuman järjestäminen vaatiikin kykyä luoda myyvää, vakuuttavaa ja innostavaa markkinointimateriaalia. Parhaimmillaan mainoksen lukija haluaa osallistua tapahtumaan, tai olla jopa luomassa sitä.

Ensimmäisen vuoden tapahtumasta saimme tärkeää kokemusta, sekä paljon uusia asiakaskontakteja, joita tulemme hyödyntämään myös tulevien Viestikarnevaalien suunnittelemisessa ja markkinoinnissa. Saadun palautteen perusteella suuri osa osallistujista oli saanut tiedon tapahtumasta sosiaalisen median, koulun seinällä olleen julisteen tai opiskelijakunnan välityksellä, joten aiomme hyödyntää muun muassa näitä markkinointikanavia jatkossakin.

Vaikka Korkeakoulujen Viestikarnevaalit on erilainen opiskelijaurheilutapahtuma kuin muut, se ei silti ole ainoa korkeakoululaisille suunnattu hyvinvointitapahtuma. Viime vuosina nuoria aikuisia on kiinnostanut enemmässä määrin erilaiset pitkänmatkan yksilöjuoksutapahtumat, joita on myös järjestetty yhä enemmän. Jotta voisimme olla mukana suuressa kilpailussa, tulee meidän erottua eduksemme. Sen takia järjestämämme Viestikarnevaalit perustuukin joukkuekilpailuun, jossa juostaan pikamatkoja, sekä ilmaiseen Hyvinvointikatuun, jonka tapaista ei muissa opiskelijoiden urheilutapahtumissa toistaiseksi ole järjestetty.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien toteuttaminen ei onnistu ilman riittävää rahoitusta, ja suuri osa tapahtumakustannuksista katettiin yhteistyökumppaneiden avustuksella. Näin ollen olemme riippuvaisia heiltä saadusta tuesta. Meidän täytyy myös laskelmoida kuluihin meneviä kustannusarvioita, jotta tapahtuma ei tuottaisi tappiota. Näin ollen vaihtuvaa yhteiskunnan taloudellista tilannetta voidaan myös pitää uhkana, sekä tapahtuman laajentamisen myötä mahdollisesti kasvavaa rahoituksen tarvetta.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Viestikarnevaalien järjestämisessä eettisyyden näkökulmasta erityisesti huomiota vaadittavat seikat olivat julkisen tapahtuman järjestämiseen liittyvät ympäristötekijät, palautteenkeruumenetelmä sekä tapahtumapaikalla valokuvaaminen. Tapahtuman järjestäminen julkisella paikalla ei saa aiheuttaa vahinkoa luonnolle, tai muunlaista kohtuutonta haittaa ympäristölle. Tapahtumamme ei kuitenkaan ollut niin suuri, että siitä olisi aiheutunut ympäristölle koituvia

haittoja kuten liian kovaa melua tai roskaamista (katso selvitys liitteestä 12 turvallisuus- ja pelastussuunnitelma). Julkisella paikalla kuvaamisoikeus on määritelty Suomen perustuslaissa (toinen luku 12 §), minkä mukaan jokaisella on sananvapaus, johon sisältyy oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja, mielipiteitä ja muita viestejä kenenkään ennakolta estämättä (Finlex 2014). Näin ollen tapahtumassamme kuvaaminen oli sallittua.

Luotettavuus on myös osa eettisyyttä, ja olemme tarkastelleet opinnäytetyömme luotettavuutta kriittisesti. Tähän työhömmme koottu sisältö perustuu sekä kävijöiltä kerättyyn vapaaehtoiseen ja anonyymiin palautteeseen, että omiin kokemuksiimme ja pohdintoihimme. Saimme mielestämme Viestikarnevaaleihin osallistujilta tarpeeksi vastauksia tekemiimme palautelomakkeisiin voidaksemme koota luotettavan arvion tapahtuman onnistumisesta. Palautettujen hyvinvointipassien määrä oli kuitenkin melko vähäinen, ja niiden perusteella voimme tehdä vain suuntaa antavia johtopäätöksiä. On myös erittäin tärkeää, että työmme sisältö on omaa tuotostamme, sillä muiden töiden plagiointi on epäeettistä ja laitonta. (Mäkinen 2005, 88-195.)

Eettisyyden näkökulmasta on myös suotavaa, että projektin toteuttajat ovat motivoituneita ja aidosti kiinnostuneita sen aiheesta, sekä tunnollisesti perehtyneitä omaan alansa. Olemmekin koko prosessin ajan olleet täysin sitoutuneita hankkeeseemme, ja halunneet tehdä siitä mahdollisimman onnistuneen kokonaisuuden, jossa mielestämme onnistuimme.

Lähteet

Bohannon, R., Peolsson, A., Massy-Westropp, N., Desrosiers, J. & Bear-Lehmane, J. 2006. Reference values for adult grip strength measured with a Jamar dynamometer: a descriptive meta-analysis. *Physiotherapy* 92 (2006), 11-15.

Dean, E., Al-Obaidi, S., Dornelas De Andrade, A., Gosselink, R., Umerah, G., Al-Abdelwahab, S., Anthony, J., Bhise, A., Bruno, S., Butcher, S., Fagevik-Olsén, M., Frownfelter, D., Gappmaier, E., Gylfadóttir, S., Habibi, M., Hanekom, S., Hasson, S., Jones, A., LaPier, T., Lomi, C., Mackay, L., Mathur, S., O'Donoghue, G., Playford, K., Ravindra, S., Sangroula, K., Scherer, S., Skinner, M. & Wong, W. 2010. First Physical Therapy Summit on Global Health: Implications and Recommendations for the 21st century. *Physiotherapy Theory and Practice*, 27(8) 2011, 531-547. Informa Healthcare USA.

Finlex 2013. Jätelaki 2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110646>. Luettu 9.8.2013.

Finlex. 2013. Kokoontumislaki 1999. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990530#L3P14>. Päivitetty: 31.12.2013. Luettu 10.1.2013.

Finlex. 2013. Laki järjestyksenvalvojista 1999. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990533>. Päivitetty: 5.8.2013. Luettu 9.8.2013.

Finlex. 2013. Tekijänoikeuslaki 1961. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>. Päivitetty 5.8.2013. Luettu 9.8.2013.

Finlex. 2013. Ympäristönsuojelulaki 2000. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000086>. Päivitetty 5.8.2013. Luettu 9.8.2013.

Finlex. 2013. Terveystalolaki 2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Päivitetty 31.12.2013. Luettu 31.1.2014.

Finlex. 2013. Suomen Perustuslaki. 1999. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Päivitetty: 5.8.2013. Luettu 9.8.2013.

Finlex 2013. Liikuntalaki 1998. [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054?search\[type\]=pika&search\[pika\]=liikuntalaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054?search[type]=pika&search[pika]=liikuntalaki). Päivitetty 31.12.2013. Luettu 31.1.2014.

Huttunen, J. 2012. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim Helsinki.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Päivitetty 15.8.2012. Luettu 19.2.2013.

Hyvinvointiosuuskunta Xtensio 2013. <http://www.xtensio.fi/>. Luettu 10.1.2013.

Härmä, M. & Sallinen, M. 2008. Hyvä uni - hyvä työ. Hyvät elintavat tukevat unta Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim Helsinki.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046&p_teos=onn&p_selaus=. Luettu 28.12.2012.

Ilanne-Parikka, P. 2011. Verenpaineen mittausta ja seuranta. Diabetes. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim Helsinki.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00413. Päivitetty 18.3.2011. Luettu 20.12.2013.

Laurea-ammattikorkeakoulu 2013. <http://www.laurea.fi/fi/tietoa-laureasta/Sivut/default.aspx>. Päivitetty 5.11.2013. Luettu 24.1.2014.

Liikuntaneuvosto 2013. http://www.liikuntaneuvosto.fi/ajankohtaista/ajankohtaiset_uutiset. Luettu 10.1.2013.

Mustajoki, P. 2013. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim Helsinki.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042&p_haku=ylipaino#s3. Päivitetty 28.1.2013. Luettu 5.5.2013.

Mustajoki, P. 2012. Sydämen vajaatoiminta.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00084. Päivitetty 8.4.2013. Luettu 5.5.2013.

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Niskanen, L. 2011. Liikunnan vaikutukset elimistöön. Diabetes. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim Helsinki.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00801#T1
Päivitetty 18.3.2011. Luettu 5.5.2013.

Ojanen, M. 2001. Liiku oikein- voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 153, Helsinki. Teoksesta Kouri, J. 2008. Elinvoimainen vartalo- aktiivinen elämä. Terveet lihakset, luut ja nivelet. Valitut Palat. Alkuperäisteos Healthy Bones, Muscles and Joints 2006, The Reader's Digest Association, Inc.

Poliisi 2013. Ilmoitus yleisötilaisuudesta.

<http://www.poliisi.fi/poliisi/home.nsf/pages/D7D4F9B18EEEF6BDC2256BC3002E7F92?opendocument>. Luettu 13.5.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013 Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu- ja, 2013:10.

Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys, PSYFY ry. 2013. <http://www.psyfy.net/>. Luettu 10.1.2013.

UKK-instituutti. Liikuntapiirakka. Terveysliikunnan suositus 18-64-vuotiaille.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Päivitetty 19.9.2013. Luettu 19.2.2013.

Vaasanseudun urheiluakatemia. 2013.

http://www.vsua.fi/fin/Kouluviestikarnevaali_Vaasassa_792012/Viestikarnevaalin_tausta_ja_tarkoitus.187.html. Luettu 10.1.2013.

WHO. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva, Switzerland.

Kuvat

Kuva 1. Viestikarnevaalien logo.	29
Kuva 2. Loistava tunnelma. Kuva: Juha Tuomi/ Mainostoimisto Rodeo.	32
Kuva 3. Yhteistyökumppanit.	33
Kuva 4. Keskimääräinen kävijä	51

Kuviot

Kuvio 1. Opinnäytetyön tavoitteet.....	12
Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen.	15
Kuvio 3. Toteutuksen arvosanat.	40
Kuvio 4. Tuloksellisuuden arvosanat.....	42

Taulukot

Taulukko 1. Viestikarnevaalien Hyvinvointikadun rastit ja työntekijämäärä.	20
Taulukko 2. Viestikarnevaalien tapahtumapäivän työtehtävät ja työntekijämäärä.	23
Taulukko 3. Viestikarnevaalien palautelomakkeen vastausten määrä osallistujaryhmittäin.	37
Taulukko 4. Viestintäkanavat, joiden kautta Viestikarnevaalien osallistujia tavoitettiin. .	38
Taulukko 5. Viestikarnevaalien osallistujien arviointi tapahtuman toteutuksen osa-alueista.	39
Taulukko 6. Viestikarnevaalien osallistujien arviointi tapahtumaa koskevista väittämistä.	41
Taulukko 7. Viestikarnevaalien osallistujien vastaukset avoimeen kysymykseen ”Mihin olit tapahtumassa erityisesti tyytyväinen?”.	43
Taulukko 9. Hyvinvointikadun kävijöiden ikä-, tausta- ja ryhmäjakauma.	45
Taulukko 10. Hyvinvointikadun kävijöiden oma arvio viikoittaisesta liikuntamäärästään. .	46
Taulukko 11. Hyvinvointikadun kävijöiden oma arvio tämänhetkisestä terveydentilastaan (hyvä, melko hyvä, kohtalainen, melko heikko tai heikko).	46
Taulukko 12. Hyvinvointikadun kävijöiden vastaukset mittausrasteittain.	47
Taulukko 13. Hyvinvointikadun kävijöiden kehonkoostumusmittauksen painoindeksitulos.	48
Taulukko 14. Hyvinvointikadun kävijöiden tekemä stressitestin tulos.	48
Taulukko 16. Viestikarnevaaleihin vaikuttavat tekijät SWOT-mallin mukaan.....	53

Liitteet

Liite 1 Ilmoittautumislomake	66
Liite 2 Ilmoittautumishjeet	67
Liite 3 Säännöt	68
Liite 4 Ohjeet kilpailijoille	69
Liite 5 Instructions	76
Liite 6 Tulokset lehdistö	80
Liite 7 Kunniakirja	83
Liite 8 Hyvinvointipassi	84
Liite 9 Pelastus- ja turvallisuussuunnitelma	85
Liite 10 Tarjous ansaita vapaasti valittavia opintopisteitä	91
Liite 11 Palautelomake	93
Liite 13 Kutsu / invitation / inbjudan	97
Liite 14 Tapahtumakutsu	100
Liite 15 Juliste 1	101
Liite 16 Juliste 2	102
Liite 17 Pöytäkolmio.....	103

Liite 1 Ilmoittautumislomake

Lue ilmoittautumisohteet huolellisesti ennen lomakkeen täyttämistä!

Ilmoittajan tiedot: Etunimi (Vaaditaan)

Sukunimi (Vaaditaan)

Osoite

Puhelinnumero (Vaaditaan)

Sähköpostiosoite (Vaaditaan)

Oppilaitos, josta joukkue tulee: (Vaaditaan)

Joukkueen nimi: (Vaaditaan)

Juoksijoiden tiedot, 4 x 100m, (1. juoksija, nainen (etunimi, sukunimi)):

Juoksijoiden tiedot, 4 x 100m (2. juoksija, mies):

Juoksijoiden tiedot, 4 x 100m (3. juoksija, nainen):

Juoksijoiden tiedot, 4 x 100m (4. juoksija, mies):

Juoksijoiden tiedot, pitkä viesti, 200m (1. juoksija, nainen (etunimi, sukunimi)):

Juoksijoiden tiedot, pitkä viesti, 400m (2. juoksija, mies):

Juoksijoiden tiedot, pitkä viesti, 600m (3. juoksija, nainen):

Juoksijoiden tiedot, pitkä viesti, 800m (4. juoksija, mies):

Hyväksyn kilpailun säännöt (Vaaditaan)

[Tapahtuman yleiset säännöt](#)

Liite 2 Ilmoittautumisohjeet

Ilmoita joukkueesi mukaan täyttämällä ilmoittautumislomake osoitteessa Viestikarnevaalit.fi.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 13.9.2013. Jälki-ilmoittautumisia ei oteta vastaan.

Ilmoittautumismaksu on 12 € 31.8. asti ja 16 € 1.9. alkaen, ja oikeuttaa osallistumaan molempiin viesteihin. Täytä lomake tarkasti sen mukaan, kumpaan viestiin, tai molempiin, joukkue osallistuu.

Osallistua voi henkilö, joka on kilpailuajankohtana opiskelijana jossain Suomen ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa. Joukkueen jäsenet tulee olla samasta oppilaitoksesta.

Viestimatkat ovat **4x100m** ja **200+400+600+800m**. (Ratakierros on 400 metriä.) Yhteen joukkueeseen kuuluu neljä (4) juoksijaa, kaksi (2) naista ja kaksi (2) miestä. Viestit juostaan järjestyksessä nainen, mies, nainen, mies.

Jos joukkue osallistuu molempaan viestiin, **joukkuekokoontulo voi olla eri kummallakin matkalla, kunhan puolet joukkueen jäsenistä on samat.** Esimerkki: jos henkilöt A, B, C ja D haluavat juosta lyhyen viestin, ja A ja B haluavat juosta pitkän viestin, mutta C ja D eivät halua juosta pitkää viestiä, voi joukkue ilmoittaa C:n ja D:n tilalle henkilöt E ja F toiselle matkalle, kunhan joukkueessa on edelleen kaksi miestä ja kaksi naista.

Jos vain yksi joukkueen jäsen haluaa juosta molemmat matkat, hän voi mennä mukaan toiselle matkalle toiseen joukkueeseen, kunhan joukkue on samasta oppilaitoksesta. Tällöin ilmoittautumismaksun maksavat kuitenkin molemmat joukkueet. **Yksi henkilö voi juosta enintään kerran kummassakin viestissä, riippumatta siitä mitä joukkuetta hän edustaa.**

Ilmoittautumislomakkeen lähettämisen jälkeen **ilmoittaja vastaanottaa varmistuksen ja maksuohjeen ilmoittamaansa sähköpostiosoitteeseen.**

Osanoton varmistus tapahtuu paikanpäällä kilpailukansliaan viimeistään 60 minuuttia ennen ko. lajin alkua. Varmistuksen yhteydessä joukkue vastaanottaa kilpailunumeronsa.

Mikäli joukkueen jäsen estyy juoksemasta, **joukkue voi ilmoittaa joukkuekokoontulon muutoksista sähköpostitse osoitteeseen info@viestikarnevaalit.com tai paikan päällä kilpailukansliaan viimeistään 60 minuuttia ennen ko. lajin alkua.**

Ilmoittautuminen on sitova, eikä maksua palauteta vaikka joukkue jättäisi varmistamatta ja/tai juoksematta.

Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen info@viestikarnevaalit.com.

Liite 3 Säännöt

Tapahtuman yleiset säännöt

1 § Ilmoittautumisen yhteydessä joukkueen jäsenet hyväksyvät tapahtuman säännöt.

2 § Kilpailu- ja ilmoittautumishjeet ovat myös kilpailun säännöt.

3 § Jos joukkue myöhästyy osanoton varmistamisesta tai jos joukkueen jäsen ei saavu koontumiseen ajoissa, joukkue menettää osallistumisoikeutensa.

4 § Ilmoittautumismaksua ei palauteta missään tapauksessa.

5 § Jos joukkueen jäsen rikkoo kilpailun sääntöjä, joukkue hylätään.

6 § Osallistujien tulee käyttäytyä omaa ja muiden viihtyvyyttä ja turvallisuutta huomioiden.

7 § Jos osallistuja käyttäytyy häiritsevästi, hänet tullaan poistamaan tapahtuma-alueelta.

8 § Tapahtuma on päihteetön.

9 § Tapahtuman järjestäjät ovat vastuussa osallistujien turvallisuudesta vain järjestelyiden puolesta. Juoksijat kilpailevat omalla vastuulla.

10 § Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Liite 4 Ohjeet kilpailijoille

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit - Ohjeet Kilpailijoille

Tapahtuman tiedot ja tausta

Korkeakoulujen viestikarnevaalit järjestetään Leppävaaran urheilupuistossa keskiviikkona 25.9.2013. Osoite on Veräjänpellonkatu 17. Tapahtuma alkaa klo. 8:30 ja päättyy klo 15:00. Hyvinvointitapahtuman sisäänpääsy on maksuton ja kaikille vapaa. Viestikilpailuun osallistumisesta peritään ilmoittautumismaksu, ja siihen voivat osallistua vain kilpailuajankohtana korkeakoulussa opiskelevat henkilöt.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalien järjestävä taho on Hyvinvointiosuuskunta Xtensio. Tapahtumatuottajina toimivat fysioterapiaopiskelijat Taru Sokka ja Yvonn Lindholm, jotka toteuttavat tapahtuman opinnäytetyönä.

Opinnäytetyömme inspiraation lähteenä ovat toimineet Helsingissä Olympiastadionilla järjestettävät suomenruotsalaiset kouluviestikilpailut Stafettkarnevalen sekä Tampereella järjestettävät Aamulehden Viestikarnevaalit. Stafettkarnevalenia on järjestetty jo vuodesta 1961 lähtien ja tapahtuma on kasvanut Euroopan suurimmaksi vuosittaiseksi kouluurheilutapahtumaksi. Vuonna 2012 viesteihin osallistui 249 koulua ja 1944 joukkuetta ja kahden päivän aikana suoritettiin 11 771 lähtöä. Viestikilpailujen yhteydessä on hyvinvointikatu stadionin takana.

Tapahtuman tavoitteet

Viestikarnevaalien päätavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kannustamalla yhdessä liikkumiseen sekä lisäämällä yleistä terveystietämystä. Kyseessä on terveyttä edistävä fysioterapiatapahtuma, joka pohjautuu preventiiviseen (ennaltaehkäisevään) fysioterapiaan. Haluamme edustaa fysioterapiaa moniulotteisena ja helposti lähestyttävänä alana. Tapahtuman pääpaino on opiskelijahyvinvoinnissa ja siten projektimme palvelee myös kansanterveydellistä näkökulmaa.

Tavoitteena on järjestää hyväntuuliset matalan kynnyksen viestikilpailut. Tuloksia tärkeämpänä pidämme osallistumista, toisten motivoimista, joukkueena toimimista yhteistä päämäärää kohti sekä muiden juoksijoiden kannustamista. Toivomme, että jokainen halukas uskaltaa osallistua, vaikka ei ole aikaisemmin juoksemisessa kilpaillutkaan. Haluamme palkita tapahtumassa myös hyvällä yhteishengellä ja panostuksella osallistuvia joukkueita.

Tarkoituksena on järjestää tapahtuma uudestaan, ja toivomme innokasta kannustamista ja suurta osallistujamäärää tämän mahdollistamiseksi. Yhdessä pystymme tuomaan esille tärkeän asian ja edistämään opiskelijoiden hyvinvointia!

Ilmoittautumiset

Ilmoittautuminen tapahtuu ennakkoon täyttämällä ilmoittautumislomake tapahtuman kotisivuilla, sekä maksamalla ilmoittautumismaksu ilmoittautumisen yhteydessä esittävän ohjeen mukaisesti eräpäivään mennessä. Jälki-ilmoittautumisia ei oteta vastaan.

Kilpailuissa on osallistumiskatto, jota aikataulun vuoksi ei voida ylittää. Ilmoittautumiset hyväksytään saapumisjärjestyksessä.

Parkkipaikat ja paikalle pääsy

Leppävaaran urheilupuiston yhteydessä on iso parkkialue. Autolla tulevia osallistujia kehoitetaan jättämään auto ylemmällä tasolla olevaan parkkiruutuun, jotta stadionin läheisimmät paikat alatasolla pysyvät järjestäjien, toimitsijoiden ja yhteistyökumppaneiden käytössä.

Paikalle pääsee myös yhteisillä kulkuvälineillä, bussilla perille asti, sekä bussilla tai junalla Leppävaaran asemalle, joka on noin kilometrin päässä urheilupuistosta. Katso kartat, reitit ja aikataulut HSL:n reittioppaasta.

Kilpailukanslia ja osanoton varmistus

Kilpailukanslia sijaitsee Leppävaaran stadionin yhteydessä osoitteessa Veräjänpellonkatu 17, toisen kerroksen kahvion tiloissa. Kanslia on auki kilpailupäivän aikana klo. 8:30 - 15:00.

Osanoton varmistus tapahtuu ilmoittautumalla kilpailukansliaan samana päivänä, jolloin joukkue saa kilpailunumeron ja infopakettin. Nopeimmille varmistajille jaetaan lisäksi tuotekassit. Joukkueen tulee samalla tarkistaa että juoksijatiedot ovat oikein. Osanoton varmistus lyhyeen viestiin loppuu klo. 9:00, ja varmistus pitkään viestiin loppuu klo. 12:00.

Muutokset joukkuekokoonpanoon

Mikäli joukkueen jäsen estyy juoksemasta, joukkue voi ilmoittaa joukkuekokoonpanon muutoksista sähköpostitse osoitteeseen info@viestikarnevaalit.fi. Muutoksesta voi ilmoittaa myös paikan päällä kilpailukansliaan viimeistään 60 minuuttia ennen ko. lajin alkua.

Pukuhuoneet

Pukuhuoneet, suihku- ja wc-tilat sijaitsevat katsomon alla. Kulku pukuhuoneisiin, suihku- ja wc-tiloihin tapahtuu takakautta.

Alustava aikataulu

8:30 Osaanoton varmistus alkaa
9:00 Osaanoton varmistus (4x100m) loppuu
9:00 Kilpailujen avaus
9:15 Yhteinen alkulämmittely ohjaajien voimin
10:00 4x100m alkuerät
12:00 Osaanoton varmistus (pitkä viesti) loppuu
12:00 Tauko-ohjelmaa
13:00 Pitkä viesti, 200+400+600+800m loppukilpailu
14:00 Opettajien juoksu
14:15 4x100m loppukilpailu
14:30 Palkintojen jako
15:00 Tapahtuman lopetus

Lopullinen aikataulu, eräjako ja ratajärjestys

Aikataulu tarkentuu osallistujamäärän perusteella ja lopullinen aikataulu sekä eräjako julkaistaan kotisivuilla ilmoittautumisajan päätyttyä. Eräjaot ja radat arvotaan. Finaalissa ratajärjestys arvotaan aikojen perusteella niin, että alkuerissä neljä nopeinta joukkuetta ovat radoilla 3-6 ja neljä seuraavaa radoilla 1-2 ja 7-8.

Lämmittely

Lämmittelyä varten on varattu stadionin takana oleva hiekkakenttä. Tekonurmikentän laidalla oleva juoksusuora on myös käytettävissä. Lämmitellä pystyy myös urheilupuistoa kiertävällä pururadalla.

Päivän alussa järjestämme yhteisen lämmittelyn stadionin keskellä olevalla nurmikentällä. Muuten lämmittely on kielletty stadionin sisäpuolella.

Kokoontuminen

Kokoontuminen tapahtuu 20 minuuttia ennen oman erän lähtöaikaa. Silloin juoksijoiden tulee olla valmiina kilpailuun, juoksukengät jalassa, ja juoksijat tuovat vain tarvittavat varusteet

mukaan kentälle. Kilpailijat kokoontuvat parkkipaikasta katsottuna kauempana olevassa katsomon päädyssä, ja siirtyvät ohjaajan luvalla yhdessä omille lähtöpaikoille.

Kilpailumatkat ja osallistujamäärä

Juostavat kilpailumatkat ovat 4 x 100 m (lyhyt viesti) ja 200 m + 400 m + 600 m + 800 m (pitkä viesti). Molemmat matkat juostaan järjestyksessä nainen, mies, nainen, mies. Lyhyessä viestissä juostaan maksimissaan 15 erää, ja pitkässä viestissä maksimissaan 6 erää. Näin ollen, mukaan pääsee lyhyeen viestiin 120 ja pitkään viestiin 48 joukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lähdöt, vilppilähdöt ja vaihdot

Lähtöä edeltää vihellys, jolloin kilpailijat ottavat mahdolliset lämpövaatteet pois, ja siirtyvät lähtöpaikoilleen. Ensimmäisen osuuden juoksijat siirtyvät seisomaan omille radoille lähtöviivan taakse. Vaihtotuomarit näyttävät valkoista lippua kun kaikki on valmista. Komennolla ”paikoillenne” lähtijät siirtyvät lähtöviivalle tai lähtötelineisiin. Lähtöviivaan ei saa koskea. Seuraava komento tulee kun lähtijät ovat liikkumatta. Molemmissa viesteissä lähtijä käyttää halutessaan lähtötelineitä. Lähettäjä antaa komennot ”paikoillenne, valmiit ja ’laukaus’”.

Vilppilähtö ilmoitetaan toisella laukauksella. Vilppilähtö sallitaan kerran jokaisessa erässä. Ensimmäisen vilppilähdön jälkeen seuraa varoitus, joka koskee kyseisen erän kaikkia joukkueita. Seuraavien vilppilähtöjen seurauksina on aina yhden joukkueen hylkääminen.

Lyhyessä viestissä juostaan koko kierroksen omilla radoilla. Pitkässä viestissä juostaan 300 metriä omilla radoillaan. Silloin ensimmäinen juoksija juoksee 200 metriä omalla radallaan ja vaihtaa seuraavaan. Toinen juoksija juoksee 100 metriä omalla radallaan ja saa takakarteen lopussa, merkkien jälkeen, siirtyä sisäradalle.

Vaihtoalue on 20 metriä, ja se on merkitty keltaisilla viivoilla jokaisella radalla. Viestikapulan pitää vaihtaa viejää tämän alueen sisäpuolella. Kapulan saaja saa lähteä jo ennen aluetta, kunhan vaihto tapahtuu alueen sisällä. Jos vaihto menee pitkäksi, joukkue hylätään.

Lyhyen viestin toisen, kolmannen ja neljännen osuuden juoksijat voivat merkitä oman vaihtopaikkansa radalle. Tähän saa käyttää ainoastaan teippiä.

Joukkue hylätään myös jos viestinviejä astuu kaarteessa oman radan sisäpuolelle, tai jos juoksija astuu toiselle radalle, niin että se häiritsee toista juoksijaa.

Alkuerät ja loppukilpailut

Lyhyessä viestissä juostaan alkuerät, joista 8 nopeinta joukkuetta pääsevät finaaliin. Jos osallistujia on enemmän kuin 6 alkuerää, juostaan A- ja B-finaalit, jolloin alkuerien joukkueet 1.-8. juoksevat A-finaalissa ja 9.-16. B-finaalissa. Pitkä viesti juostaan suoraan loppukilpailuna. Kaikki sijoitukset jaetaan aikojen perusteella, eli oman erän voitto ei välttämättä riitä jatkoon tai palkinnoille.

Kilpailuasua, juoksukengät ja numerolappu

Kilpailuasua on valinnainen, kunhan se on urheilulle sopiva. Suositeltavaa on, että joukkueen jäsenillä on mahdollisimman yhdenmukaiset asut. Kilpailuasussa saa käyttää luovuuksia, ja parhaat asut palkitaan. Lisäksi juoksijoiden on suotavaa käyttää piikkareita. Tämä ei kuitenkaan ole pakollista, vaan osallistujat saavat myös omalla vastuulla juosta lenkkiosuissa tai ilman kenkiä. Kilpailijoiden tulee huomioida vallitsevat sääolosuhteet kilpailuasun valinnassa. Numerolappu kiinnitetään hakaneuloilla etupuolelle. Numerolappu tulee olla näkyvässä juoksun aikana. Numerolaput palautetaan kilpailujen jälkeen kilpailukansliaan.

Tulokset

Alkueristä jatkoon päässeet julkaistaan ilmoitustaululla katsomon takaseinällä alkuerien jälkeen. Viralliset tulokset julkaistaan nettisivuilla kilpailujen jälkeen.

Protestit

Emme käsittele protesteja. Tuomareilla on päätösvalta, ja mahdollinen joukkueen hylkäämisen päätös tehdään heti.

Palkintojenjako

Palkintojenjako tapahtuu kaikkien kilpailujen jälkeen kello 14:30. Seuraavat palkinnot jaetaan:

- Lyhyen viestin 1., 2. ja 3. sija
- Pitkän viestin 1., 2. ja 3. sija
- Paras kilpailuasua (kriteerit: luovuus, erottuvuus, käytännöllisyys)
- Tsempparipalkinto (kriteerit: urheiluhenki, reilu peli, hyvä tsemppi ja fiilis)

Ruokailu ja muut palvelut

Paikan päällä toimii tapahtuman oma kioski. Ruokaa saa opiskelijahintaan urheilupuiston vieressä sijaitsevassa Laurean toimipisteessä, jossa toimii myös kahvila. Lähikauppa ja kauppakeskus Sello sijaitsevat noin 10 minuutin kävelymatkan päässä. Osallistujat voivat myös ottaa omat eväät mukaan.

Kadonneita ja löytyneitä esineitä

Kadonneista esineistä voi kysyä jälkikäteen paikan päällä kenttävastaavalta tai sähköpostitse tapahtuman järjestäjiltä. Tapahtumassa löydetyt arvoesineet otetaan talteen. Löydetyistä arvoesineistä voidaan kuuluttaa myös tapahtuman aikana. Tapahtumajärjestäjät eivät vastaa kadonneista esineistä, ja kehotamme kaikkia huolehtimaan omista tavaroistaan.

Turvallisuus

Tapahtuman osallistujien tulee huomioida yleinen turvallisuus liikkeessään tapahtumapaikalla. Tapahtuma on päihteetön, jossa noudatetaan hyviä käytöstapoja. Tapahtuma-alueella partioivat järjestyksenvalvojat.

Ympäristö

Kehotamme osallistujia huolehtimaan myös ympäristömme hyvinvoinnista. Laitathan jätteet jäteastioihin, ja huomioithan muita ulkoilualueen käyttäjiä.

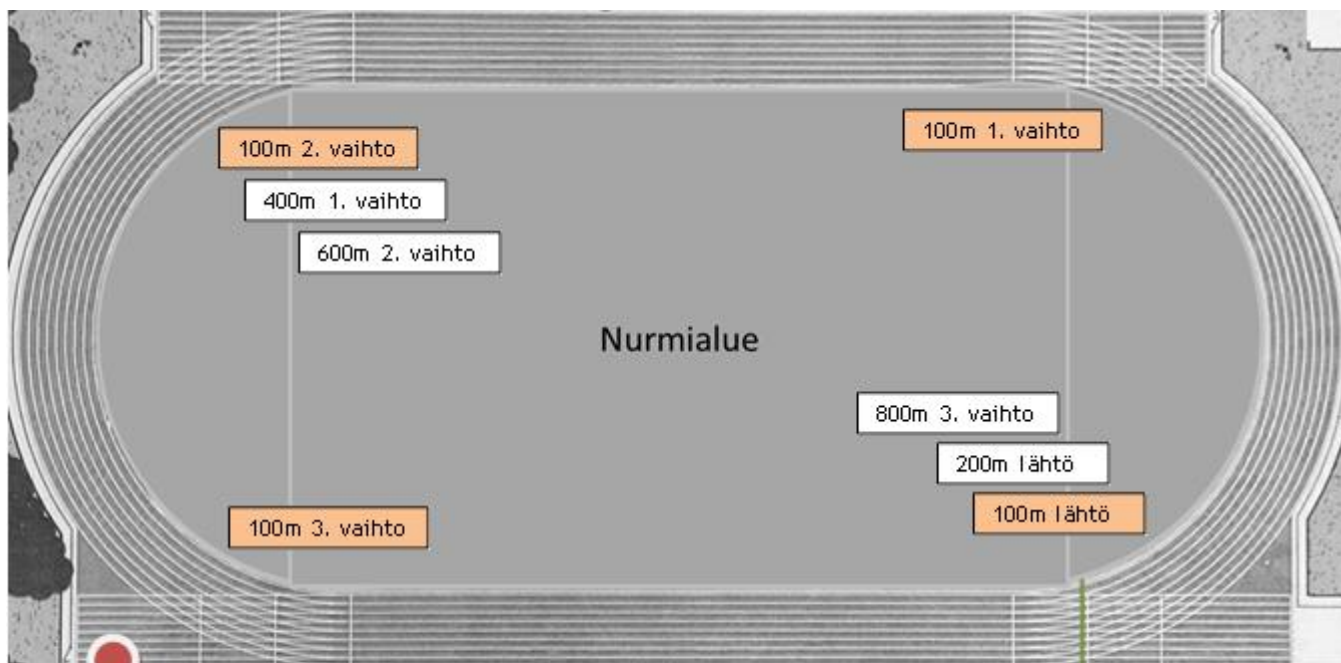
Ensiapu

Ensiapupiste sijaitsee pääkatsomon alla keskellä, jonne pääsee kulkemaan sekä kentän että kadun puolelta. Kulkuväylän tulee olla vapaana aiheettomasta oleskelusta.

Palaute tapahtumasta

Osaanoton varmistuksen yhteydessä osallistujat saavat infopakettissaan palautelomakkeen, joka palautetaan kilpailukansliaan päivän aikana. Pyydämme kaikkia täyttämään lomakeharkiten, jotta tapahtumaa voidaan jatkossa kehittää.

Tapahtuma-alueen kartat



Kokoontuminen

Pääkatsomo

Maali

Ensiapu +

HYVINVOINTIKATU

Liite 5 Instructions

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit / University Relay Carnival - Instructions

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit is arranged at Leppävaara sport center on Wednesday 25.9.2013. The address is Veräjänpellonkatu 17. The event starts at 8:30 and ends at 15:00. Entry to the wellness event is free for everyone. For competing in the relay, the team is charged a fee, and only university students can enroll.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit is organized by the student corporation Hyvinvointi-osuuskunta Xtensio. The producers of the event are physiotherapy students Taru Sokka and Yvonn Lindholm, who are organizing the event as thesis.

Parking lots and route

At Leppävaara sport center there is a large parking area. We recommend the participants to leave their cars on the upper levels, so that the lots near the stadium are available for the staff and associates.

There are also good public transports, such as bus all the way to the sport center or bus or train to Leppävaara station, which is about 1 km from the sport center. Check the routes and timetables online on HSL reittiopas.

Competition office and confirmation

The competition office is located at the Leppävaara stadium, Veräjänpellonkatu 17, in the café on the second floor. It is open during the day of the event from 8:30 to 15:00.

The team must be confirmed to the office on the day of the competition, when the team will receive the competition number and information package. The fastest teams to confirm will also get product bags. The team must also check that the information of the runners is correct. The confirmation time for the short distance ends at 9:00 and the confirmation time for the long distance ends at 12:00.

Change of runners

If a member of the team is unable to run, the team can report the change of runners by email to info@viestikarnevaalit.fi. The change can also be made on the competition day to the office 60 minutes before the start of the discipline.

Dressing rooms

Dressing rooms, showers and toilets are located in the stadium building under the seating area. The path to the dressing rooms, showers and toilets is from behind of the building.

Preliminary timetable

8:30 Confirmation time starts

9:00 Confirmation time (4x100m) ends

9:00 Opening of the event

9:15 Combined warm up with an instructor

10:00 4x100m heats

12:00 Confirmation time (long relay) ends

12:00 Break programme

13:00 Long relay, 200+400+600+800m final

14:00 Teacher's run

14:15 4x100m final

14:30 Prize ceremony

15:00 Ending of the event

Final timetable, heats and lane order

The final timetable will be defined by the number of participants and the final timetable and the heats will be published on the homepage after the enrollment has closed. The heats and lanes will be randomly drawn. In the final the lane order will be drawn according to the following system, so that the four fastest teams based on the heats are at the lanes 3-6 and the four next on the lanes 1-2 and 7-8.

Warm up

The field of sand behind the stadium building is reserved for warm up. The running track beside the football field is also available. You can also warm up on the running slope around the sport center. In the beginning of the day, we arrange a combined warm up session on the grass field in the middle of the stadium.

Calling

Calling is 20 minutes before the start of your heat. By then the runners should be ready to compete, running shoes on, and the runners will bring only necessary equipment to the stadi-

um. The calling is at the, from the parking lots seen further away end of the stadium building, and will transfer to their own starting positions according to the orders of the director in charge.

Starts, false starts and switches

Before start a signal will be given, at which point the runners will take off unnecessary clothes and go to the starting place on the right lane. The runners of the first leg will stand behind the starting line. The judges will show white flag when everything is set. On the command "paikoillenne" the starters will move to the starting line or to the starting stands. It is not allowed to touch the starting line. The next command will be given when the starters are still in place. In both relays, the starter can use the starting stand. The sender gives the commands "paikoillenne", "valmiit" and 'gunshot'.

False start is announced by a second gunshot. False start is allowed once per heat. After the first false start there will be a warning given that then concerns all teams in the heat. By the following false starts one team will automatically be disqualified.

In the short relay the teams will run the whole lap on their own lane. In the long relay the teams will run 300 meters on their own lane. The first runner runs 200 meters on his/her own lane and switches to the next runner. The second runner runs 100 meters on his/her own lane, and is at the end of the back curve after the marks on the track allowed to move to the inner lane.

The switching area is 20 meters, and it is marked by yellow lines on every lane. The baton must switch runner within this area. The receiver is allowed to start before the area, as long as the switch takes place inside the area. If the switch goes over the area, the team will be disqualified. In the short relay, the second, third and fourth runners can mark their spot on the lane. For this is only tape allowed to be used. The team is also disqualified if the runner steps inside his/her own lane in the curves, or if the runner steps outside the lane, so that it disturbs another runner.

Heats and finals

In the short relay there are heats, from which the 8 fastest teams will proceed to the final. The long relay is direct final. All places will be determined by the times, so winning your own heat does not necessary guarantee a spot in the final or a prize.

Results

The results from the heats will be published on the board behind the stadium building. Official results will be published on the website after the competition.

Protests

We do not process protests. The judges have the authority, and a possible disqualification decision will be made immediately.

Prize ceremony

The prize ceremony takes place after the races. The following prizes will be given out:

- Short relay 1., 2. and 3. place
- Long relay 1., 2. and 3. place
- Best outfit (criteria: creativity, distinctiveness, practicality)
- Best spirit (criteria: fighting spirit, fair play, good feeling)

Dining and other services

There is a kiosk in the area of the event. Food can also be bought at student price from the Laurea unit next to the sport center. Stores and the shopping center Sello are located about a 10 minute walk away from the sport stadium. Participants can also bring their own supply.

First aid

The first aid is located under the seating area in the middle, and is reachable from both front and back side of the building. The path through the building should be kept free from unnecessary activities.

Feedback

At the confirmation, the participants will get feedback forms to fill in. The forms should be returned to the office during the day. We hope everyone will fill in a form, so that the event can be further developed in the future.

Liite 6 Tulokset lehdistö

Tulokset Espoo/Le, Korkeakoulujen Viestikarnevaalit 25.9.2013

4x100m mixed

1. Team Sloth, Laurea Otaniemi 50,66

Oona Björklund
Tuomas Dunkel
Elina Salminen
Eetu Kansanaho

2. Otaniemen Ohittajat, Aalto-yliopisto 51,37

Annamari Vesamo
Eerik Sillanpää
Hele Haapaniemi
Jouni Virtanen

3. C. Elegans, Turun yliopisto 52,04

Saara Alanen
Erkka Kuusisto
Alina Vuola
Eetu Viitala

4. Hot Rabbits, Laurea Leppävaara 58,33

Stefany Binder
Victor Combret
Elizabeth Kenina
Diego Villahizan

5. Pro-Laps, Helsingin yliopisto 58,34

Anna Aarni
Henri Ruutala
Laura Salmela
Asko Ahtiluoto

Alkuerät

Erä 1

1. Hot Rabbits, Laurea Leppävaara 58,10 q

Stefany Binder
Victor Combret
Elizabeth Kenina
Diego Villahiza

2. Kankara, Metropolia	58,26 q
Hanne Ojanperä Einari Kurittu Elise Kumlin Samuli Välimäki	
3. Team Xtensio, Laurea Otaniemi	59,14 q
Emilia Härkölä Markkus Puolakainen Sonja Lovelock Pasi Vainio	
4. Fantastic Four, Laurea Otaniemi	1.00,16 q
Jonna Huotari Jusa Martin Niina-Maria Mäenpää Lasse Liffländer	
C. Canigans, Turun yliopisto	DNS
Erä 2	
1. Otaniemen Ohittajat, Aalto-yliopisto	51,78 q
Annamari Vesamo Eerik Sillanpää Hele Haapaniemi Jouni Virtanen	
2. Team Sloth, Laurea Otaniemi	52,07 q
Oona Björklund Tuomas Dunkel Elina Salminen Eetu Kansanaho	
3. C. Elegans, Turun yliopisto	52,79 q
Saara Alanen Erkka Kuusisto Alina Vuola Eetu Viitala	
4. Pro-Laps, Helsingin yliopisto	57,93 q
Anna Aarni Henri Ruutala Laura Salmela Asko Ahtiluoto	

200+400+600+800m mixed

1. Otaniemen Ohittajat, Aalto-yliopisto 5.25,01

Annamari Vesamo
Eerik Sillanpää
Hele Haapaniemi
Jouni Virtanen

2. C. Elegans, Turun yliopisto 5.52,28

Alina Vuola
Jonas Lindahl
Pernilla Hollmén
Erkka Kuuisto

3. Team Sloth, Laurea Otaniemi 6.08,92

Elina Salminen
Tuomas Dunkel
Oona Björklund
Eetu Kansanaho

4. Hot Rabbits, Laurea Leppävaara 6.11,58

Stefany Binder
Victor Combret
Elizabeth Kenina
Diego Villahiza

5. Kankara, Metropolia 6.27,34

Marianne Rautakorpi
Einari Kurittu
Anu Seppä
Hanne Ojanperä *

Opettajat 4x100m mixed

1. Tuli ja liike, Laurea Otaniemi 1.14,84

Marjo Voutilainen
Heikki Penttilä
Marja-Leena Piispanen
Mikko Julin

* Loukkaantumisesta johtuen erikoisluvalla nainen 4. osuudella

Liite 7 Kunniakirja



KUNNIAKIRJA

Joukkue _____ on osallistunut

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit 2013 -opettajajuoksuun ja saavuttanut ___ sijan.

Espoossa 25.9.2013



Korkeakoulujen Viestikarnevaalit -organisaatio

Liite 8 Hyvinvointipassi

HYVINVOINTIPASSI

Kierrä kaikki hyvinvointipisteet ja kerää passiin tiedot terveydestäsi. Palauttamalla hyvinvointipassin yläosan kioskiin tai kilpailukansliaan annat opiskelijoille oikeuden hyödyntää tietojasi nimettömästi, sekä osallistut **hyvinvointipaketin arvontaan palkintojen jaon yhteydessä klo 14:30.**

Täytä seuraavat kohdat:
lin_____

Nimi _____ Puhe-

Olen nainen __ mies__ ikä ___ korkeakouluopiskelija__ muu__

Osallistuin Korkeakoulujen Viestikarnevaalit -hyvinvointitapahtumaan juoksijana__ toimitsijana/työntekijänä__ yleisönä/hyvinvointikadun kävijänä__.

Arvio tämänhetkisestä fyysisestä aktiivisuudestasi: harrastan liikuntaa (vähintään 30 min/ krt)

1-2 krt/ vko __ 3-4 krt/ vko__ 5-6 krt/ vko yli 7 krt/ vko__ en harrasta liikuntaa__ .

Arvio tämänhetkisestä terveydentilastasi hyvä__ melko hyvä__ kohtalainen__ melko heikko__ heikko__.

Rastinpitäjä täyttää oikeaan kohtaan:

Askelklinikka Rasti _____

Tasapainopiste Rasti _____

Kehonkoostumus Tulos BMI _____ muuta? _____

Stressitesti Tulos _____ muuta huomioitavaa? _____

Verenpainemittaus Tulos _____

Puristusvoima Tulos oik. ____ vas. ____

Lihasoimamittaus Tulos _____

Ravintopiste Vastaus kysymykseen (täytä itse) _____

**HYVINVOINTIPASSI**

Rastinpitäjä täyttää oikeaan kohtaan:

Askelklinikka Rasti _____

Tasapainopiste Rasti _____

Kehonkoostumus Tulos BMI _____ muuta? _____

Stressitesti Tulos _____ muuta huomioitavaa? _____

Verenpainemittaus Tulos _____

Puristusvoima Tulos oik. ____ vas. ____

Lihasoimamittaus Tulos _____

Ravintopiste Vastaus kysymykseen (täytä itse) _____



Liite 9 Pelastus- ja turvallisuussuunnitelma

Toiminnan kuvaus

Hyvinvointitapahtuma Korkeakoulujen Viestikarnevaalit

Tapahtuman järjestäminen

Hyvinvointiosuuskunta Xtensio järjestää yhteistyössä Espoon Tapiot ry. kanssa Korkeakoulujen Viestikarnevaalit 25.9.2013 klo. 8:30-15:00 Leppävaaran Urheilupuistossa, osoitteessa Veräjätienkatu 17, 02070 Espoo, Finland. Espoon kaupunki, Laurea-ammattikorkeakoulu ja Opiskelijoiden Liikuntaliitto tukevat tapahtumaa. Tapahtumasta vastaa Taru Sokka ja Yvonn Lindholm.

Tapahtuman tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja yhteishenkeä sekä lisätä heidän terveystietämystään. Projekti on osa Laurea-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelmaan kuuluvaa opinnäytetyötä.

Tapahtuma järjestetään aidatulla urheilupuiston alueella. Viestikilpailut käydään stadionilla, ja oheisohjelmaa on myös tarjolla stadionin takana olevalla asfalttialueella Hyvinvointikadun muodossa.

Tapahtuman kuvaus

Tapahtumassa korkeakoulut ympäri Suomen kilpailevat nopeimman joukkueen tittelistä. Viestikilpailuihin voivat osallistua Suomen korkeakoulujen (amk tai yliopisto) opiskelijat, mutta kaikenikäiset hyvinvoinnista kiinnostuneet pääsevät ilmaiseksi tapahtumaan katsomaan sekä vierailemaan Hyvinvointikadulla, jossa on yritysten ja opiskelijoiden pitämiä hyvinvointipisteitä kuten ravintoneuvontaa ja rasvaprosentin- puristusvoiman- tai kehonkoostumuksen mittausta.

Viestikilpailujen juoksumatkat ovat: 4x100m (nainen, mies, nainen, mies), sekä 200m + 400m + 600m + 800m (nainen, mies, nainen, mies). Tapahtumassa on myös opettajaviestijuoksu.

Tapahtuman aikataulu

Tapahtuma alkaa klo. 8.30 ja päättyy klo 15.00.

Alustava aikataulu

- 8.30 Osaanoton varmistus alkaa
- 9:00 Osaanoton varmistus (4x100m) loppuu
- 9:00 Kilpailujen avaus
- 9:15 Yhteinen alkulämmittely ohjaajien voimin
- 10:00 4x100m alkuerät
- 12:00 Osaanoton varmistus (pitkä viesti) loppuu
- 12:00 Tauko-ohjelmaa
- 13:00 Pitkä viesti, 200+400+600+800m loppukilpailu
- 14:00 Opettajien juoksu
- 14:15 4x100m loppukilpailu
- 14:30 Palkintojen jako
- 15:00 Tapahtuman lopetus

Kilpailutoimisto

Kilpailutoimisto/-kanslia on auki tapahtumapäivän aikana klo: 8:00-15:00, ja sijaitsee osoitteessa:

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit

Leppävaaran urheilupuisto

Veräjätienkatu 17, 02650 Espoo

Toimiston yhteyshenkilö tapahtuman aikana on Heidi Jansson.

Kartta tapahtuma-alueesta



Toiminnan turvallisuus

Tapahtuman turvallisuudesta vastaa Yvonn Lindholm ja Taru Sokka. Tapahtuman järjestäjät ovat yhdessä katsoneet, että tapahtuman luonteen ja odotetun kävijämäärän perusteella tapahtumaan ei tarvita järjestyksenvalvontaa. Tapahtuman turvallisuuspäällikkönä toimii Caj Lindholm

Tapahtumapaikka ja ajo-ohjeet

Leppävaaran urheilupuisto sijaitsee osoitteessa Veräjätienkatu 17, 02070 Espoo, ja on hyvien kulkuyhteyksien varrella. Leppävaaran urheilupuiston yhteydessä on iso parkkialue. Autolla tulevia osallistujia kehoitetaan jättämään auto ylemmällä tasolla olevaan parkkiruutuun, jotta stadionin läheisimmät paikat alatasolla pysyvät järjestäjien, toimitsijoiden ja yhteistyökumppaneiden käytössä.

Paikalle pääsee myös yhteisillä kulkuvälineillä, bussilla perille asti, sekä bussilla tai junalla Leppävaaran asemalle (Kauppakeskus Sello), joka on noin kilometrin päässä urheilupuistosta. Julkisten kulkuneuvojen reitit ja aikataulut selviävät HSL:n reittioppaasta. Leppävaaran keskustasta (Sello) on esteetön kevyenliikenteenväylä urheilupuistoon merkittynä valkoisella viivalla.

Pelastustoiminta ja liikennöinti

Pelastus-, sairaankuljetus- ja Poliisin ajoneuvojen reitti tapahtumapaikalle on Vanhan maantien kautta pysäköintialueen läpi edelleen pyörätietä urheilupuiston itäpäätyyn. Leppävaaran paloasema sijaitsee noin 500 metrin päässä urheilupuistosta. Leppävaaran urheilupuistoon on viitoitus Kehä I:ltä, Turun moottoritietä, Turuntieltä sekä Lintuvaarantieltä.

Turvallisuustoimisto (Turvakeskus) sijaitsee huoltoportin kohdalla olevan sisäänkäynnin kohdalla. Poliisin asemapaikkana toimii turvakeskus.

Medi-Helin käytön vaatiessa, stadionin takana oleva hiekkakenttä toimii laskeutumispaikkana. Hiekkakenttä on varattu lämmittelyä varten, mutta tarvittaessa kenttä tyhjennetään. Ihmisten ohjaamisesta pois hiekkakentältä ja Medi-Helin opastuksesta laskeutumispaikalle vastaa turvallisuuspäällikkö Caj Lindholm.

Riskien hallinta

Riskien hallinnassa käytetään seuraavanlainen toimintatapa ja käskytyt:

Onnettomuus: lähin tapahtuman työntekijä kutsuu turvallisuus- tai lääkintähenkilön paikalle, joka arvioi onnettomuuden laadun ja vakavuuden, ja soittaa tarvittaessa hätänumeroon 112.

Sairaustapaus: lähin tapahtuman työntekijä kutsuu turvallisuus- tai lääkintähenkilön paikalle, joka arvioi onnettomuuden laadun ja vakavuuden, ja soittaa tarvittaessa hätänumeroon 112.

Ilkivalta: lähin tapahtuman työntekijä kutsuu paikalle turvallisuuspäällikön tai Leppävaaran urheilukentän vahtimestarin (Kimmo Töyrylä), joka selvittää tilanteen ja tarvittaessa soittaa hätänumeroon 112.

Tulipalo: lähin tapahtuman työntekijä ryhtyy sammutustoimenpiteisiin (sammuuttimet) mahdollisuuksien mukaan, ja on turvallisuuspäällikköön yhteydessä, joka soittaa hätänumeroon 112 tai määrää toisen henkilön soittamaan.

Luonnonkatastrofi: lähin tapahtuman työntekijä on turvallisuuspäällikköön yhteydessä, joka päättää mahdollisista toimenpiteistä ja tarvittaessa soittaa hätänumeroon 112.

Rankkasade: Tapahtumajärjestäjät arvioivat rankkasateen laadun ja siirtävät tarvittaessa ohjelmaa myöhempään ajankohtaan.

Kiellettyjen aineiden vienti alueelle: Tapahtumaa mainostetaan päihteettömänä urheilutapahtumana. Päihteitä nauttinutta henkilöä pyytää turvallisuuspäällikkö poistumaan paikalta ja on hankalissa tapauksissa yhteydessä hätänumeroon 112.

Osallistujien enimmäismäärät

Arvioitu osallistujamäärä on 200-600 henkilöä.

Viestien osallistumisrajat:

4x100m Maksimi: 16 erää, 120 joukkuetta, 480 juoksijaa

Tavoite: 6 erää, 48 joukkuetta + opettajaerä (8 joukkuetta)

2-4-6-800m Maksimi: 6 erää, 48 joukkuetta, 192 juoksijaa

Maksimijuoksijamäärät kaikissa matkoissa yhteensä 700 juoksijaa.

Tapahtuman odotettu kokonaishenkilömäärä on noin 300 juoksijaa + 50 kävijää + 30 henkilökuntaa = 380 henkilöä.

Tapahtuman arvioitu enimmäismäärä on noin 500 henkilöä.

Toimintaan liittyvät rajoitukset

Tapahtumaan on yleisötilaisuutena vapaa pääsy kaikenikäisille henkilöille. Tapahtumassa ei tarjoilla alkoholia tai muita päihteitä, ja tapahtumaa mainostetaan päihteettömänä hyvin-

vointitapahtumana. Kilpailualueen (stadion) ympäri on kiinteä aita ja urheilupuistoalue on myös kokonaisuudessaan aidattu kiinteällä aidalla.

Henkilöstön perusvaatimukset

Tapahtuman järjestäjät perehdyttävät työntekijät jokaisen omaan tehtävään sekä yleiseen turvallisuustoimintaan.

Paikanpäällä tulee olemaan 2-4 ensiapuhenkilöä, jotka ovat suorittaneet voimassaolevat EA1 & 2- kurssit. Henkilöt ovat oman oppilaitoksemme terveys- tai liikunta- alan opiskelijoita.

Henkilöstön työnjako ja viestintä

Tapahtuman järjestämisestä ja työntekijöiden perehdyttämisestä vastaavat Taru Sokka ja Yvonn Lindholm. Kilpailujen toimitsijoiden työtehtävistä ja koulutuksesta vastaa Esko Kuha (Espoon Tapiot). Turvallisuussuunnitelman noudattamisesta paikanpäällä vastaa turvallisuus-päällikkö Caj Lindholm.

Käytettävistä tiloista ja niiden kunnosta vastaa Leppävaaran urheilukentän vahtimestarin Kimmo Töyrylä (Espoon Kaupunki).

Kaikille työntekijöille jaetaan vastuuhenkilöiden puhelinnumerot.

Paloturvallisuus

Urheilupuistossa noudatetaan alueella voimassaolevia paloturvallisuusohjeita ja turvallisuussuunnitelma. Yleiset tilat ovat varustetut sammuttimilla. Huolehditaan siitä, että myös mahdollisessa makkarapaistopisteessä on sammutin. Tupakanpoltto on sallittu vain erikseen merkitylle siihen tarkoitukseen oleville alueille.

Ensiapuvalmius

Ensiapupiste sijaitsee pääkatsomon alla keskellä maalisuoraa. Ensiapuvalmiudessa on koko ajan vähintään kaksi EA1 & 2 -kurssin käynyttä opiskelijaa.

Vakuutusturva

Tapahtumaa varten hankittu tapahtumanjärjestäjävakuutus korvaa kolmannelle osapuolelle sattuvat vahingot. Laurea vakuuttaa koulumme opiskelijat, sekä Opiskelijoiden Liikuntaliiton vakuutus opiskelijakortin omaavat henkilöt. Juoksijat kilpailevat omalla vastuulla.

Luvat ja ilmoitukset viranomaisille

Turvallisuus- ja pelastussuunnitelma
Yleisötilaisuusilmoitus Espoon Poliisi

Tapahtuman yleiset säännöt

1 § Ilmoittautumisen yhteydessä joukkueen jäsenet hyväksyvät tapahtuman säännöt.

2 § Kilpailu- ja ilmoittautumishjeet ovat myös kilpailun säännöt.

3 § Jos joukkue myöhästyy osanoton varmistamisesta tai jos joukkueen jäsen ei saavu koontumiseen ajoissa, joukkue menettää osallistumisoikeutensa.

4 § Ilmoittautumismaksua ei palauteta missään tapauksessa.

5 § Jos joukkueen jäsen rikkoo kilpailun sääntöjä, joukkue hylätään.

6 § Osallistujien tulee käyttäytyä omaa ja muiden viihtyvyyttä ja turvallisuutta huomioiden.

7 § Jos osallistuja käyttäytyy häiritsevästi, hänet tullaan poistamaan tapahtuma-alueelta.

8 § Tapahtuma on päihteetön.

9 § Tapahtuman järjestäjät ovat vastuussa osallistujien turvallisuudesta vain järjestelyiden puolesta. Juoksijat kilpailevat omalla vastuulla.

10 § Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Pelastustoimen järjestelyt tapahtumassa

Tapaturma- ja sairaustilanteissa paikalla oleva ensiapuhenkilökunta antaa ensisijaisesti ensiavun. Vakavissa tilanteissa otetaan yhteys hätänumeroon 112.

Muissa onnettomuustilanteissa tapahtuman turvallisuusvastaava tekee tilannearvion, ja soittaa tarvittaessa numeroon 112.

Tapauskohdaiset menettelytavat on kuvattu tarkemmin riskienhallinnassa (kpl 5).

Toimintaohjeet muissa onnettomuus- ja vahinkotilanteissa

Tapahtumajärjestäjät ovat antaneet perustoimintaohjeet onnettomuus- ja vahinkotilanteiden varalle henkilökunnalle. Työntekijöitä kehoitetaan havainnoimaan mahdolliset turvallisuusrisikit ja eliminoimaan toiminnallaan vahinkojen syntymisen.

Tapauskohdaiset menettelytavat on kuvattu tarkemmin riskienhallinnassa (kpl 5).

Rakennukset ja rakenteet

Tapahtumaa varten ei rakenneta erillisiä rakenteita. Paikanpäällä toimii vahtimestari, joka vastaa rakennukseen (stadion + sivurakenteiden) liittyvistä seikoista.

Toiminta onnettomuuden jälkeen

Tapahtumista tai onnettomuuksista raportoidaan turvallisuuspäällikölle, joka tarvittaessa ilmoittaa onnettomuudesta eteenpäin kilpailun järjestävälle taholle. Järjestäjät arvioivat tapahtuman merkittävyyttä ja raportoivat tarpeen vaatiessa asiasta eteenpäin, myös poliisille.

Onnettomuuskirjanpito

Turvallisuusvastaava kirjaa tarvittaessa sattuneen onnettomuuden ylös, ja asia käsitellään akuuteissa tapauksissa välittömästi. Jokainen sattunut onnettomuus käydään läpi myös tapahtuman jälkeen.

Ravinto- ja hygieniaohjeistus

Tapahtuman arvioidun suhteellisen pienen osallistujamäärän vuoksi erillisiä WC- tai jätehuoltojärjestelyitä ei tarvita. Kiinteässä katsomorakennuksessa on riittävän monta pukuhuonetta, WC:tä ja roskakoria, sekä alueella riittävästi jäteastioita. Roska-astiat ja WC:t tarkistetaan ja pidetään siistinä koko tapahtuman ajan.

Tapahtuma-alueen siistinä pitämisestä muistutetaan osallistujia kuuluttamalla. Erillistä ravinto- tai hygieniaohjeistusta ei tarvita. Myyntipisteen (kioskin) henkilöstö on opastettu toimimaan ympäristöystävällisesti sekä vastaamaan myyntipisteen jäteastian käytettävyydestä.

Seurantajärjestelmä ja tilastointi

Tapahtuman valmisteluista, hankinnoista ja yhteydenotoista vastaa ensisijaisesti tapahtuman järjestäjät Taru Sokka ja Yvonn Lindholm. Tapahtuman raportointi tapahtuu pääsääntöisesti sähköpostilla tai puhelimitse. Kisojen päätyttyä kisajärjestäjät tekevät loppuraportoinnin.

Pelastus- ja turvallisuussuunnitelman läpikäynti

Pelastus- ja turvallisuussuunnitelma käydään läpi työntekijöiden kanssa hyvissä ajoin ennen tapahtumapäivää (25.9.2013). Järjestelyiden on määrä valmistua 18.9.2013 mennessä, joten toivomme suunnitelman olevan hyväksytty viimeistään silloin.

Tämän suunnitelman lisäksi on olemassa urheilupuiston oma pelastussuunnitelma joka on kenttähenkilökunnan käytössä ja tiedossa.

Liite 10 Tarjous ansaita vapaasti valittavia opintopisteitä

Tartu mahdollisuuteen olla mukana rakentamassa opiskelijahyvinvointia, ja samalla ansaita vapaasti valittavia opintopisteitä 25.9. järjestettävässä vuoden vauhdikkaimmassa hyvinvointitapahtumassa Korkeakoulujen Viestikarnevaaleissa. **Varaa paikkasi nopeasti, tarvittavia opiskelijapaikkoja on rajoitettu määrä!** Tapahtuma järjestetään Leppävaaran urheilupuistossa, ja vapaasti valittavia on tarjolla muun muassa seuraavissa tehtävissä:

- ASICS- Klinikka tarjoaa fysioterapeuttiopiskelijoille mahdollisuuden päästä mukaan ammattilaisten oppiin tekemään askel-analyyseja.
- Ensiaputaitoisia henkilöitä tarvitaan päivystämään ensiapupisteelle. (Vaatimuksena EA1 & 2 käytynä)
- Lisäksi hyvinvointirasteja on tarjolla seuraavasti:
 - o Lihasvoimamittaus
 - o Puristusvoimamittaus
 - o Verenpainemittaus
 - o Tasapainotestit
 - o Yksi tai useampi liikunta-/pelirasti
 - o Ravintoneuvonta
 - o Stressimittaus
 - o Joku muu, mikä?

Jokaiseen tehtävään mahtuu 2-3 henkilöä, ja pisteitä on mahdollista ansaita 1-2 op riippuen käytettyjen työtuntien määrästä. Tähän kuuluu rastin/toiminnan suunnittelu sekä suunnittelupalavereihin osallistuminen, toteutus, oppimispäiväkirjan kirjoittaminen ja arviointi. Tapahtuma alkaa klo. 8:30 ja päättyy klo. 15:00. Rastien pitää toimia klo 9:00-14:00 välillä. Rastien valmisteluun on hyvä varata tarpeeksi aikaa, ja saapua paikalle jo klo 8:00. Tehtävä ei estä osallistumista viestikilpailuun, kunhan juoksija itse huolehtii siitä, että joku toinen tuuraa tehtävärastilla sillä aikaa. Otamme vastaan myös ulkopuolisia rastiehdotuksia.

Ilmoittaudu osoitteeseen info@viestikarnevaalit.com, ja kerro mihin tehtäviin olet valmis osallistumaan. Numeroi tehtävät sen mukaan, missä toimitisit kaikkein mieluiten. Ilmoita kaikkien nimet ja sähköpostiosoitteet, jos teitä on jo useampi valmiina pitämään tiettyä rastia. Rasteille valitut saavat lisäinfoa tulevasta päivästä sekä työtehtävistä sähköpostitse. Tehtävät jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoa tapahtumasta [Viestikarnevaalit.fi](http://viestikarnevaalit.fi) ja [Facebook.com/Viestikarnevaalit](https://www.facebook.com/Viestikarnevaalit).

Vauhdikkain terveisin,

Taru Sokka

(tapahtumatuottaja)

Yvonn Lindholm

(tapahtumatuottaja)

Liite 11 Palautelomake

PALAUTELOMAKE

KORKEAKOULUJEN VIESTIKARNEVAALIT



1. Osallistuin tapahtumaan juoksijana toimitsijana katsojana

2. Mitä kautta sait tietää tapahtumasta? _____

3. Arvioi tapahtuman osa-alueet (1 = huono, 5 = erinomainen):

Viestikilpailut	1	2	3	4	5
Hyvinvointikatu	1	2	3	4	5
Järjestelyt	1	2	3	4	5
Ajankohta	1	2	3	4	5
Tunnelma	1	2	3	4	5
Mainostus	1	2	3	4	5
Toteutus kokonaisuudessaan	1	2	3	4	5

4. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä? (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)

Sain uutta tietoa omasta terveydestäni ja hyvinvoinnistani	1	2	3	4	5
Sain uutta tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista yleisesti	1	2	3	4	5
Sain uutta tietoa fysioterapiasta	1	2	3	4	5
Sain motivaatiota huolehtia terveydestäni ja kunnostani	1	2	3	4	5
Voisin osallistua uudestaan ensi vuonna	1	2	3	4	5
Tapahtuma saavutti tavoitteensa opiskelijahyvinvointia edistävänä tapahtumana	1	2	3	4	5

5. Mihin olit tapahtumassa erityisesti tyytyväinen?

6. Miten kehittäisit tapahtumaa jatkossa?

Liite 12 Opastekyltit





**KILPAILUKANSLIA
& INFO**



**KOKOONTUMINEN
- KULKU KENTÄLLE**



**KILPAILUKANSLIA
& INFO**



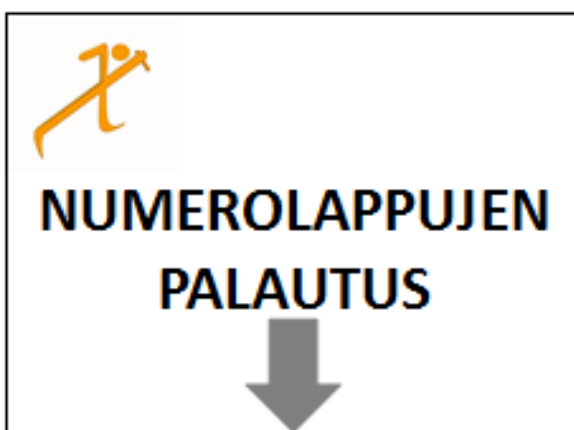
**KOKOONTUMINEN
- KULKU KENTÄLLE**



**KILPAILUKANSLIA
& INFO**



**SEURAAVA ERÄ -
RATAJÄRJESTYS &
JUOKSUOSUUDET**



Liite 13 Kutsu / invitation / inbjudan

HEI KORKEAKOULUOPISKELIJAT!

Tervetuloa mukaan vuoden vauhdikkaimpaan opiskelijahyvinvointitapahtumaan! Korkeakoulujen Viestikarnevaalit on Suomen korkeakoululaisille suunnattu juoksu- sekä hyvinvointitapahtuma, joka järjestetään Leppävaaran urheilupuistossa 25.9.2013.

Kerää koulustasi neljän hengen joukkue (2 naista ja 2 miestä), ja tule kilpailemaan vuoden nopeimman opiskelijatiimin tittelistä. Ilmoita joukkueesi mukaan 18.9. mennessä TÄÄLTÄ <http://viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen/>!

Juoksumatkat ovat: 4x100m (nainen, mies, nainen, mies),

sekä 200m+400m+600m+800m (nainen, mies, nainen, mies).

Tapahtumassa pääpalkintona 4x 300€ sekä 4x 200€ arvoiset risteilylahjakortit, sekä muita mahtavia palkintoja! Myös tsempparit sekä parhaat asut palkitaan.

Tapahtumassa myös:

- * ilmaisia liikuntalahjakortteja
- * arvontoja
- * Mittauta kehonkoostumuksesi tai puristusvoimasi ilmaiseksi
- * 200 ensimmäiselle hyvinvointikassit

Tapahtuman järjestäjänä toimii Laurean opiskelijaosuuskunta Xtensio.

Lisätietoja:

Viestikarnevaalit.fi

[Facebook.com/Viestikarnevaalit](https://www.facebook.com/Viestikarnevaalit)

info@viestikarnevaalit.com

Tervetuloa!

Dear University students!

Welcome to the most colorful student sport and wellness happening of the year, where the University students around Finland compete for the title of the fastest school team.

Korkeakoulujen Viestikarnevaalit is organized by the student society from Laurea amk, Xtensio, and it is going to be arranged on the 25th of September in Leppävaara stadium (Veräjätienkatu 17, Espoo). The happening is an easy going wellness event, where the students compete in teams with 4 members (2 girls and 2 boys) from the same school. Running distances are 4x 100m (woman, man, woman, man) and 200+400+600+800m (woman, man, woman, man). Earlier running experience is not needed.

The winning team of the longer distance will win cruise tickets to Sweden (price 1200€).

The winning team of the shorter distance will win cruise tickets to Estonia (price 800€).

The team with the best feeling and the one with the most creative outfit will also be awarded.

Come and visit the Wellness Street and find out more about your health and measure your body mass index for free.

- The first 200 visitors will get a free wellness bag.

Sign up your team until the 18th of September by filling the necessary information here <http://viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen/>! Note to yourself that there are limited places for teams!

Viestikarnevaalit.fi

Facebook.com/Viestikarnevaalit

info@viestikarnevaalit.com

Welcome!

HEJ HÖGSKOLESTUDERANDE!

Välkommen med att delta i årets mest fartfyllda wellness-evenemang för studerande! Korkeakoulujen Viestikarnevaalit (Högskolornas Stafettkarneval) är riktad till alla högskolestuderanden i Finland (universitet eller yrkeshögskola), och ordnas i Alberga idrottspark 25.9.2013.

Samla ihop ett lag på 4 personer från din skola (2 damer och 2 herrar), och kom med och tävla om titeln som årets snabbaste högskoleteam. Anmäl laget senast 18.9. HÄR [http://viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen/!](http://viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen/)

Löpsträckorna är: 4x100m (dam, herre, dam, herre),

och 200m+400m+600m+800m (dam, herre, dam, herre).

Huvudpriset är 4x 300€ och 4x 200€ värda kryssningsgåvokort, och andra häftiga priser. Bästa laganda och bästa klädsel belönas också.

Evenemanget bjuder även på:

- * gratis gymgåvokort
- * lotterier
- * möjlighet att mäta bla kroppskonsistensen och gripstyrkan gratis
- * 200 första mottar en produktkass

Evenemanget arrangerar studerandeandelslaget Xtensio från Laurea-ammattikorkeakoulu.

Mera information:

[Viestikarnevaalit.fi](http://viestikarnevaalit.fi)

[Facebook.com/Viestikarnevaalit](https://www.facebook.com/Viestikarnevaalit)

info@viestikarnevaalit.com

Välkomna!

Liite 14 Tapahtumakutsu

Tapahtumakutsu

Hei urheilun ystävä!

Tule viettämään mukavaa syyspäivää hyvinvointitapahtuman merkeissä Leppävaaran urheilupuistossa 25.9.2013 klo 8.30-15.00. **Korkeakoulujen Viestikarnevaalit on kaikille avoin tapahtuma**, jossa korkeakoululaiset kilpailevat nopeimman opiskelijajoukkueen tittelistä. HYVINVOINTIKADULLA voit kerätä tietoa hyvinvoinnista ja omasta terveydentilastasi sekä ilmaiseksi mm. mittauttaa rasvaprosenttisi ja puristusvoimasi tai tehdä askelanalyysin ASICS Klinikassa.

Jos opiskelet yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa, kerää 4 hengen joukkue ja ilmoittaudu mukaan taistoon täällä: <http://viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen/>. Juoksumatkat ovat 4 x 100m ja 200 + 400 + 600 + 800m. Ilmoittautumismaksu on 16 €/joukkue ja oikeuttaa osallistumaan molempiin viesteihin. Tapahtumassa pääpalkintoina ovat 4 x 300€ sekä 4x 200€ arvoiset risteilylahjakortit, sekä luvassa myös muita mahtavia palkintoja! Myös tsempparit ja parhaat asut palkitaan.

Voit myös tulla mukaan kannustamaan juoksijoita ja käymään Hyvinvointikadulla. Tapahtuman alustava aikataulu löytyy täältä <http://viestikarnevaalit.fi/infoa/aikataulu/>.

Tapahtuman järjestää Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijaosuuskunta Xtensio.

Tapahtumassa on myös:

- Hyvinvointikahvila
- Kilpailuja
- Arvontoja
- 200 ensimmäiselle kävijälle hyvinvointikassit

Tervetuloa!

Lisätietoa:

[Viestikarnevaalit.fi](http://viestikarnevaalit.fi)

[Facebook.com/Viestikarnevaalit](https://www.facebook.com/Viestikarnevaalit)

info@viestikarnevaalit.com

Liite 15 Juliste 1

**KENEN KORKEAKOULUSTA
TULEE NOPEIN JOUKKUE?**

**Pääpalkintona risteily
Tukholmaan!**

Ilmoita joukkueesi 18.9
mennessä osoitteessa
Viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen

4x100 m & 200-400-600-800 m
Matkat juostaan sekajoukkueissa
(nainen, mies, nainen, mies)

**KORKEAKOULUJEN
VIESTIKARNEVAALIT
2013**

**LEPPÄVAARAN URHEILUPUISTO
25.9.2013**

KERÄÄ JOUKKUE KASAAN!



Liite 16 Juliste 2

Ilmoittautumismaksu 16 €/joukkue oikeuttaa osallistumaan molempiin viesteihin, eli **4 x 100m** sekä **200 + 400 + 600 + 800m**.

Kerää koulustasi neljän hengen joukkue (2 naista + 2 miestä), ja ilmoita joukkueesi mukaan taistoon 18.9. mennessä osoitteessa Viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen.

TAPAHTUMASSA MYÖS:

- ★ HYVINVOINTIKATU, jossa mm. ilmainen kehonkoostumusmittaus
- ★ ilmaisia liikuntalahjakortteja
- ★ joukkueiden kuvauspiste
- ★ arvontoja
- ★ 200 ensimmäiselle hyvinvoitikassit

+ OPETTAJIEN JUOKSU

Pääpalkintoina 4 x 300€ sekä 4 x 200€ arvoiset risteilylahjakortit!

Tsempparit ja parhaat asut palkitaan!



KORKEAKOULUJEN VIESTIKARNEVAALIT

Leppävaaran urheilupuistossa 25.9.2013

Viestikarnevaalit.fi  Facebook.com/Viestikarnevaalit info@viestikarnevaalit.com

Liite 17 Pöytäkolmio



Onko sinulla Suomen nopein opiskelijatiimi?

Ennenjuokseman tapahtuma

KORKEAKOULUJEN VIESTIKARNEVAALIT

25. syyskuuta

LEPPÄVAARAN URHEILUPIISTOSSA

Tule mukaan juoksemaan tai saavu paikalle kannustamaan omakoulusi voittoon!

Ilmoittautuminen nyt käynnissä!

16 € / joukkue

(4 hlöä) Ilmoittautumiset osoitteeseen viestikarnevaalit.fi/ilmoittautuminen 18.9. mennessä

Katso ohjeet netistä ja ilmoita joukkueesi mukaan, paikkoja on rajoitetusti!

Vuoden hauskimmassa hyvinvointitapahtumassa luvassa:

Viestijuoksut

4x100m

200-400-600-800m

Hyvinvointikatu

Arvontoja & kilpailuja

+

Menevät kisajatkot!

PÄÄPALKINTONA 4 x 300 € RISTEILYLAHJAKORTTI!



www.viestikarnevaalit.fi
facebook.com/viestikarnevaalit

www.viestikarnevaalit.fi
facebook.com/viestikarnevaalit

www.viestikarnevaalit.fi
facebook.com/viestikarnevaalit