



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 با توجه به قشر هدف به قرار زیر می باشد.

نکته: در هر ماه 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					
شعار همایش	قشر مخاطب	موضوع محتوا			تاریخ آخرین دوشنبه
دفاع پیاده از میهن	نیروهای مسلح	گرما	سرما	ارتفاع	۱۴۰۰/۷/۲۶

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

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

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

بهمن

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

اسفند

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

هشتگ های استانی ویژه طرح ملی دوشنبه های پیاده روی

ردیف	نام استان	هشتگ
۱	آذربایجان شرقی	#پیاده‌آذربایجانشرقی
۲	آذربایجان غربی	#پیاده‌آذربایجانغربی
۳	اردبیل	#پیاده‌اردبیل
۴	اصفهان	#پیاده‌اصفهان
۵	البرز	#پیاده‌البرز
۶	ایلام	#پیاده‌ایلام
۷	بوشهر	#پیاده‌بوشهر
۸	تهران	#پیاده‌تهران
۹	چهارمحال و بختیاری	#پیاده‌چهارمحال_و_بختیاری
۱۰	خوزستان	#پیاده‌خوزستان
۱۱	خراسان رضوی	#پیاده‌خراسان_رضوی
۱۲	خراسان جنوبی	#پیاده‌خراسان_جنوبی
۱۳	خراسان شمالی	#پیاده‌خراسان_شمالی
۱۴	زنجان	#پیاده‌زنجان
۱۵	سمنان	#پیاده‌اسمنان
۱۶	سیستان و بلوچستان	#پیاده‌سیستان_و_بلوچستان
۱۷	فارس	#پیاده‌فارس
۱۸	قزوین	#پیاده‌قزوین
۱۹	قم	#پیاده‌اقم
۲۰	کردستان	#پیاده‌کردستان
۲۱	کرمان	#پیاده‌اکرمان
۲۲	کرمانشاه	#پیاده‌اکرمانشاه
۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	#پیاده‌کهگیلویه_و_بویراحمد
۲۴	گلستان	#پیاده‌گلستان
۲۵	گیلان	#پیاده‌گیلان
۲۶	لرستان	#پیاده‌لرستان
۲۷	مازندران	#پیاده‌مازندران
۲۸	مرکزی	#پیاده‌امرکزی
۲۹	هرمزگان	#پیاده‌اهرمزگان
۳۰	همدان	#پیاده‌اهمدان
۳۱	یزد	#پیاده‌ایزد
۳۲	کیش	#پیاده‌اکیش
۳۳	اروند	#پیاده‌اروند