

1 октября 2023

Всероссийская акция ко всемирному дню сердца



@10kstepstolife
ВКонтакте



@VARMSU
Telegram-канал



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ



АССОЦИАЦИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ХИРУРГОВ РОССИИ



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»



@10kstepstolife
ВКонтакте



@VARMSU
Telegram-канал

1 октября 2023

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»



ЦЕЛЬ:

пропаганда ценностей здорового образа жизни, повышение физической активности населения, развитие естественных методов оздоровления, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ



1 октября 2023

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»



ИНИЦИАТОР:

Лига здоровья нации при поддержке VARMSU

УЧАСТНИКИ:

- Муниципалитеты
- Граждане всех возрастов



@10kstepstolife
ВКонтакте



@VARMSU
Telegram-канал

Группы акции
в социальных сетях:



Телеграм



ВКонтакте

Регистрация





@10kstepstolife
ВКонтакте



@VARMSU
Telegram-канал

1 октября 2023

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»



ПЛОЩАДКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

- **Центральная – Москва, ВДНХ:** Маршрут здоровья № 1
- **Региональные –** Маршруты здоровья муниципалитетов
маршрутыздоровья.рф

Ответственное лицо Лиги здоровья нации:
Апреликова Валерия Витальевна, 8 917 528 1686

Информация, документы Акции:





@10kstepstolife
ВКонтакте



@VARMSU
Telegram-канал

1 октября 2023

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»

Чтобы каждый маршрут здоровья начал системно функционировать — очень важна волонтерская команда, которая его сопровождает.

Движение «Волонтеры за ЗОЖ»
DOVRO.RU

Ответственное лицо Лиги здоровья нации:
Григораш Сергей Анатольевич, 8 965 220 0884





@10kstepstolife
ВКонтакте



@VARMSU
Telegram-канал

26.09—15.11.2023

Человек идущий (Homo ambulans)

Программа повышения физической активности



Чемпионат России по фоновой ходьбе среди муниципалитетов.
При поддержке Министерства спорта Российской Федерации.
Численность команд 20-50 человек.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 26.09-10.10

Подключение участников соревнований к МП по подсчёту шагов
Формирование команд участников соревнований
Тестирование обновлений МП по подсчёту шагов
Рассылка методических материалов для участников соревнований

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЭТАП 10.10-15.10

Подведение промежуточных итогов
Отдых

ОСНОВНОЙ (ЗАЧЁТНЫЙ) ЭТАП 15.10-15.11

Проведение собственно соревнований
Подведение итогов
Награждение победителей



**Ответственное лицо Лиги здоровья нации:
Апреликова Валерия Витальевна, 8 917 528 1686**