

Bieg korespondencyjny – Running Challenge #RuszaSięTozdrowe

REGULAMIN

1. Cel:

Celem biegu jest propagowanie postaw zdrowotnych, ukazanie aktywności fizycznej jako jednego z elementów profilaktyki zdrowia. Akcja ma zadanie pokazać jak duże znaczenie ma sport dla naszego zdrowia. Podejmując regularną aktywność fizyczną wspieramy prawidłowe działanie organizmu, a w konsekwencji możemy zapobiegać różnym chorobom. Staramy się dotrzeć do jak największej liczby odbiorców.

2. Organizatorzy:

Organizatorem i pomysłodawcą biegu jest Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ z siedzibą w Zielonej Górze.

3. Forma:

Bieg realizowany będzie w formie tzw. challenge korespondencyjnego, tj. bieg rozpoczyna Dyrektor LOW NFZ – Pan Piotr Bromber, nominując kolejne instytucje - każdy nominowany ma zadanie przebiec, przetruchtać, przemaszerować lub po prostu szybkim tempem przespacerować dystans, jaki odpowiada jego kondycji fizycznej.

- ✓ Każda z nominowanych instytucji wybiera pracownika (pracowników), którzy wezmą udział w nagraniu swoich sportowych wyczynów;
- ✓ Instytucja po wykonaniu zadania zobowiązuje się do przesłania na adres mailowy organizatora, lub przekazania go na nośniku organizatorowi udokumentowanej relacji z biegu w formie zdjęć lub nagrania video do dnia 23.10.2020r.
- ✓ Podczas nagrywania swojego biegu – warto wspomnieć o nazwie akcji oraz jej inicjatywie oraz powiedzieć jakie kolejne instytucje się nominuje (z góry narzucone przez NFZ – szczegóły w osobnych wiadomościach e-mailowych

4. Rozpowszechnianie:

Akcja dokumentowana będzie na oficjalnym profilu Instagram #nfzzielonagora oraz twitter, a także na stronie www.nfz-zielonagora.pl. Dopuszcza się, aby wszyscy nominowani i biorący udział udostępniili i rozpowszechnili akcję na swoich profilach portali społecznościowych, stronach internetowych itp., ale dopiero po ukazaniu się materiału z biegiem danej instytucji na oficjalnych profilach LOW NFZ – nie wcześniej.

5. Zasady:

- ✓ Akcja realizowana jest bezkosztowo, tj. organizator informuje, że za przebiegnięte dystanse uczestnicy nie otrzymują nagród rzeczowych, ani pieniężnych, LOW NFZ również nie otrzymuje w zamian za organizację biegu żadnych korzyści/wynagrodzeń finansowych.
- ✓ Biegający/uczestnik akcji ma dowolność co do wyboru formy biegu (trucht, spacer itp.), jego długości (dystans) i trasy.
- ✓ Każda z nominowanych instytucji zostanie wcześniej powiadomiony o nominacji oraz o jej założeniach i zasadach.

6. Postanowienia końcowe:

- ✓ W związku z tym, że każdy z uczestników biegu sam dobiera formę, dystans oraz natężenie biegu – organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy zdrowotne spowodowane biegiem.
- ✓ Każdy z uczestników (instytucja) biorących udział w akcji – zobowiązuje się, do zaakceptowania niniejszego regulaminu oraz do przedłożenia organizatorowi zgody na wykorzystanie swojego wizerunku w mediach, o których mowa w pkt. 4. (załącznik do regulaminu).