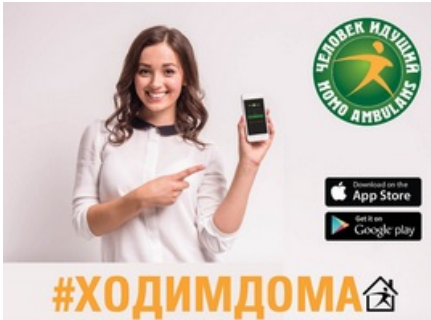


Лига здоровья нации проводит соревнования «ХОДИМДОМА» в период самоизоляции



Благотворительный фонд содействия реализации программ Лиги здоровья нации при поддержке Министерства спорта Российской Федерации реализует проект «Человек идущий», направленный на увеличение количества людей старше 20 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Особое внимание уделено людям среднего и старшего возраста.

В условиях ограничительных мер, связанных с коронавирусной инфекцией COVID-19, Благотворительный фонд содействия реализации программ Лиги здоровья нации разработал и дал старт соревнованиям по ходьбе в период самоизоляции «ХОДИМДОМА».

Цель соревнований – мотивировать людей к ежедневной физической двигательной активности дома с применением современных цифровых и игровых технологий. При этом организаторы призывают участников соблюдать установленный режим самоизоляции.

«Давно доказано, что систематические занятия физической культурой значительно снижают риски сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний. Ходьба – это универсальный, естественный, привычный и физиологичный вид физической нагрузки для человека любого возраста и пола, который не требует дополнительного оборудования и специально организованного пространства», – поясняет президент Лиги здоровья нации, академик **Лео Бокерия**.

Принять участие в соревнованиях могут все желающие, кто находится дома в самоизоляции. Для этого нужно скачать приложение «Человек идущий» в GooglePlay или AppStore и зарегистрироваться, выбрав при этом в соответствующей графе команду «ХОДИМДОМА».

В ходе соревнований всем участникам рассылаются рекомендации по организации оптимальной двигательной активности, а также коррекции питьевого режима и режима питания.

Соревнования проходят в индивидуальном зачёте без ограничения количества шагов. Победителем станет тот, кто наберёт наибольшее их количество.

По итогам соревнований первые 10 человек, показавшие лучшие результаты, будут награждены ценными подарками. Тройка лидеров по набранному количеству шагов за период проведения соревнования – призами от спонсоров, памятными подарками, дипломами и золотым, серебряным и бронзовым знаками «Человек идущий» (в соответствии с занятыми местами).

Награждение победителей состоится онлайн. Награды победители смогут забрать лично или получить по почте (по согласованию) после окончания режима самоизоляции.

Проект повышения физической активности «Человек идущий» Благотворительного фонда содействия реализации программ Лиги здоровья нации стал одним из победителей конкурса Министерства спорта Российской Федерации на предоставление из федерального бюджета грантов в форме субсидий некоммерческим организациям,

реализующим проекты в сфере физической культуры, массового спорта и спортивного резерва в 2020 году, в целях выполнения государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

В конкурсе приняли участие 52 некоммерческие организации. Общая сумма субсидий составила 185 млн рублей.

Бюджет проекта «Человек идущий» составляет 7 млн 207 тысяч рублей. Эти средства планируются направить на организацию командных соревнований по ходьбе, тиражирование опыта проведения соревнований по всей стране, разработку методов мотивации для повышения физической активности целевой аудитории на системной основе.

Проект будет реализовываться в 43 регионах нашей страны. Предполагаемое количество участников – не менее 10 000 человек.

Подробную информацию о соревнованиях «Человек идущий» можно узнать на сайте <https://ligazn.ru/blog/event/walkingman>

Официальный сайт проекта – человекидущий.рф

Пресс-служба Минспорта России