



## Zbieraj kroki w akcji Healthy Cities 2024

2024-09-03

**Od 1 do 30 września trwa czwarta edycja Healthy Cities - prozdrowotnego, proekologicznego wyzwania organizowanego przez grupę Lux Med. Zadanie nie jest trudne: bądź aktywny fizycznie każdego dnia, zbieraj kroki, a twój wynik zasili pulę kroków mieszkańców Krakowa. Zwycięskie miasta otrzymają nagrody pieniężne.**

Celem akcji jest aktywizacja ruchowa mieszkańców całego kraju i przekonanie uczestników, że każdy krok jest ważny i kieruje w stronę lepszego, zdrowszego życia. W rywalizacji udział biorą polskie miasta i pracownicy firm. Miasta, które zgromadzą największą ilość kroków, otrzymają „zielony” budżet na przedsięwzięcia ekologiczne, a najaktywniejsze firmy obejmą patronat nad rewitalizacją torfowisk w parkach krajobrazowych. W imieniu każdego uczestnika, organizator posadzi drzewo.

Organizatorzy zachęcają krakowian do aktywności fizycznej w ramach akcji Healthy Cities 2024.

Wyzwanie skierowane jest do osób pełnoletnich. Kroki są liczone w aplikacji mobilnej Healthy Cities Polska, którą należy pobrać na telefon. Ponadto aplikacja zawiera artykuły na temat zdrowia czy też czat z innymi uczestnikami. Minimalna ilość kroków biorąca udział w wyzwaniu to 6 tys. kroków dziennie. Podczas rejestracji, aby zbierać kroki dla Krakowa, trzeba wybrać nasze miasto z domyślnej listy. Wynikiem rywalizacji będzie średnia kroków z dnia wyliczona z codziennej ilości kroków wszystkich członków zespołu miasta. Ważna jest więc systematyczna aktywność ruchowo-sportowa i wytrwałość, aby wynik niższy niż 6 tys. kroków nie zaniżył średniej zespołu. Do zadania można przystąpić każdego dnia we wrześniu.

W akcji uczestniczy 66 miast. Dotychczas, podczas trzech poprzednich edycji, wyzwanie Healthy Cities podjęło ponad 24 tys. osób, które wykonały 3,6 mld kroków, przemierzając ponad 2,5 miliardy km, co daje prawie 68 okrążeń wokół Ziemi. W wyzwaniu w 2023 r. po raz drugi z rzędu wygrały Świętochłowice, które otrzymały 30 tys. zł na „zielone” inicjatywy oraz nagrodę dodatkową: warsztaty dla dzieci i młodzieży pn. „Umiem Pomóc” z zasad pierwszej pomocy.