



RENGINIO GIDAS

ĮSIPAREIGOJIMAI IR PRIEINAMUMAS

Kaip organizuoti „Diena Be Liftų“ renginį?

Pagrindinis renginio tikslas yra ne tik liftų uždarymas! Tai simbolinis gestas, kuriuo siekiama paremti tikslą, kad daugiau žmonių suprastų, kaip lengva fizinį aktyvumą įtraukti į savo kasdienį gyvenimą ir suderinti su savo įtemptu darbo grafiku. Suprantama, kad laiptai ne visada prienami kiekvienam, bet tai nėra priežastis nebūti fiziškai aktyviu! Mes siūlome būdus, kaip būti aktyviu net ir lifto viduje... pasinaudokite mūsų **LIFTO IŠŠUKIU!**

Kaip įtraukti žmones?

Mes sukūrėme **LIFTO IŠŠUKĮ** žmonėms, kurie vis dar nori būti fiziškai aktyvūs net ir naudojant liftą.

APŽVALGA

Kodėl žmonės organizuoja „Diena Be Liftų“ renginius ir veiklas?

9 iš 10 žmonių, organizavusių renginį, pagrindinė priežastis – žmonių fizinio aktyvumo laisvalaikio skatinimas paprastu būdu. Daugiau nei du trečdaliai jų norėjo, kad draugai, kolegos ir bendruomenės nariai taptų aktyvesni ir suprastų naudą, susijusią su lipimu laiptais.

Kaip aš galiu pajvairinti „Diena Be Liftų“ renginį?

Galite organizuoti paskaitas apie fizinio aktyvumo naudą, dalinti nemokamus vaisius ar sveikus užkandžius, pasiūlyti meno spektaklius, dovanoti marškinėlius ar net samdyti aktorius ar klounus, kad paskatintumėte savo kolegas naudotis laiptais! Išlaisvinkite savo kūrybiškumą, kad daugiau žmonių paskatinti judėtų!

Ar renginį galima organizuoti tik balandžio 24 d., ar tai galima daryti prieš ir po oficialios „Diena Be Liftų“ datos?

Globalus renginys „Diena Be Liftų“ vyks 2019 m. balandžio 24 d., bet galima laisvai organizuoti palaikymo renginius ir iki, ir po oficialios datos. Džiaugsimės jūsų renginiu, jei jį organizuosite ir tai turės jums naudoti! Iš tiesų, daugelis renginių organizatorių sutelkia dėmesį į lipimo laiptais skatinimą ir propagavimą savo mokykloje, mieste, ar įmonėse, kaip sveikatos iniciatyvą.

Kas, tie kurie galėtų pasinaudoti laiptais?

Visų pirma, „Diena Be Liftų“ skirta žmonėms, turintiems mažai aktyvų ar sėdimą darbą, kurie darbo dienomis galėtų gauti naudos iš šios fizinės veiklos! Tai priklauso ir nuo situacijos. Jei renginį organizuosite biurų pastate, tikslinė grupė bus ofisų darbuotojai, visą dieną praleidžiantys sėdėdami prie stalo. Renginys gali padėti jiems suvokti, kokią neigiamą įtaką jų sveikatai turi kasdieninis pasyvus elgesys, ypač kai jie pasiekia tam tikrą amžių. Jei renginys bus organizuojamas mokykloje kur yra liftas, tai bus puiki galimybė informuoti mokinius apie laipiojimo laiptais naudą ir fizinį aktyvumą apskritai.

Ar verta dalyvauti, jei pastate nėra lifto?

Žinoma! Galime priimti skirtingus iššūkius ir pasinaudoti skirtingais įrankiais. Čia galite rasti įkvėpimo. „Diena Be Liftų“ – tai ne tik apie naudojimąsi laiptais, bet ir apie visuomenės suvokimo apie fizinio aktyvumo įtraukimą į kasdienį žmonių gyvenimą didinimą.

Kokiais būdais galima įsitraukti į „Diena Be Liftų“ renginius?

Yra daug būdų prisijungti prie „Diena Be Liftų“ renginių organizavimo. Viskas priklauso nuo to, kas jums geriausiai tinka, ir kiek energijos ir laiko norite investuoti. Jūs galite tiesiog įveikti laiptus su draugais ir pasidalinti nuotrauka socialinėje žiniasklaidoje [#NoElevatorsDay](#) ir [#TakeTheStairs](#). Bet jei norite daugiau, galite organizuoti renginį savo darbo vietoje, turistų lankomose vietose, mokykloje, universitete ir t.t.

Kokią naudą sveikatai duoda lipimas laiptais?

- Padidina jėgą.
- Pagerina kaulų tankį.
- Padeda sumažinti svorį.
- Sumažina kraujo spaudimą.
- Padeda apsaugoti nuo arterijų užsikimšimo.
- Ryškiai sumažina neužkrečiamųjų ligų (pvz., širdies, insulto, diabeto, vėžio ir kt.), kurios yra pagrindinės žmonių mirties priežastys, riziką.
- Išsiskiria endorfinai ir tai yra papildomas laikas atsipalaiduoti nuo protinės veiklos, tai – pagrindiniai veiksniai mažinantys stresą ir įtampą.
- Jei į savo dienvakę pridėtum tik dvi minutes lipimo laiptais, vyresnio amžiaus žmogus sustabdytų savo svorio augimą.

IŠTEKLIAI

Kur galima rasti reikalingus išteklius?

Visus turimus išteklius galite rasti čia <https://no-elevators-day.nowwemove.com/resources/>

Kam skirti nemokami ištekliai?

Rasite skirtingus patarimus ir įkvėpiančias idėjas savo renginiui, skirtingus plakatus, lipdukus, socialinės žiniasklaidos logotipus ir daug kitų šablonų! Nesivaržykite juos naudoti pagal savo poreikius! Jei reikia vertimų, susisiekite su mumis (ds@isca-web.org), kad galėtume padėti.

Koks yra „Diena Be Liftų“ veiksmų vadovo tikslas?

Suteikti instrukcijas, kaip žingsnis po žingsnio padaryti sėkmingą renginį, kad būtų lengviau įtraukti kuo daugiau žmonių, ir tuo pačiu padaryti pasaulį sveikesniu, laimingesniu ir aktyvesniu!

Koks dar yra „Diena Be Liftų“ veiksmų vadovo tikslas?

Suteikti informaciją apie tai, kas yra „Diena Be Liftų“, įkvėpti idėjomis, kaip sėkmingai organizuoti ir vykdyti renginį bei paskatinti žengti pirmąjį žingsnį didelio pokyčio link!

Kas yra LIFTO IŠŠUKIS?

Tai kūrybingas būdas, kaip paskatinti bendruomenę judėti, net jei lifto naudojimas yra neišvengiamas.

Ar galima naudoti savo logotipus?

Visiškai! Nesivaržykite pridėti savo logotipų šalia „Diena Be Liftų“ ženklo.

Kaip galima reklamuoti „Diena Be Liftų“ veiklą?

Turite begalines galimybes! Jūsų pirmasis žingsnis turėtų būti registruoti savo renginį ar veiklą oficialioje svetainėje (<https://no-elevators-day.nowwemove.com/register/>). Tada galite nuspręsti, kuriuos kanalus norite naudoti norint skleisti informaciją apie savo veiklą ir „Diena Be Liftų“ renginį, nesvarbu, ar tai būtų „Facebook“, „Twitter“, „Instagram“, „LinkedIn“, vidinis informacinis biuletenis ar intranetas, jūsų mokyklos svetainė, plakatų ir skrajučių kūrimas! Priklauso nuo jūsų! Norėdami sužinoti daugiau, žiūrėkite čia:

<https://www.slideshare.net/NowWeMOVE/no-elevators-day-social-media-communications-guide-english>