



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**

107031, г. Москва, Большая Дмитровка 22, стр. 1  
Тел.: (495) 638-66-99. Тел./факс: (495) 974-31-07  
e-mail: [fond@blago.info](mailto:fond@blago.info)

Исх. № 01-ЛБ-220727-01  
От « 27 » июля 2022 г.

**Председателю  
Федерации Независимых  
Профсоюзов России**

**М.В. Шмакову**

**Глубокоуважаемый Михаил Викторович!**

Примите искреннюю благодарность за поддержку реализации программы Лиги здоровья нации «Человек идущий» в 2021 году (далее Программа). В Чемпионате России по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) приняло участие более 1200 корпоративных команд. С 2019 по 2021 год количество участников соревнований выросло с 19 до 65 тысяч человек.

С 2019 года Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации реализует программу повышения физической активности «Человек идущий». Основная цель Программы – увеличение двигательной активности граждан для повышения уровня продолжительности и качества жизни.

Программа «Человек идущий» вошла в сборник лучших практик 2020 года «Активное долголетие» в рамках Национального проекта «Демография». Программа направлена на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни. Ходьба является самым физиологичным и безопасным видом физической активности, не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разным уровнем физической подготовки.

Программа предполагает организацию и проведение корпоративных соревнований по фоновой ходьбе среди работников организаций и членов профсоюзов в командном зачёте (далее Соревнование). В Программе принимают участие все регионы России.

Для участия в Соревнованиях формируются команды 20-50 человек (далее - Участники). Все Участники бесплатно скачивают и регистрируются в мобильном приложении «Человек идущий», которое в реальном времени осуществляет подсчет шагов каждого участника и формирует рейтинги команд.

Соревнования традиционно проходят в два этапа: 10 сентября – 10 октября т.г. (предварительный этап – регистрация, формирование команд, обучение Участников), 15 октября – 15 ноября т.г. (основной, зачётный этап). Во время соревнований все участники будут дополнительно получать рекомендации экспертов Лиги здоровья нации по оптимизации двигательного режима и ведению здорового образа жизни.

По результатам соревнований состоится Торжественная онлайн-церемония награждения победителей Соревнований. Церемония будет широко освещаться в средствах массовой информации.

Проведение соревнований создаст дополнительную мотивационную базу для увеличения физической активности граждан, росту количества людей, систематически занимающихся физической культурой, улучшит состояние здоровья, снизит риски развития неинфекционных заболеваний, позволит развить современные коммуникационные навыки. Формат соревнований позволяет избежать проведения массовых стартов, способствует реализации мер по противодействию распространения инфекционных заболеваний.

Прошу Вас проинформировать Общероссийские и межрегиональные профсоюзы и Территориальные объединения организаций профсоюзов о проведении Соревнований и возможности участия, а также оказать содействие в привлечении профсоюзов для участия в Соревнованиях. Прошу Вас назначить ответственного сотрудника для связи с организатором Программы. Контакты организатора: Сабельникова Наталия Александровна, моб. тел.: +7 (915) 124-87-06, e-mail: [chi\\_natalia@ligazn.ru](mailto:chi_natalia@ligazn.ru).

Приложение: Порядок проведения соревнований.

С искренним уважением,

Президент Лиги здоровья нации,  
Академик РАН



Л.А. Бокерия