



## Zbieraj kroki dla Krakowa!

2023-06-30

Już za kilka dni kończy się 3. edycja Healthy Cities - prozdrowotnego i proekologicznego wyzwania zainicjowanego przez grupę Lux Med, polegającego na liczeniu kroków w aplikacji mobilnej. W rankingu miast jeszcze wiele może się zmienić, dlatego zapraszamy krakowian do aktywności w ramach tego wyzwania.

Celem akcji jest aktywizacja ruchowa mieszkańców całego kraju. W wyzwaniu udział biorą największe miasta w Polsce i zgłoszone firmy. Dla najaktywniejszych organizator przewiduje nagrody: dla miast **budżet na działania promujące zdrowy styl życia, ochronę środowiska lub ekologię**, a dla firm możliwość patronowania nad rewitalizacją torfowisk zlokalizowanych w polskich parkach krajobrazowych. Ponadto za każdego uczestnika wyzwania Lasy Państwowe posadzą jedno drzewo.

Aby podjąć wyzwanie i rywalizować o nagrodę dla naszego miasta, wystarczy bezpłatnie zainstalować na smartfonie aplikację Healthy Cities, połączyć ją z inną aplikacją lub urządzeniem, które mierzy kroki (np. opaską) i dołączyć do zespołu „miasto Kraków”, a następnie przejść, przebiec, przeskoczyć lub wytańczyć **co najmniej 6 tys. kroków dziennie**.

Wyzwanie trwa **cały czerwiec**, a wynikiem rywalizacji będzie **średnia kroków z dnia** wyliczona z codziennej ilości kroków wszystkich członków zespołu. Ważna jest więc systematyczna aktywność ruchowo-sportowa i wytrwałość osób podejmujących wyzwanie, aby wynik niższy niż 6 tys. kroków nie zaniżył średniej zespołu.

W zeszłym roku w akcji uczestniczyło 66 miast. Wygrały Świętochłowice, które otrzymaliśmy 30 000 zł – środki te zostały przeznaczone m.in. na pola lawendowe z domkami dla ptaków i owadów.

Czy w tym roku wygra Kraków? Wspólnie zbierajmy kroki i zdobądźmy zielony budżet dla naszego miasta!