Забег «Дыши легко»
(2025 год)

Цель – популяризация здорового и спортивного образа жизни, отказа от вредных привычек.

Место проведения: городские и муниципальные округа Вологодской области.

Организаторы: специалисты сферы молодежной политики, педагоги, организаторы, члены общественных объединений, активная молодежь.

Участники: обучающиеся образовательных организаций, члены детских и молодежных общественных объединений, жители Вологодской области без ограничений по возрасту.

Организация забега «Дыши легко»

В рамках Акции организаторам предлагается провести массовый забег «Дыши легко» (далее – Забег) в любой из дней, в период с 8 по 14 сентября. При выборе дня необходимо учитывать погодные условия.

К организации Забега рекомендуется привлечь спортивные организации, движения, объединения. Представители спортивной сферы могут быть не только соорганизаторами Забега, но стать лидирующими бегунами, которые поведут участников по маршруту, будут задавать скорость и создавать позитивную атмосферу азарта.

Для набора участников на Забег информацию о его проведении необходимо публиковать в сообществах молодежных центров, общественных объединений, спортивных организаций и т. д., размещать афиши в местах массового скопления людей.

Местом проведения Забега может быть стадион, лесная тропа, парк. Необходимо заранее изучить предполагаемую трассу – нет ли на ней препятствий в виде ступенек, бордюров, ям, которые помешают бегущим или будут создавать угрозу здоровью и жизни участников. Важно максимально точно измерить предполагаемую трассу и помнить о том, что в Забеге захотят принять участие люди с разным уровнем физической подготовки, взрослые и дети. Поэтому, чтобы учесть интересы всех бегущих, помимо основной дистанции можно предусмотреть дополнительную – меньшей протяженности. Место проведения Забега необходимо оформить арками или другими объектами, обозначающими старт и финиш.

Важно обеспечить на дистанции присутствие бригады скорой помощи и/или волонтеров, которые смогут оказать первую медицинскую помощь и оперативно вызвать врача в случае травмы участника.

Для всех участников Забега можно предусмотреть выдачу медалей, сертификатов об участии и т. п.

Дополнительно

1. Во время проведения Забега рекомендуется взять интервью у участников на тему «Почему я не курю?». Видеозаписи интервью публикуются в молодежных сообществах с призывом приобщиться к здоровому образу жизни.

2. В месте проведения Забега можно поставить контейнер для сбора электронных устройств для курения. Участники, выбрасывая устройства, таким образом позиционируют свой отказ от этой вредной привычки. Видео, демонстрирующие данные действия, также можно подсветить в соцсетях.

3. Участникам и зрителя Забега рекомендуется выдавать памятки, содержащие информацию о вреде вейпов. Макет памятки для печати размещен по ссылке:

При публикации материалов о проведении забега необходимо использовать хештег: #Заздоровье35.