|  |
| --- |
| АКЦИЯ «10000 ШАГОВ К ЖИЗНИ» |

**Акция «10 000 шагов к жизни»,**

**приуроченная к Всемирному дню сердца (29 сентября 2025 г.)**

**Всемирный день сердца.** Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне. Основная задача проведения Дня сердца — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Традиционно этот день открывает Национальную неделю здорового сердца (в 2025 году «Неделю ответственного отношения к сердцу»).

В это время проходят публичные мероприятия, на которых все желающие получают рекомендации о том, как снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний. Общественные организации проводят просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

Акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца на территории РФ проводится совместно с Ассоциацией сердечно-сосудистых хирургов России. На местах проведения акции врачи выходят на маршруты здоровья с участниками акции. В формате «Прогулки с врачом» кардиохирурги расскажут участникам акции о факторах риска сердечно-сосудистых патологий и возможностях их снижения.

**Дата проведения: 28.09.2025 г**

**Инициатор:**

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

**При поддержке:**

* Исполнительный комитет СНГ
* Министерство спорта Российской Федерации,
* Министерство здравоохранения Российской Федерации,
* Региональные органы исполнительной власти,
* Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ),
* Ассоциация волонтерских центров (Российская Федерация),
* МГТУ им. Н.Э. Баумана
* Ассоциация сердечно-сосудистых хирургов России
* Общественные и волонтёрские организации и движения

**Цель:** пропаганда ценностей здорового образа жизни, профилактика заболеваний, повышение физической активности населения, развитие движения «Волонтёры за ЗОЖ» на территории России и государств – участников СНГ.

**Задачи:**

● Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;

● Увеличению доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.

● Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека;

● Развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» как в России, так и на территории государств – участников СНГ;

**Участники:**

● граждане всех возрастов, проживающие на территории государств – участников СНГ, волонтёрские организации и движения.

**Порядок подготовки и проведения Акции.**

Этапы подготовки и проведения:

* Подготовительный этап.
* Проведение Акции «10 000 шагов к жизни».
* Проведение соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий»
* Подведение итогов.

1. Подготовительный этап:

• Разработка и согласование концепции акции «10 000 шагов к жизни» с заинтересованными организациями.

• Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах.

• Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:

 Регламент проведения Акции

 Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)

Проведение онлайн конференции – инструктажа всех организаторов Акции на местах

2. Проведение акции «10 000 шагов к жизни».

Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №.1 Лиги здоровья нации.

На территории Российской федерации региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями с участием волонтёров-инструкторов ЗОЖ, капитанов команд «Человек идущий», членов движения «Волонтёры за ЗОЖ» в муниципалитетах на маршрутах здоровья.

Проведение мероприятий Акции будет осуществляется в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам, как на территории РФ, так и на территории СНГ.

4. Подведение итогов.

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

Определение призёров и победителей соревнований, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.