# Порядок

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

# Маршрут здоровья

* Изучение возможных вариантов с учетом рекомендаций Лиги здоровья нации (размещены на сайте [www.ligazn.ru](http://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 тд.), 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/1FAIpQLScnCHy9MQLJHOZmQqtTK5PeFh\_](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScnCHy9MQLJHOZmQqtTK5PeFh_9vMqRNSLlp4JRmsoSdW6oRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0) [9vMqRNSLlp4JRmsoSdW6oRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScnCHy9MQLJHOZmQqtTK5PeFh_9vMqRNSLlp4JRmsoSdW6oRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0)

# 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, 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.

* 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, 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!

# 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/));

# Регистрация участников

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

1. Определение состава инструкторов, врачей, волонтеров и количества оборудования в зависимости от численности участников;
2. Изготовление необходимой полиграфической продукции, информационных носителей, контрольного оборудования. Брендбук акции размещен на сайте Лиги здоровья нации ([www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru/)) ;
3. Инструктаж задействованного персонала;
4. Монтаж оборудования и подготовка маршрута к прохождению;
5. 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.

# 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/+XWxkHYWG2MNhMmIy](https://t.me/%2BXWxkHYWG2MNhMmIy)

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

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