

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **о проведении корпоративного лонгмоба по ходьбе «Миля Мира», посвященного Году народного единства**

### 1. Общие положения

Настоящее положение регулирует отношения, возникающие в процессе подготовки, организации и проведения корпоративного лонгмоба по ходьбе «Миля Мира».

Общее руководство и организация лонгмоба по ходьбе осуществляется ФСОК «Альянс» совместно с профсоюзным комитетом предприятия.

### 2. Цели и задачи

Лонгмоб по ходьбе среди работников предприятия, проводятся в целях:

- пропаганды и популяризации здорового образа жизни;
- закрепления коллективных и дружеских связей среди работников предприятия.

В процессе проведения лонгмоба решаются следующие задачи:

- поддержание и продвижение здорового образа жизни;
- организация досуга сотрудников и вовлечение к занятиям спортом;
- формирование мотивации к подвижному образу жизни;
- увеличение повседневной физической активности с помощью ходьбы,
- привитие привычки к фоновой физической активности через ходьбу.

### 3. Место и срок проведения

Лонгмоб по ходьбе проводится в течение 21 дня с момента его начала. Начало лонгмоба – **1 апреля 2021 года**; окончание – **21 апреля 2021 года**.

Каждый участник самостоятельно выбирает, где и когда ему участвовать в лонгмобе, подбирая необходимое для этого время.

### 4. Условия проведения соревнований

К участию в лонгмобе допускаются все желающие участвовать, предварительно зарегистрировавшиеся в установленном порядке.

Регистрация участников лонгмоба производится не позднее 2-х дней до его начала в отделе организационно-кадровой работы (кабинет 310).

Оцениваются личные результаты. Итог лонгмоба подводится среди мужчин и женщин общий.

### 5. Правила участия в лонгмобе

Соблюдение правил участия в лонгмобе являются обязательным для всех его участников.

Для фиксации числа пройденных шагов, каждый участник лонгмоба должен быть оснащен счетчиком подсчета шагов «Шагомер» или любым другим устройством для подсчета активности (мобильное устройство с установленным приложением «Шагомер», трекер).

Программа подсчета шагов должна сохранять историю активности и отображать количество шагов, сделанных за неделю или месяц, в виде графика или списка с различными датами.

Активность во время участия в лонгмобе должна быть ежедневной.

По окончании лонгмоба участникам необходимо предоставить данные о числе пройденных шагов в отдел организационно-кадровой работы. Для этого необходимо предоставить устройство со встроенным шагомером, где имеется информация со статистикой активности. Предоставленная информация, должна быть абсолютно правдивой, без обманов.

Результаты участника лонгмоба определяются общим количеством пройденных шагов.

#### 6. Информационное освещение

Результаты лонгмоба и прочая сопутствующая информация публикуется на информационных стендах предприятия.

#### 7. Поощрение участников лонгмоба

Наиболее активные участники лонгмоба поощряются дипломами и памятными призами РУП БПОВЦ, остальные – получают сертификаты участника.

**ЗЯВКА**  
**на участие в корпоративном лонгмобе по ходьбе «Миля Мира»**

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Структурное подразделение</b>