



فدراسیون ورزش‌های همگانی
Islamic Republic of Iran Sport For All Federation
جمهوری اسلامی ایران



دستورالعمل اجرای طرح ملی دوشنبه‌های پیاده روی

وسایل لازم:

۱. گوشی دوربین دار
۲. ماسک

نحوه اجرا

۱. فیلم بایستی توسط خود فرد (چه سلفی و چه دوربین پشت) گرفته شود.
۲. زمان فیلم ۲۰ تا ۵۰ ثانیه
۳. ابتدا خود را معرفی نموده و مسافت پیموده شده حداقل ۵ کیلومتر و یا ۳۰ دقیقه را اعلام می نمایند. و در ادامه شعار هفتگی پیاده روی که از طریق صفحه اینستاگرامی انجمن پیاده روی و کانال راهبری طرح اطلاع رسانی می شود را اعلام می نمایند.
۴. برای ارزیابی میزان پیاده روی و شرکت داده شدن در قرعه کشی، در صفحه دوم اسلاید اینستاگرام، گزارش پیاده روی مستمر خود در روز دوشنبه را (با هر اپلیکیشنی) اسکرین شات کرده و منتشر می کنند. در واقع پست منتشر شده در صفحه اینستاگرامی فرد دارای دو اسلاید (صفحه) خواهد بود. اولی فیلم و دومی تصویر اسکرین شات گزارش مصور پیاده روی.

۵. متن پیشنهادی:

۶. من آقای/خانم از شهر..... در حمایت از دوشنبه های پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنم به همراه مثلا شعار هفته: پیاده روی داروست.

۷. اسکرین شات گزارش پیاده روی خود (از طریق هر اپلیکیشنی) که نشان دهنده ۳۰ دقیقه و یا ۵ کیلومتر پیاده روی است را در همان پسن منتشر کنند.

۸. پست خود را در صفحات شخصی و "حتما" با دو هشتگ زیر، منتشر نمایید.

#پیاده ۱۱

#پیاده ۱۱ (نام استان) - به پیوست هشتگ های استانی تقدیم شده است - مثلا: #پیاده ۱۱ خراسان-رضوی

نکته: لیست کامل هشتگ های استانی در انتهای دستورالعمل می باشد.

۹. حتما صفحات رسمی فدراسیون از جمله صفحه اصلی، سازمان و انجمن پیاده روی ورزشی به آی دی های زیر روی تصویر گزارش خود تگ کنند.

@isfaf.ir

@carso.isfaf

@isfaf.iswa

۱۰. به قید قرعه به فیلم های منتخب، جوایزی به رسم یادبود اهدا خواهد شد.

*هر هفته سه شنبه قرعه کشی انجام خواهد شد و به یک نفر آقا و دو نفر بانو مبلغ ۵۰۰ هزار تومان اهدا خواهد شد

نکته: برای دیده شدن فیلم و گزارش پیاده روی، بایستی صفحه اینستاگرامی فرد بصورت عمومی (پابلیک) باشد. در ضمن افراد می توانند از صفحات هیات های استانی فیلم های خود را منتشر کنند.

نکات مهم:

۱. این طرح در تمامی استان ها و شهرستان ها قابلیت اجرا دارد و ویژه شهر خاصی نیست.

۲. این طرح هر سه شنبه قرعه کشی خواهد شد. ارسال فیلم های تکراری مجاز نیست - و ذکر شعار هفتگی الزامی است.

۳. شهروندان می توانند گزارش پیاده روی خود را بطور روزانه ارسال نمایند، ولی قرعه کشی بین هشتگ های روز دوشنبه خواهد بود.

۴. با معرفی اپلیکیشن منتخب فدراسیون، گزارش پیاده روی افراد از طریق اپلیکیشن در اختیار مسئولین ذیربط (که قبلا در جلسه فدراسیون معرفی شده اند) قرار گرفته و رصد خواهند شد.

ترتیب اجرای همایش های کشوری در سطح استانی و کشوری باتوجه به قشر هدف به قرار زیر می باشد.

نکته: در هرماه در فرایند تولید محتوا، بر یک قشر خاص تمرکز خواهد شد، ولی همه اقشار و افراد می توانند در این طرح ملی و هر روز و هفته شرکت نمایند و در قرعه کشی ها شرکت داده خواهند شد.

- در سه دوشنبه اول ماه محتوای آموزشی توسط انجمن تهیه و در اختیار استان ها قرار خواهد گرفت تا در صفحات مجازی هیات های استانی و کمیته های متناظر استانی بارگزاری می شود.
- در دوشنبه پایانی هر ماه رویداد پیاده روی تخصصی برای اقشار برنامه ریزی و توسط هیات استانی اجرا خواهد شد.

خرداد

تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا	قشر مخاطب	شعار همایش
1400/3/31	اصلاح ساختار قامت	تاثیر بر خلق و خو	سبک زندگی
		کارگران و کارکنان	پیاده تا کار

تیر

تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا	قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۴/۲۸	قاعدگی	بارداری	یائسگی
		دختران و بانوان	دختران پیشرو در حفظ محیط زیست با پیاده روی

مرداد

تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا	قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۵/۲۵	فرهنگ	لباس مناسب	کفش مناسب
		روحانیون و طلاب	پیاده تا خانه خدا

شهریور

تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا	قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۶/۲۹	آسم	دیابت	فشار خون
		پزشکان	پیاده روی داروست

مهر					
تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا			قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۷/۲۶	ارتفاع	سرما	گرما	نیروهای مسلح	دفاع پیاده از میهن

آبان					
تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا			قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۸/۲۴	کنترل خشم	کنترل استرس	بهبود احساسات	زندانیان	پیاده روی تا رهایی

آذر					
تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا			قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۹/۲۹	برنامه صحیح	کنترل وزن	بهترین زمان	دانشجویان	پیاده می خوانم

دی					
تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا			قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۱۰/۲۷	رشته های زیر مجموعه	شیوه صحیح تنفس	کنترل هیجان	مدیران	مدیران پیاده

بهمن					
تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا			قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۱۱/۲۵	شدت مناسب	پوکی استخوان	شیوه صحیح	سالمندان	گنجینه های پیاده روی

اسفند					
تاریخ آخرین دوشنبه	موضوع محتوا			قشر مخاطب	شعار همایش
۱۴۰۰/۱۲/۲۳	معلولیت	عواطف	کودکان	جوانان و جانبازان	جوانی با پیاده روی

هشتک های استانی ویژه طرح ملی دوشنبه های پیاده روی

ردیف	نام استان	هشتک
۱	آذربایجان شرقی	#پیاده ۱۱ آذربایجان شرقی
۲	آذربایجان غربی	#پیاده ۱۱ آذربایجان غربی
۳	اردبیل	#پیاده ۱۱ اردبیل
۴	اصفهان	#پیاده ۱۱ اصفهان
۵	البرز	#پیاده ۱۱ البرز
۶	ایلام	#پیاده ۱۱ ایلام
۷	بوشهر	#پیاده ۱۱ بوشهر
۸	تهران	#پیاده ۱۱ تهران
۹	چهارمحال و بختیاری	#پیاده ۱۱ چهارمحال و بختیاری
۱۰	خوزستان	#پیاده ۱۱ خوزستان
۱۱	خراسان رضوی	#پیاده ۱۱ خراسان رضوی
۱۲	خراسان جنوبی	#پیاده ۱۱ خراسان جنوبی
۱۳	خراسان شمالی	#پیاده ۱۱ خراسان شمالی
۱۴	زنجان	#پیاده ۱۱ زنجان
۱۵	سمنان	#پیاده ۱۱ سمنان
۱۶	سیستان و بلوچستان	#پیاده ۱۱ سیستان و بلوچستان
۱۷	فارس	#پیاده ۱۱ فارس
۱۸	قزوین	#پیاده ۱۱ قزوین
۱۹	قم	#پیاده ۱۱ قم
۲۰	کردستان	#پیاده ۱۱ کردستان
۲۱	کرمان	#پیاده ۱۱ کرمان
۲۲	کرمانشاه	#پیاده ۱۱ کرمانشاه
۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	#پیاده ۱۱ کهگیلویه و بویراحمد
۲۴	گلستان	#پیاده ۱۱ گلستان
۲۵	گیلان	#پیاده ۱۱ گیلان
۲۶	لرستان	#پیاده ۱۱ لرستان
۲۷	مازندران	#پیاده ۱۱ مازندران
۲۸	مرکزی	#پیاده ۱۱ مرکزی
۲۹	هرمزگان	#پیاده ۱۱ هرمزگان
۳۰	همدان	#پیاده ۱۱ همدان
۳۱	یزد	#پیاده ۱۱ یزد
۳۲	کیش	#پیاده ۱۱ کیش
۳۳	اروند	#پیاده ۱۱ اروند