# ZP/12/2022 Załącznik nr 1

**WSTĘP**

Biegi masowe, zarówno lokalne, jak i ogólnopolskie, są jedną z najpopularniejszych form uprawiania sportu amatorskiego. Aby zostać biegaczem, wystarczy posiadać strój, buty i trochę wolnego czasu. Kolejnym etapem jest udział w zawodach biegowych. Obecnie oferta biegowa jest bardzo szeroka – każdy znajdzie coś dla siebie.

Każde miasto w Polsce ma określoną procedurę, według której zezwala organizatorom na przygotowanie wydarzeń sportowych, w tym biegów. Biegi masowe już na stałe wpisały się
w kalendarze zarówno wielkich aglomeracji, jak i mniejszych miejscowości.

Biegi masowe są świetnym narzędziem do promowania zdrowego stylu życia i poczucia wspólnoty. Cykliczna, lokalna impreza biegowa to doskonałe narzędzie do budowania poczucia przynależności do grupy tak społecznie potrzebnej, niosącej pomoc innym – czyli do społeczności Dawców krwi.

Nazwa biegu, nawiązująca do kampanii „Twoja krew, moje życie” realizowanej pod hasłem „Bo tętni w nas dobro”, to: „[Miasto] tętni dobrem” – np. „Warszawa tętni dobrem”, „Poznań tętni dobrem” itd. Pozwala ona uczestnikom identyfikować się z ideą krwiodawstwa, a także podkreśla regionalny wymiar wydarzenia i dodatkowo kreuje pozytywny wizerunek miasta, w którym odbywa się bieg.

Każde z miast, w których znajdują się Regionalne Centra Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, stanowi doskonałą lokalizację do organizacji biegów na różnych dystansach. W dużej aglomeracji zwiększają się szanse na dotarcie do licznej grupy sympatyków biegania i ich kibiców, którzy są potencjalnymi Dawcami krwi. Organizacja biegu w parku, w lesie, na obrzeżach aglomeracji czy w innej części danego miasta gwarantuje dotarcie z przekazem idei zarówno do lokalnej społeczności biegaczy, jak i do wielu osób, które przypadkowo pojawią się w okolicy i odwiedzą Strefę Biegacza. Również oni mogą w ten sposób dołączyć do grona Krwiodawców.

Ważnym elementem będzie zaproszenie do udziału w biegu lokalnych biorców krwi, którzy będą mogli nie tylko podziękować Dawcom krwi, ale też opowiedzieć swoje historie, przekonując obecne na evencie biegowym osoby do dzielenia się bezcennym darem, który ratuje życie – krwią.

Ambasadorami mogą zostać osoby z lokalnego środowiska, które zawdzięczają życie ofiarności innych i transfuzji krwi, a dziś są zdrowe i aktywne, uprawiają sport, biegają. Mogą one otwierać bieg, wręczać nagrody na mecie itd. Ich obecność i wypowiedzi w mediach będą dodatkową zachętą do pomagania innym i oddawania krwi.

Dystans, jaki zawodnicy będą mieli do pokonania, to 4 500 m. Liczba ta nawiązuje do ilości krwi, jaką można jednorazowo oddać, tzn. 450 ml. Trasa możliwa do pokonania przez każdego zawodnika, bez względu na jego poziom zaawansowania, prowadzi przez wybrane atrakcyjne tereny zielone, z dala od głównych arterii miasta.

Warto podkreślić, że biegacze amatorzy są idealnymi kandydatami na Krwiodawców – prowadzą zdrowy styl życia, dbają o swoją kondycję, uprawiają regularnie aktywność fizyczną. Tworzą również społeczność, która korzysta z platform komunikacyjnych (serwisy dla biegaczy, media społecznościowe), gdzie mogą upowszechniać ideę honorowego krwiodawstwa, dzieląc się swoimi doświadczeniami i dając przykład innym.

Wybór terminu biegu realizowanego przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa powinien wpisywać się w kalendarz imprez miejskich i nie kolidować z innymi tego typu wydarzeniami. Rekomendowana jest data jak najbardziej zbliżona do 14 czerwca, kiedy obchodzony jest Światowy Dzień Krwiodawcy, wtedy wydarzenie wpisze się w obchody tego święta.

Jeżeli bieg będzie cieszył się zainteresowaniem, możliwe jest cykliczne jego organizowanie przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.