



**Порядок
подготовки и организации акции «10 000 шагов к жизни»
(Далее – Акция)**

1. Маршрут здоровья

- Изучение возможных вариантов с учетом рекомендаций Лиги здоровья нации (размещены на сайте www.ligazn.ru);
- Для проведения Акции паспортизация маршрута не обязательна;
- Прокладка маршрута на карте (можно использовать Яндекс.Карты <https://yandex.ru/maps/>);
- Маркировка (оформление) этапов, определение мест старта и финиша, обеспечение контрольного оборудования (тонометры, весы, рулетка и т.д.), сопровождающих информационно-рекламных носителей. Приглашение к сотрудничеству по организации Акции Центра общественного здоровья, волонтеров-медиков и т.д.;
- Согласование маршрута здоровья с соответствующими структурами исполнительной власти;
- Регистрация маршрута здоровья для размещения информации на сайте Лиги здоровья с целью информирования о месте и времени старта всех желающих участников. Регистрация маршрутов проходит онлайн **до 31 марта 2022 года** по ссылке:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScnCHy9MQLJHOZmQqtTK5PeFh9vMqRNSLlp4JRmsoSdW6oRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

2. Информационное освещение

- Подготовка и размещение в СМИ и социальных сетях информации о сроках, порядке проведения и прохождения маршрута, регистрации участников на сайте Лиги здоровья нации (www.ligazn.ru). Анонс, пресс-релиз, фото- материалы для социальных сетей, размещены на сайте Лиги здоровья нации.
- Всем участникам мы предлагаем принять участие во Всероссийском онлайн-челленже #10000шаговкжизни. Участники акции должны



пройти 10 000 шагов в день Акции и выложить на странице Акции в соцсети ВКонтакте: <https://vk.com/10kstepstolife> свои фотографии с результатами шагомеров, подтверждающих, что они выполнили задачу. В этой публикации они отмечают друзей, коллег, членов семей в качестве вызова для прохождения аналогичной дистанции. Пусть наша Акция станет мотивацией для всех - встать и пройти привычные уже для многих 10 000 шагов к жизни.

- В Контакте Вы можете создать свои сообщества «10 000 шагов к жизни» с привязкой к основному Общероссийскому сообществу. А также создавайте для удобства мероприятия В Контакте с указанием места, времени сбора участников в Вашем городе.
- В каждом регионе есть свой лидер – губернатор, мэр, прославленный спортсмен, общественный деятель. Мы предлагаем региональным организаторам Акции записать видеообращение с его участием, в котором лидер пригласит всех желающих пройти вместе со всей страной 10 000 шагов к жизни 3 апреля, и озвучит девиз Акции «Здоровье планеты - наше здоровье!». И конечно нужно пригласить к личному участию в Акции таких лидеров. Ведь личный пример, самая главная мотивация для всех!

3. Сценарный план

- Разработка сценария открытия, старта и финиша прохождения маршрута (типовой сценарий размещен на сайте Лиги здоровья нации (www.ligazn.ru));

4. Регистрация участников

- Регистрация участников происходит централизованно на сайте Лиги здоровья нации (www.ligazn.ru);
- Региональные организаторы перед проведением Акции, могут запросить списки зарегистрированных участников для изготовления именных Сертификатов, которые выдаются после прохождения Маршрута;



5. Определение состава инструкторов, врачей, волонтеров и количества оборудования в зависимости от численности участников;
6. Изготовление необходимой полиграфической продукции, информационных носителей, контрольного оборудования. Брендбук акции размещен на сайте Лиги здоровья нации (www.ligazn.ru) ;
7. Инструктаж задействованного персонала;
8. Монтаж оборудования и подготовка маршрута к прохождению;
9. Организация прохождения по маршруту:
 - сбор участников;
 - инструктаж участников;
 - диагностика состояния;
 - старт в сопровождении инструкторов;
 - контроль на этапах;
 - финиш, диагностика состояния, консультации специалистов, ответы на вопросы;
 - выдача сертификатов принявшим участие в Акции.

10. Отчет о проведении Акции

Информация об итогах Акции в регионах (количество участников, открытых маршрутах, фото-видео материалы) для обобщения и подведения общих итогов, направляется в адрес Лиги здоровья нации в 3-х дневный срок после проведения акции (E-mail: partner@ligazn.ru) и размещается на сайте Лиги.

Группа Акции ВКонтакте:

<https://vk.com/10kstepstolife>

Телеграмм Акции:

<https://t.me/+XWxkHYWG2MnhMmIy>

E-mail: partner@ligazn.ru

Координатор Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»

Андрей Попов: +7 (916) 649-64-21