



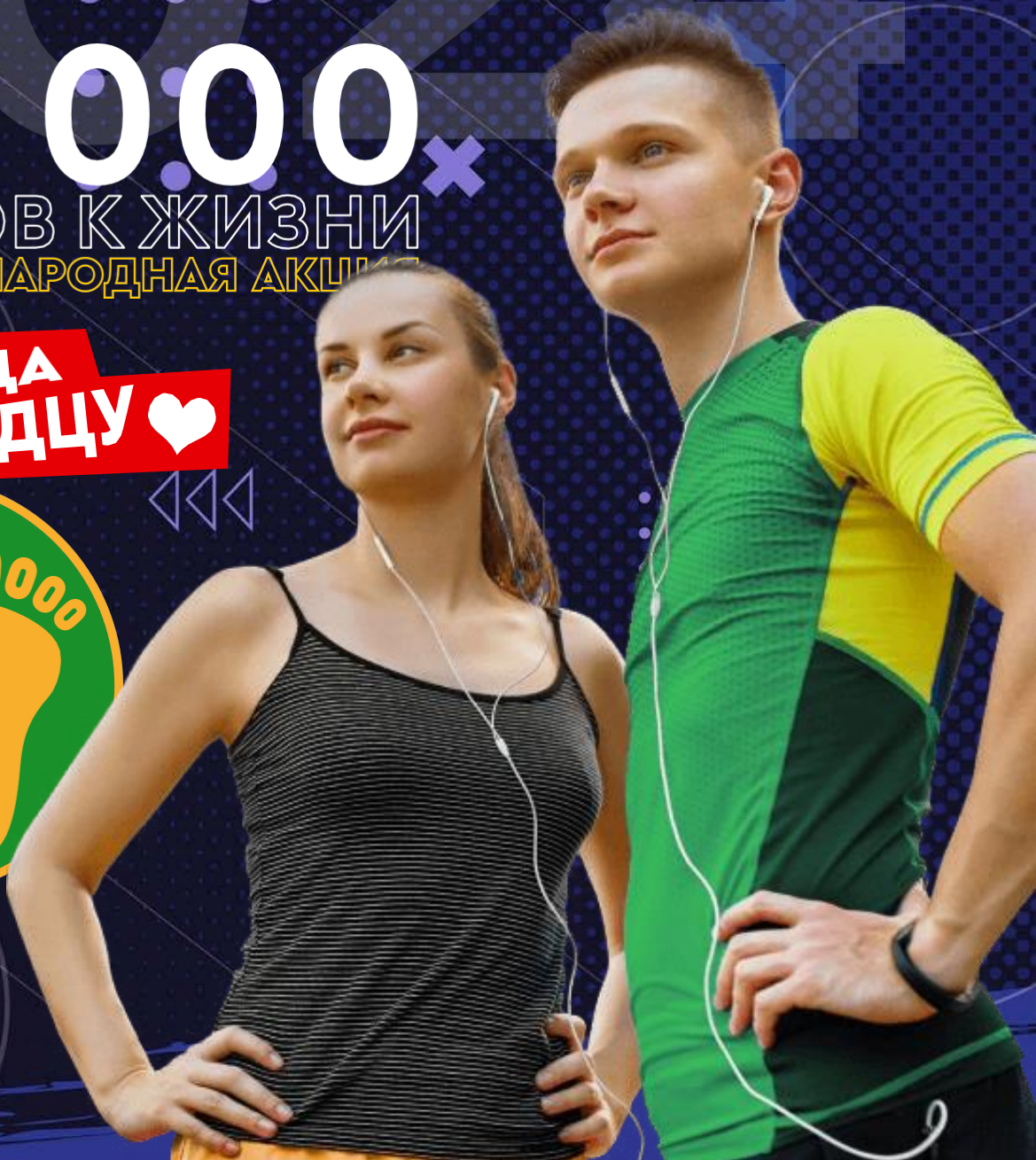
ГОД ВОЛОНТЕРСКОГО  
ДВИЖЕНИЯ В СНГ



# 10 000

ШАГОВ К ЖИЗНИ  
МЕЖДУНАРОДНАЯ АКЦИЯ

ОТ СЕРДЦА  
К СЕРДЦУ



## КОНЦЕПЦИЯ

МЕЖДУНАРОДНОЙ АКЦИИ  
«10000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ



## КОНЦЕПЦИЯ

### Международной акции «10000 шагов к жизни»

#### ПРЕАМБУЛА

Всероссийская акция «10000 шагов к жизни» основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Акция проходит с 2015 года на различных площадках страны и является одним из элементов общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В 2021–22 годах в мероприятиях Акции участвовало более миллиона человек.

В 2024 году Акция «10000 шагов к жизни» проводится в рамках мероприятий Года волонтерского движения в Содружестве Независимых Государств.

14 октября 2022 года Совет глав государств Содружества Независимых Государств объявил 2024 год – Годом волонтерского движения в СНГ. По инициативе Лиги здоровья нации и предложению России акция «10000 шагов к жизни» 06.12.2023 года была включена в официальный план мероприятий Года волонтерского движения в СНГ в формате дней единых действий. Ответственной организацией за проведение мероприятия установлена Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

В соответствии с планом мероприятий Акция проводится дважды:

- к Всемирному Дню здоровья (07.04. 2024г.)
- к Всемирному Дню сердца – Всероссийскому Дню ходьбы (29.09. – 05.10.2024г.)

Акция «10000 шагов к жизни» размещена на волонтерском портале «Добро.ру» Ассоциации волонтерских центров (Российская Федерация) как «доброе дело» Лиги здоровья нации. Она доступна всем волонтерам России и СНГ для регистрации и участия в ней в качестве волонтеров. Волонтерам РФ будут начислены верифицированные волонтерские часы.

Задача международной акции – пропаганда ценностей ЗОЖ, развитие волонтерского движения на пространстве СНГ, укрепление дружеских и добрососедских отношений.



## **АКЦИЯ «10000 ШАГОВ К ЖИЗНИ» – СНГ**

### **Инициатор:**

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».

### **При поддержке:**

- Исполнительный комитет СНГ
- Ассоциация волонтерских центров (Российская Федерация),
- Совет по делам молодежи государств – участников СНГ,
- Министерство спорта Российской Федерации,
- Министерство здравоохранения Российской Федерации,
- Региональные органы исполнительной власти,
- Общероссийская ассамблея ТОС (ОАТОС),
- Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ),
- Ассоциация сердечно-сосудистых хирургов России
- Общественные и волонтерские организации и движения

### **Цель:**

Пропаганда ценностей здорового образа жизни, повышение физической активности населения, развитие волонтерского движения на территории государств – участников СНГ.

### **Задачи:**

- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;
- Увеличению доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека;
- Развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ» как в России, так и на территории государств – участников СНГ;

### **Участники:**

Волонтерские организации, граждане всех возрастов, проживающие на территории государств – участников СНГ



## **Порядок подготовки и проведения Акции.**

Этапы подготовки и проведения:

- Подготовительный этап.
- Проведение Акции «10 000 шагов к жизни».
- Подведение итогов.

### **1. Подготовительный этап:**

• Разработка и согласование концепции Международной акции «10 000 шагов» с уполномоченным органом по реализации мероприятий Года волонтера на территории СНГ

• Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах (РФ и СНГ)

• Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:

- Концепция Акции
- Регламент (типовой план) проведения Акции
- Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)
- Порядок регистрации участников Акции
- Порядок регистрации и участия волонтеров в Акции
- Инструкция для волонтеров по использованию СКРУ (системы контроля регистрации участников)
- Порядок проведения соревнований «Человек идущий» в рамках Акции
- Методические рекомендации по организации команд
- Методические рекомендации по регистрации в мобильном приложении «Человек идущий».

Проведение онлайн конференции – инструктажа всех организаторов Акции на местах

### **2. Проведение акции «10 000 шагов к жизни».**

Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №1 Лиги здоровья нации.

На территории Российской федерации региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями с участием волонтеров-инструкторов ЗОЖ, капитанов команд «Человек идущий», членов движения «Волонтеры за ЗОЖ» в муниципалитетах на маршрутах здоровья.



На территории государств – участников СНГ площадки Акции будут организованы органами власти, организациями и национальными волонтерскими движениями, определёнными в рамках договорённостей по реализации плана мероприятий Года волонтера в СНГ.

Проведение мероприятий Акции будет осуществляется в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам, как на территории РФ, так и на территории СНГ.

### **3. Подведение итогов.**

- Информация о количестве участников и волонтеров – база данных регистрации участников на сайте Лиги здоровья нации.

- Информация о количестве участников, прошедших 10 000 шагов, получается от волонтеров, использовавших Систему контроля регистрации участников (СКРУ) на местах. Волонтерам, прошедшим процедуру регистрации на сайте Лиги здоровья нации и «Добро.ру» начисляются верифицированные волонтерские часы.

- Информация об итогах региональных Акции (количество участников, открытых маршрутах) для обобщения и подведения общих итогов, направляется ответственными исполнителями в адрес Лиги здоровья нации в 3-дневный срок после проведения акции и размещается на сайте Лиги.

- Определение призёров и победителей соревнований по фоновой ходьбе в рамках Акции, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.

## **МЕРОПРИЯТИЯ АКЦИИ**

### **Международная акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню здоровья (7 апреля 2024 г)**

Всемирный День здоровья — это глобальная кампания в области здравоохранения. Каждый год Всемирный День здоровья проходит под своим девизом, посвященным наиболее актуальной проблеме в сфере охраны здоровья. В 2024 году День здоровья пройдет под девизом «Здоровье для всех: справедливость и солидарность».

Во всём мире сейчас прилагается много усилий для решения проблемы неравенства в отношении здоровья. Суть постулата заключается в том, что все люди должны иметь равные возможности доступа к инфраструктуре, позволяющей поддерживать здоровье, выбирать и вести здоровый образ жизни.



Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвала постоянную физическую активность. Недостаточная физическая активность — это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Акция «10 000 шагов к жизни» направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному, физиологичному и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения, отвечающему принципу «Здоровье для всех».

В рамках Акции успешно прошли командные соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий». На протяжении двух недель жители 82-ух регионов России (824 населенных пунктов) приняли участие в борьбе за титул лучшей команды СНГ. Всего для участия было зарегистрировано более 800 команд, (более 23 000 участников). Только от России в проекте участвовало более 1000 волонтеров движения Лиги здоровья нации «Волонтеры за ЗОЖ». Благодаря совместным действиям Лиги и Исполнительного комитета СНГ к соревнованиям присоединились участники из Таджикистана, Молдовы, Белоруссии, Узбекистана, Азербайджана, Туркменистана, Казахстана, Армении, Кыргызстана.

Более подробную информацию об Акции «10000 шагов к жизни» приуроченную к Всемирному дню здоровья можно получить здесь:

<https://ligazn.ru/blog/view/10kShagov7apr24>

### **Международная акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца – Всероссийскому Дню ходьбы (29.09–05.10.2024г.)**

Всемирный день сердца. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертей в мире, унося 18 млн жизней в год. Всемирный день сердца призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне. Основная задача проведения Дня сердца — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Традиционно этот день открывает Национальную неделю здорового сердца, которая длится как раз до Всероссийского дня ходьбы.

В это время проходят публичные мероприятия, на которых все желающие получают рекомендации о том, как снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний. Общественные организации проводят просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

Акция «10000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца на территории РФ проводится совместно с Ассоциацией сердечно-сосудистых хирургов России. На местах проведения акции врачи выходят на маршруты здоровья с участниками акции. В формате «Прогулки с врачом» кардиохирурги

расскажут участникам акции о факторах риска сердечно-сосудистых патологий и возможностях их снижения.

**Всероссийский день ходьбы.** Впервые в России день ходьбы прошёл в 2014 году в рамках Международного дня ходьбы ТАФИСА, который имеет уже довольно долгую историю. В 2015 году новый спортивный праздник стал Всероссийским днём ходьбы. В задачи праздника входит популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы, которым могут заниматься люди в любом возрасте, а также пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди населения РФ.

Маршруты для участников Дня ходьбы разрабатываются с учётом местных особенностей каждого участвующего города, а также интересов, способностей и подготовленности участников. День проведения мероприятия – суббота или воскресенье – каждый регион также определяет сам.

### **Соревнования по ходьбе «Человек идущий»**

Традиционно частью Акции являются командные соревнования по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) с использованием мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий» (отечественная разработка, принадлежит Лиге здоровья нации, все базы данных хранятся на территории РФ, бесплатный доступ и использование). Соревнования проходят в рамках соревновательной программы чемпионата России по фоновой ходьбе для различных социальных и возрастных групп участников.

Все участники соревнований через мобильное приложение и аккаунты проекта в социальных сетях сопровождаются экспертами Лиги здоровья нации, получая советы по организации оптимального двигательного, пищевого и питьевого режима в период соревнований, а также общие советы по ведению здорового образа жизни.

### **Соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий» в рамках Акции «10000 шагов к жизни» с участием команд и волонтёрских движений государств – участников СНГ.**

Международные акции «10000 шагов к жизни», проводимые в согласованные праздничные Дни (Всемирный день здоровья, Всемирный день сердца) являются официальным стартом соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» на территории СНГ.

Соревнования Акции «10 000 шагов к жизни», приуроченные к Всемирному дню сердца продлятся с 28.09.2024г.(Всемирный день сердца) по 05.10.2024г. (Всероссийский день ходьбы) и пройдут в рамках предварительного этапа Чемпионата России по фоновой ходьбе «Человек идущий» для всех российских команд-участников Чемпионата и заявленных команд государств-участников СНГ (регистрация участия в соревнованиях проходит в мобильном приложении «Человек идущий»). По итогам проведения соревнований будут определены призёры



и победители соревнований, организована онлайн церемония награждения и рассылка наградных комплектов.

Порядок проведения соревнований будет опубликован дополнительно на сайте проекта и разослан всем заинтересованным сторонам.

### **Справка:**

#### **Всероссийские соревнования по ходьбе «Человек идущий»**

С 2019 года при поддержке Министерства спорта РФ проходят всероссийские чемпионаты по фоновой ходьбе (все шаги человека за день). В рамках соревновательной программы проходят чемпионаты России по фоновой ходьбе для корпоративных, муниципальных, студенческих, семейных команд, команд пенсионеров и неформальных объединений граждан (групп ЗОЖ).

- В 2020 году проект вошёл в сборник лучших практик «Активное долголетие», национального проекта «Демография».

- В 2020–21 годах признан самым массовым спортивным проектом года в условиях ограничения социальных контактов и противодействия распространению новой коронавирусной инфекции.

- В 2022 году проект второй раз вошёл в сборник лучших практик «Активное долголетие», национального проекта «Демография», а также в сборник успешных практик общественного здравоохранения (ЦНИИОИЗ Минздрава РФ и Национального центра укрепления общественного здоровья «АРИОН»).

- С 2019 по 2023 год проект был финалистом, лауреатом и призёром различных общественных премий и конкурсов, признан одним из самых успешных проектов геймификации в здравоохранении.

- Проект включён в программы по формированию ЗОЖ крупнейших российских корпораций: ПАО «Россети», ГК «Роскосмос», ПАО «Сбербанк», ОАО «Газпром», ОАО «РЖД», АО «Почта России», ПАО «МТС», ПАО «Татнефть», ПАО «Транснефть», ПАО «Норильский Никель», ПАО «НК Роснефть», «Группа ГАЗ», ПАО «СИБУР Холдинг», АО «Красмаш» и др. (более 46 000 человек в 1 727 корпоративных командах).

В Мобильном приложении «Человек идущий» зарегистрировано более 450000 уникальных пользователей. В различных соревнованиях ежегодно принимает участие более 100 000 человек.



