



[www.10000шагов.РФ](http://www.10000шагов.РФ)

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

**1. Маршрут здоровья**

- Изучение возможных вариантов с учетом рекомендаций Лиги здоровья нации ([Рекомендации по организации Маршрута здоровья](#)).
- Для проведения **Акции** паспортизация маршрута не обязательна;
- Прокладка маршрута на карте (можно использовать [Яндекс.Карты](#));
- 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 **Акции** с целью информирования о месте и времени старта всех желающих участников. Регистрация маршрутов проходит онлайн **до 23 июня 2023 года** на сайте **Акции**:

<https://10000шагов.рф/registracija-marshruta-2/>

**Информационное освещение**

- Подготовка и размещение в СМИ и социальных сетях информации о сроках, порядке проведения и прохождения маршрута, регистрации участников на сайте Акции ([www.10000шагов.рф](http://www.10000шагов.рф)). Анонс, пресс-релиз, фото-материалы для социальных сетей, будут размещены на сайте **Акции** после проведения Всероссийского инструктажа 15 июня 2023 года.
-



[www.10000шагов.РФ](http://www.10000шагов.РФ)

- Всем участникам мы предлагаем принять участие во Всероссийском онлайн-челлендже #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, 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, и озвучит девиз Акции «**Двигайся навстречу здоровью!**». И конечно нужно пригласить к личному участию в Акции таких лидеров. Ведь личный пример, самая главная мотивация для всех!

## 2. Сценарный план

- Разработка сценария открытия, старта и финиша прохождения маршрута (типовой сценарий размещен на сайте Акции в разделе [ДОКУМЕНТЫ](#)).

## 3. Регистрация участников

- Регистрация участников происходит централизованно через сайт Акции [www.10000шагов.рф](http://www.10000шагов.рф).
- Каждый зарегистрированный участник получит именной сертификат участника и Бонусы здоровья.



[www.10000шагов.РФ](http://www.10000шагов.РФ)

- В целях оптимизации процесса выдачи сертификатов участникам, сертификаты выдаются после проведения в электронном виде. В случае, если у региональных организаторов **Акции** есть возможность выдать распечатанные сертификаты, они выдаются после прохождения Маршрута здоровья на Финише;
  - По запросу региональных организаторов **Акции**, аналитика участников в разрезе субъектов и населенных пунктов предоставляются в электронном виде;
4. Определение состава инструкторов, врачей, волонтеров и количества оборудования в зависимости от численности участников;
  5. Изготовление необходимой полиграфической продукции, информационных носителей, контрольного оборудования. Брендбук акции размещен на сайте Акции в разделе [ДОКУМЕНТЫ](#).;
  6. Инструктаж задействованного персонала;
  7. Монтаж оборудования и подготовка маршрута к прохождению;
  8. 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.
  9. **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 Акции.



[www.10000шагов.РФ](http://www.10000шагов.РФ)

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