

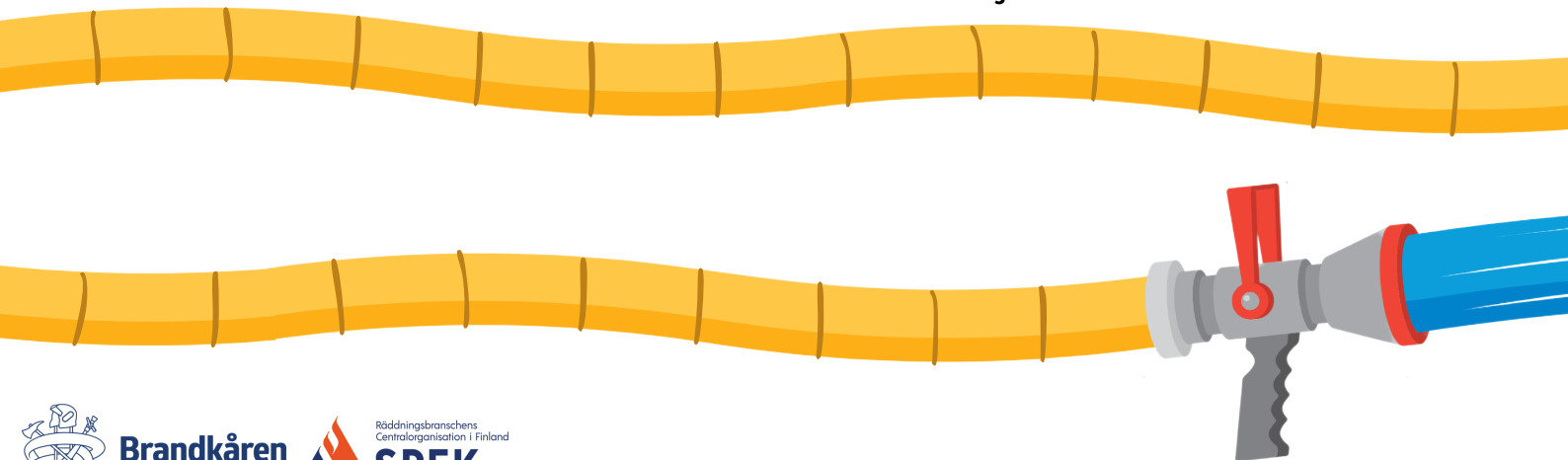


BRANDKÅRISTENS TRÄNINGsutmaning

Nimi:

Kryssa för eller färglägg slangbiten när du har gjort någon av motionsprestationerna nedan.

- Jag simmade
- Jag hoppade på studsattan
- Jag gick eller cyklade till brandkåren
- Jag lekte utomhuslekar
- Jag cyklade
- Jag gick en promenad
- Jag var ute och sprang
- Jag orienterade
- Jag hittade på en egen rörelselek
- Jag spelade boll- eller racketsporter
- Jag dansade
- Jag deltog i en idrottshobby
- Jag spelade frisbeegolf
- Jag höll på med gymnastik
- Jag deltog i ett fysiskt träningspass på brandkåren
- Jag åkte skridskor
- Jag red
- Jag hjälpte till med gårdssysslor
- Jag åkte skidor eller utförsåkning
- Jag åkte pulka
- Jag utövade annan motion



Brandkåren



Räddningsbranshens
Centralorganisation i Finland

SPEK