

# Программа «Человек идущий»

Программа). Программа проводится при поддержке Министерства спорта Российской Федерации. Основная цель Программы – увеличение двигательной активности граждан для повышения продолжительности и качества жизни.

Программа «Человек идущий» вошла в сборник лучших практик 2020 года «Активное долголетие» в рамках Национального проекта «Демография». Программа направлена на повышение двигательной активности граждан, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни.

Программа предполагает организацию и проведение межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе (все шаги за день) в командном зачёте (далее – Соревнования). В Программе принимают участие все регионы России.

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

Соревнования проходят в два этапа: 10 сентября – 10 октября 2021 года (предварительный этап – регистрация, формирование команд, обучение Участников), 15 октября – 15 ноября 2021 года (основной этап – сами соревнования). 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.

Формат соревнований позволяет избежать проведения массовых мероприятий, способствует реализации мер по противодействию распространения инфекционных заболеваний.

Более подробную информацию можно уточнить на сайте [www.человекидущий.рф](http://www.человекидущий.рф). Контакты Координатора: Жамалдинова Яна Салеховна, моб. тел.: +7 (929) 528-73-75, e-mail: [congress@blago.info](mailto:congress@blago.info).