



**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 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;
- Зарегистрировать маршрут здоровья для размещения информации можно направив заявку на адрес электронной почты: [10000@ligazn.ru](mailto:10000@ligazn.ru). Регистрация маршрутов проходит онлайн **до 30 сентября 2023 года**. Маршруты будут размещены на сайте Лиги здоровья нации в разделе **Акции**.

**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 (<https://ligazn.ru/Reg10KSteps2023>). Анонс, пресс-релиз, фото-материалы для социальных сетей, будут размещены на сайте **Акции** после проведения Всероссийского инструктажа 20 сентября 2023 года, в 10.00 часов Мск.



- 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, медицинский специалист. 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 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 <https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction>).

## **3. Регистрация участников**

- Регистрация участников: <https://ligazn.ru/Reg10KSteps2023>
- Каждый зарегистрированный участник получит сертификат участника.



- 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: <https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction>;
  6. Инструктаж задействованного персонала;
  7. Монтаж оборудования и подготовка маршрута к прохождению;
  8. Организация прохождения по маршруту:
    - сбор участников;
    - инструктаж участников;
    - организация работы волонтеров;
    - 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: [10000@ligazn.ru](mailto:10000@ligazn.ru)) и размещается на сайте Лиги здоровья нации.

Группа Акции ВКонтакте:

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

E-mail: [10000@ligazn.ru](mailto:10000@ligazn.ru)

Координатор Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»

Валерия Апреликова: +7 (917) 528-16-86