**Сценарный план проведения Акции**

**«10000 шагов к жизни»**

Накануне проведения Акции: при необходимости установка звукоусилительного оборудования, ограждений, пресс-вола, ролл-апов и прочей символики Акции.

В день проведения Акции:

**11:30 до 12:00** Сбор участников. При значительном количестве участников целесообразно деление на группы общей численностью не более 20 человек каждая. Группы могут иметь флаги и прочую атрибутику принадлежности
к муниципалитету, учебному заведению и пр.

Волонтеры-медики, инструкторы ЗОЖ и ГТО (если такие имеются) делят участников на группы (20 человек), знакомятся с участниками. За каждой группой закрепляется куратор: инструктор ЗОЖ, волонтер, другое ответственное лицо, знакомое с маршрутом и правилами его прохождения.

Маршрут разрабатывается участниками (муниципалитеты, организации и др.) самостоятельно. Маршруты, включенные в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации, включаются в памятку, разработанную ЦОЗМП в едином бренд-буке Акции. Другие маршруты могут иметь самостоятельный бренд-бук. При этом использовать единый бренд-бук Акции не запрещается. Организаторам рекомендуется провести мероприятия по обозначению маршрута на местности. Для проведения Акции паспортизация маршрута не обязательна.

* Звучит музыка спортивной тематики. Идет сбор и инструктаж участников, выдача маршрута прохождения, памяток самоконтроля (макеты прилагаются, тиражирование осуществляется организаторами самостоятельно
по количеству участников).

**12.00 –** Фитнес-разминка (Станция 1) (Видеоматериалы прилагаются). Пресс-подход.

**12.10** – Ведущий объявляет построение участников. На подиум поднимаются VIP-гости (в случае присутствия). Ведущий объявляет о начале церемонии старта и предоставляет слово для приветствия. (Глава администрации муниципального образования, прославленные спортсмены, артисты, VIP – гости, лидеры ЗОЖ).

**12.15** – Дается старт Акции, прохождение маршрута.

Станция 2 (на маршруте) – измерение пульса: на станции участников встречают заранее проинструктированные волонтеры (речевой модуль прилагается), рассказывают о методике самоконтроля и о питьевом режиме (материалы прилагаются).

Станция 3 (конечная на маршруте) – дыхательная гимнастика: на станции участников встречают заранее проинструктированные волонтеры (речевой модуль прилагается), проводят дыхательную гимнастику (материалы прилагаются).

**13.30** – ориентировочное окончание прохождения маршрута и сбор участников на финише. Ведущий приветствует участников, говорит о возможности получить сертификат участника по адресу электронной почты (макет сертификата прилагается, сертификат высылается организатором: администрацией муниципалитета, организацией) всем желающим.

**14.00** – окончание Акции, демонтаж оборудования.

Акция проводится в строгом соответствии с действующими ограничениями
в период распространения новой коронавирусной инфекции.

Сценарный план типовой и может корректироваться с учетом особенностей
на местах.

Примечание:

\*Дата проведения Акции (прохождения по маршруту) определяется муниципалитетом или организацией самостоятельно (период с 03 по 10 апреля 2022 года).

\*Время проведения Акции (прохождения по маршруту) определяется муниципалитетом или организацией самостоятельно.

\*В качестве маршрута здоровья может быть использован разработанный маршрут, включенный в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации, любой другой маршрут (экологическая тропа, тропа здоровья, экскурсионный маршрут, тематический маршрут и др.).

\*Протяженность маршрута в 10000 шагов является рекомендуемой.

\*Маршрут должен быть удобным для пешеходных прогулок, включать местные достопримечательности, зоны отдыха, промежуточные станции, по возможности вне проезжих частей дорог, не содержать на своем пути открытых люков, колодцев, свалок, строительных работ и др.

\*По итогам проведения Акции предполагается создание единого видеоролика, содержащего видеоматериалы от всех участников Акции.

\*В качестве волонтеров рекомендуется привлекать активистов регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» (штабы волонтеров-медиков работают в следующих территориях: Лысьва, Соликамск, Чайковский, Кудымкар, Березники, Чусовой, Краснокамск, Добрянка, Губаха).

\*В период проведения акции рекомендуется предусмотреть работу центра здоровья
в тех территориях, где он функционирует.

\*Организаторам рекомендуется оповестить участников о необходимости взять
с собой чистую питьевую воду, надеть одежду и обувь по погоде, удобную для пеших прогулок.

\*Организаторам – муниципалитетам рекомендуется заранее проработать вопрос согласования Акции с вышестоящим руководством, управлением Роспотребнадзора, органами внутренних дел.

\*Регистрация участников происходит централизованно на сайте Лиги здоровья нации ([www.ligazn.ru](http://www.ligazn.ru)).

\*Всем участникам предлагается принять участие во Всероссийском челлендже #10000шаговкжизни (участники должны пройти 10000 шагов в день Акции и выложить на странице Акции в соцсети ВКонтакте: <https://vk.com/10ksteptolife> свои фотографии с результатами шагомеров, подтверждающих, что они выполнили задачу. В ходе челленджа участники обязательно дружно произносят девиз Акции: «Здоровье планеты – наше здоровье!».

\*Требования к видеоролику:

- Окончательный вариант смонтированного видеоролика должен быть в форматах  AVI, MOV, MPEG, MP4;

- Минимальное разрешение видеоролика – 480х360 для 4:3, 480х272 для 16:9, не ниже 240 рх (пикселей). Ориентация – горизонтальная;

- Хронометраж не более 5 минут.