



**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 Лиги здоровья нации в разделе Акции: <https://ligazn.ru/blog/event/vserossijskaya-akciya-10-tysyach-shagov-k-zhizni>);
- 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 30 сентября 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](http://www.ligazn.ru)). Анонс, пресс-релиз, фото- материалы для социальных сетей, будут размещены



на сайте Лиги здоровья нации после проведения Всероссийского инструктожа 21 сентября 2022 года.

- 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.
- ВКонтакте Вы можете создать свои сообщества «10 000 шагов к жизни» с привязкой к основному Общероссийскому сообществу. А также создавайте для удобства мероприятия ВКонтакте с указанием места, времени сбора участников в Вашем городе.
- В каждом регионе есть свой лидер – губернатор, мэр, руководитель администрации, 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 2 октября, и озвучит девиз Акции «Мы вместе шагаем за здоровьем!». 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](http://www.ligazn.ru)));

### **4. Регистрация участников**

- Регистрация участников происходит централизованно через мобильное приложение «Человек идущий» инструкция по регистрации размещена на сайте Лиги здоровья нации ([www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru));



- В целях оптимизации процесса выдачи сертификатов участникам, сертификаты выдаются через мобильное приложение «Человек идущий» всем, кто в день Акции прошёл 10 000 шагов. Мобильное приложение зафиксировывает необходимое количество шагов;
  - По запросу региональных организаторов Акции, списки участников в разрезе субъектов и населенных пунктов предоставляются в электронном виде;
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](http://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](mailto:partner@ligazn.ru)) и размещается на сайте Лиги.

Группа Акции ВКонтакте:  
<https://vk.com/10kstepstolife>



Телеграмм Акции:  
<https://t.me/steps10k>

Е-mail: [parter@ligazn.ru](mailto:parter@ligazn.ru)

Координатор Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»  
Андрей Попов: +7 (916) 649-64-21