



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**

107031, г. Москва, Большая Дмитровка 22, стр. 1  
Тел.: (495) 638-66-99. Тел./факс: (495) 974-31-07  
e-mail: [fond@blago.info](mailto:fond@blago.info)

Исх. № 01-ЛБ-230409-04  
От « 04 » сентября 2023 г.

114

**Председателю  
Федерации Независимых  
Профсоюзов России**

**М.В. Шмакову**

**Глубокоуважаемый Михаил Викторович!**

Примите искреннюю благодарность за поддержку реализации программы Лиги здоровья нации «Человек идущий» (далее Программа). С 2019 года Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации реализует программу повышения физической активности «Человек идущий». Основная цель Программы – увеличение двигательной активности граждан для повышения уровня продолжительности и качества жизни.

В Чемпионате России по фоновой ходьбе (все шаги человека за день) 2022 года приняло участие более 1700 корпоративных команд. Многие предприятия включили соревнования в свои программы оздоровления сотрудников и формирования ЗОЖ. С 2019 по 2022 год количество участников соревнований выросло с 19 до 92 тысяч человек. В Программе принимают участие все регионы России.

Программа «Человек идущий» вошла в сборник лучших практик «Активное долголетие» 2020 и 2022 годов в рамках Национального проекта «Демография». Программа направлена на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни.

Программа предполагает организацию и проведение корпоративных соревнований по фоновой ходьбе среди работников организаций и членов профсоюзов в командном зачёте (далее Соревнование). Ходьба является самым физиологичным и безопасным видом физической активности, не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разным уровнем

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

В текущем году Соревнования проходят в два этапа: 26 сентября – 10 октября (предварительный этап – регистрация, формирование команд, обучение Участников), 15 октября – 15 ноября (основной, зачётный этап). Во время соревнований все участники будут дополнительно получать рекомендации экспертов Лиги здоровья нации по оптимизации двигательного режима и ведению здорового образа жизни.

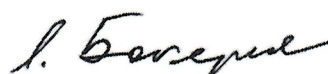
По результатам соревнований состоится Торжественная онлайн-церемония награждения победителей Соревнований. Церемония будет широко освещаться в средствах массовой информации.

Проведение соревнований создаст дополнительную мотивационную базу для увеличения физической активности граждан, росту количества людей, систематически занимающихся физической культурой, улучшит состояние здоровья, снизит риски развития неинфекционных заболеваний, позволит развить современные коммуникационные навыки.

Прошу Вас проинформировать Общероссийские и межрегиональные профсоюзы и Территориальные объединения организаций профсоюзов о проведении Соревнований и возможности участия, а также оказать содействие в привлечении профсоюзов для участия в Соревнованиях. Прошу Вас назначить ответственного сотрудника для связи с организатором Программы. Контакты организатора: Апреликова Валерия Витальевна, моб. тел.: +7 (917) 528-16-86, e-mail: ok@znpgr.ru..

**С искренним уважением,**

**Президент Лиги здоровья нации,  
Академик РАН**



**Л.А. Бокерия**