



# RUSZ SIĘ Z POMOCĄ!

START 8 SIERPANIA / META 11 WRZEŚNIA

## FAQ – Najczęściej zadawane pytania



**BĄDŹ AKTYWNY**

I ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE



**MASZERUJ**

W DOWOLNYM MIEJSCU I CZASIE



POMAGAJ

**500**



WÓZKÓW  
INWALIDZKICH  
DLA DOMÓW  
POMOCY  
SPOŁECZNEJ

WŁĄCZ SIĘ: [WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL](http://WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL)

Organizator:





# RUSZ SIĘ Z POMOCĄ!

START 8 SIERPANIA / META 11 WRZEŚNIA

## O Walkathonie 2020

### 1. Czym tegoroczna edycja Walkathon NEUCA dla Zdrowia różni się od poprzednich?

Z powodu pandemii Covid-19 odeszliśmy od formuły masowego wydarzenia lokalnego, nie rezygnując z pomagania poprzez aktywność. Po raz pierwszy Walkathon staje się wydarzeniem o zasięgu ogólnopolskim. Każdy może włączyć się do akcji, podejmując dowolną aktywność na świeżym powietrzu. Aktywność uczestników zmienimy w konkretną pomoc dla podopiecznych Domów Pomocy Społecznej. Pula wsparcia będzie rosła z każdym kolejnym tygodniem i z zarejestrowaną aktywnością uczestników. W sumie chcemy przekazać 500 wózków inwalidzkich dla podopiecznych Domów Pomocy Społecznej, po 100 wózków w każdy z Pięciu Tygodni Zdrowia.

### 2. Kiedy odbywa się tegoroczny Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Walkathon z jednodniowej, masowej imprezy lokalnej, skupiającej każdego roku kilka tysięcy uczestników zmienia się w akcję ogólnopolską. Wydarzenie potrwa pięć tygodni, które nazwaliśmy „Pięć Tygodni Zdrowia”. Startujemy 8 sierpnia, akcję kończymy 11 września. Dzień później, 12 września w finale na starówce w Toruniu w Białym Miasteczku ogłosimy ogólnopolski wynik aktywności i „wychodzoną” skalę wsparcia.

### 3. W jaki sposób mogę przyłączyć się do Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Najważniejsza jest aktywność, którą od lat promujemy. Stawiamy na dowolność – może to być spacer, nordic walking z kijkami. Ważne, żeby zarejestrować swoją aktywność, posługując się dowolną aplikacją mobilną monitorującą czas, dystans i trasę i zapisać ją w postaci zrzutu z ekranu telefonu, logując się na naszej stronie [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl). Ruszać można się grupowo lub w pojedynkę, najważniejsze jest podejmowanie aktywności na świeżym powietrzu, które my zmienimy w pomoc dla podopiecznych DPS.

### 4. Jaki jest cel Walkathon NEUCA dla Zdrowia w tym roku?

Stawiamy na konkretną pomoc. W każdym z pięciu tygodni, uczestnicy rejestrując aktywność mogą „wychodzić” pomoc w postaci pakietu 100 wózków inwalidzkich dla podopiecznych DPS-ów, co daje 500 wózków w czasie całej akcji.

### 5. Jak liczona jest aktywność uczestników Walkathonu?

Żeby wspólnie osiągnąć cel w postaci pakietu 500 wózków dla DPS uczestnicy muszą wykazać się aktywnością. W każdym tygodniu liczba aktywnych uczestników musi wzrosnąć co najmniej o 2 tysiące, tak aby w ostatnim, 5. tygodniu osiągnąć minimum 10 tysięcy aktywnych uczestników.

### 6. Co to znaczy „uczestnik” Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Uczestnik to osoba zarejestrowana na [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl), która przynajmniej jeden raz w tygodniu wykazała się aktywnością zrzucając screen z telefonu. Uczestnikami są również członkowie grupy, którzy udokumentowali swoją aktywność zrzutem trasy z ekranu oraz zbiorowym zdjęciem całej grupy.

### 7. Jak mam rozumieć „aktywność” uczestnika Walkathonu?

Nie narzucamy formuły aktywności, ważne, żeby był to ruch na świeżym powietrzu kojarzący się z ideą Walkathonu taki jak spacer, nordic walking z kijkami, szybki chód, marsz itp.

### 8. Czy Organizator bierze odpowiedzialność za kontuzje uczestników Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Fundacja NEUCA dla Zdrowia nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie urazy do jakich może dojść podczas aktywności uczestników akcji na świeżym powietrzu. Jednocześnie prosimy o rozsądek i zachowanie ostrożności podczas podejmowanej aktywności.

### 9. Kto jest organizatorem akcji Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Organizatorem akcji od 9 lat jest Fundacja NEUCA dla Zdrowia, propagująca zdrowy tryb życia, profilaktykę zdrowotną oraz wspierająca potrzebujących.

WŁĄCZ SIĘ: [WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL](http://WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL)

Organizator:





# RUSZ SIĘ Z POMOCĄ!

START 8 SIERPANIA / META 11 WRZEŚNIA

## ZAPISY NA WALKATHON - MARSZ WIRTUALNY

### 1. Jak zarejestrować się w akcji Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Rejestracja odbywa się poprzez stronę [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl). Należy podać adres e-mail oraz zadeklarować uczestnictwo jednoosobowe lub grupowe. Na wskazany podczas rejestracji e-mail system wyśle automatycznie wiadomość. Loginem pozostaje podany na początku adres e-mail. W tym samym e-mailu uczestnik otrzyma numer startowy, który będzie jednocześnie hasłem logowania do profilu na [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl).

### 2. Czy aby przyłączyć się do Walkathonu NEUCA dla Zdrowia muszę mieć adres e-mail?

Tak, patrz pytanie nr 1.

### 3. Jaka jest minimalna trasa jaką muszę przejść, żeby aktywność w Walkathonie została uznana?

Minimalna trasa to 1 kilometr.

### 4. Czy dostanę numer startowy?

Tak, system generuje numer startowy automatycznie przy pierwszej rejestracji na [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl). Patrz również pytanie nr 7 w SEKCJI: AKCJE TOWARZYSZĄCE.

### 5. Jak zarejestrować grupę i dlaczego warto to zrobić?

Rejestrując się na [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl) system zapyta, czy jesteś uczestnikiem indywidualnym czy kapitanem drużyny (aktywność grupowa). Warto tworzyć grupę, ponieważ zwiększa to liczbę aktywnych uczestników. Każdy kolejny, który zarejestruje swoją aktywność to szansa na konkretną pomoc od organizatora Walkathonu, Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

### 6. Co to jest „grupa” na Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Grupa to minimum 2 i maksimum 50 osób uprawiających w jednym miejscu i czasie aktywność na świeżym powietrzu. Ta wielkość jest zgodna z aktualnymi rządowymi zasadami bezpieczeństwa dotyczącymi zapobieganiu COVID-19.

### 7. Jak zarejestrować aktywność grupy?

Podczas rejestracji grupy na [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl) system wygeneruje numer startowy grupy, za pomocą którego będzie można zarejestrować aktywność całej grupy. Zapisu dokonuje się z profilu, podając dodatkowo liczebność grupy. Oprócz zrzut z ekranu aplikacji monitorującej ruch, grupa będzie zobowiązana do załączenia wspólnego zdjęcia grupy podczas rejestrowanej aktywności.

### 8. Zarejestrowałem aktywność indywidualną, ale w kolejnym tygodniu chcę stworzyć rodzinną drużynę, jak mam to zrobić?

Możesz to zrobić rejestrując się ponownie na stronie [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl) i wybierając grupowe uczestnictwo, używając innego adresu mailowego.

### 9. Jak pobrać numer startowy?

Uczestnik otrzymuje numer automatycznie, podczas rejestracji na [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl), numer można pobrać na swoje urządzenie i wydrukować. Choć nie jest to konieczne, warto o tym pamiętać, ponieważ wydrukowany numer startowy jest elementem jednego z „wyzwań” Walkathon NEUCA dla Zdrowia.

### 10. Czy numer startowy musi mieć każdy w grupie, czy tylko jej lider?

Jeśli startujesz w aktywności grupowej – drużyna otrzyma jeden numer startowy. Wynik grupy rejestruje tylko kapitan drużyny.

### 11. Mam problem techniczny z rejestracją/po zalogowaniu się na stronie. Jak uzyskać pomoc?

Wsparciem służy nasz serwis STS Timing, skorzystaj z formularza kontaktowego na dole strony.

### 12. Jak wykonać zrzut z ekranu?

Zrzut ekranu telefonu to jedna z funkcjonalności telefonów mobilnych. W każdym modelu urządzenia w inny sposób wykonuje się zrzut, najlepiej wcześniej zapoznać się z tą funkcją.

### 13. Kiedy należy przesłać zrzut z ekranu?

Najlepiej zaraz po zakończonej aktywności

### 14. Jak zapisać trasę w telefonie?

Korzystając z dowolnej aplikacji mobilnej, monitorującej aktywność na świeżym powietrzu: trasę czas i jej długość. Wcześniej należy uaktywnić w telefonie moduł GPS, ponieważ tylko wtedy urządzenie prawidłowo zapisze trasę.

### 15. Czy w związku z działaniem aplikacji operator sieci nalicza dodatkowe opłaty?

Operator może naliczyć opłaty za transfer danych w związku z działaniem aplikacji mobilnej rejestrującej aktywność.

WŁĄCZ SIĘ: [WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL](http://WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL)

Organizator:





# RUSZ SIĘ Z POMOCĄ!

START 8 SIERPANIA / META 11 WRZEŚNIA

## #DPSwalkchallenge

### 1. Co to jest #DPSwalkCHALLENGE

#DPSwalkchallenge to internetowe wyzwanie do aktywności w realu, polegające na angażowaniu znajomych poprzez social media do włączania się w pomoc dla mieszkańców Domów Pomocy Społecznej, którzy szczególnie ucierpieli w pandemii COVID-19.

### 2. Jakie są zasady #DPSwalkCHALLENGE?

Zasady #DPSwalkCHALLENGE są bardzo proste, zebraliśmy je w pięciu krokach:

1. Przejdź minimum 1 km używając aplikacji monitorującej aktywność
2. Zrób zrzut ekranu i opublikuj wraz z zasadami i hasztagiem #DPSwalkCHALLENGE
3. Zarejestruj się na <https://neucadlazdrowia.pl/>
4. Nominuj 5 osób
5. Jeśli nie chcesz lub nie możesz wziąć udziału - wpłać dowolną kwotę na rzecz DPSów na <https://neucadlazdrowia.pl/>

### 3. W jaki sposób włączając się w #DPSwalkCHALLENGE pomagam mieszkańcom DPS?

Każda kolejna osoba, która poprzez #DPSwalkCHALLENGE włączy się w tegoroczny Walkathon NEUCA dla Zdrowia zwiększa skalę pomocy dla mieszkańców Domów Pomocy Społecznej. W każdym tygodniu Walkathonu organizator akcji, Fundacja NEUCA dla Zdrowia, prześle 100 wózków inwalidzkich dla podopiecznych DPSów, jeśli określona liczba osób zarejestruje swój spacer. Środki zebrane podczas wyzwania zostaną przekazane na pomoc podopiecznym DPSów.

#### 1. Jak konkretnie Domy Pomocy Społecznej otrzymają wsparcie w akcji?

Organizator Walkathonu, Fundacja NEUCA dla Zdrowia, współpracuje z wieloma DPS-ami w kraju i wytypuje placówki potrzebujące pomocy. Jednocześnie zachęcamy do wskazywania DPS-ów wymagających wsparcia w wiadomości prywatnej pod adresem: [kontakt@fundacjaneuca.pl](mailto:kontakt@fundacjaneuca.pl)

#### 2. Czy mogę wesprzeć DPS-y inaczej niż poprzez udział w Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Tak, poprzez indywidualne wpłaty na rzecz podopiecznych Domów Pomocy Społecznej. Można to zrobić poprzez stronę [www.neucadlazdrowia.pl](http://www.neucadlazdrowia.pl), w zakładce „POMAGAM DPS”.

#### 3. Co ze wsparciem dla DPS-ów, jeśli w danym tygodniu nie uda się osiągnąć założonego celu liczby aktywności uczestników?

Wierzymy, że wspólnymi siłami osiągniemy każdy cel. Kluczowa jest mobilizacja jak największej liczby osób.

## KOMU POMAGAMY?

WŁĄCZ SIĘ: [WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL](http://WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL)

Organizator:





# RUSZ SIĘ Z POMOCĄ!

START 8 SIERPNI | META 11 WRZEŚNIA

## PIĘĆ TYGODNI ZDROWIA I AKCJE TOWARZYSZĄCE

### 1. Co konkretnie będzie działać się podczas Pięciu Tygodni Zdrowia?

Tygodnie podzieliliśmy na pięć wiodących tematów – I serce; II układ ruchu; III oddech; IV skóra i zdrowe odżywianie; V choroby cywilizacyjne. Każdy tydzień to nowe wyzwania z nagrodami dla wyróżniających się uczestników Walkathon NEUCA dla Zdrowia. Wyzwania ogłosimy na profilach Walkathon NEUCA dla Zdrowia na Facebooku oraz Instagramie. Pięć Tygodni Zdrowia to także seria webinarów eksperckich – spotkań z ekspertami w temacie wiodącym w danym tygodniu.

### AKCJE TOWARZYSZĄCE WALKATHON

### 2. Co to jest „wyzwanie” Walkathon NEUCA dla Zdrowia?

Wyzwanie to jedna z kilku aktywności z nagrodami, które ogłosimy podczas Pięciu Tygodni Zdrowia.

### 3. W jaki sposób wziąć udział w wyzwaniu?

Rejestrując się jako uczestnik na [www.neucadlazedrowia.pl](http://www.neucadlazedrowia.pl) oraz zapisując swoją aktywność w kolejnych Pięciu Tygodniach Zdrowia. Każda kolejna aktywność to większa szansa na wygraną w naszych wyzwaniach.

### 4. Jakie nagrody można wygrać podejmując wyzwania?

Nagrody będą zależały od wyzwania, w zależności od wyzwania może to być personalizowana koszulka Walkathonu z Twoim imieniem, butelki filtrujące do wody i inne. Śledź na bieżąco informacje na naszej stronie.

### 5. Jak wziąć udział w webinarze?

Obowiązują wcześniejsze zapisy poprzez link do strony w narzędziu ClickMeeting. Gdzie należy zadeklarować chęć udziału w wydarzeniu. Liczba miejsc w webinarze jest ograniczona. Informacje o webinarach będą dostępne w social mediach i na [www.neucadlazedrowia.pl](http://www.neucadlazedrowia.pl)

### 6. Czy dostępny będzie zapis z webinaru?

Nie planujemy zapisu webinaru, jeśli jednak będzie taka możliwość na pewno poinformujemy o niej poprzez social media.

### 7. Czy jak co roku, dostanę bezpłatne pakiety startowe - kijki, koszulkę i numer startowy?

Nie, z powodu zagrożenia przenoszenia COVID-19 w tym roku zrezygnowaliśmy z masowej dystrybucji kijków i koszulek. Numer startowy system wygeneruje automatycznie, przy rejestracji uczestnika. Dajemy możliwość jego pobrania do wydruku. Numer startowy będzie ważnym elementem jednego z premiowanych „wyzwań” dla uczestników, które ogłosimy w trakcie trwania Walkathon NEUCA dla Zdrowia.

### 8. Czy Walkathon NEUCA dla Zdrowia jest wydarzeniem bezpłatnym?

Tak, akcja oraz powiązane z nią wydarzenia są bezpłatne.

### 1. Czy na finał Walkathon NEUCA dla Zdrowia w Toruniu obowiązują zapisy?

Tak, rejestracja jest konieczna w związku z zasadami bezpieczeństwa związanego z epidemią COVID-19. Pula miejsc na badania profilaktyczne jest ograniczona. Organizator zabezpieczy ponad 1000 miejsc na badaniach profilaktycznych.

### 2. Jak zarejestrować uczestnictwo w finale w Toruniu?

Można zrobić to przez stronę [www.neucadlazedrowia.pl](http://www.neucadlazedrowia.pl).

### 3. Jak będę chroniony przed COVID-19 podczas toruńskiego finału w Białym Miasteczku?

Uczestników finału obowiązuje rejestracja przy wejściu, a chętnych na badania profilaktyczne wcześniejsza rejestracja on - line. Przed wejściem na teren Miasteczka obowiązuje dezynfekcja rąk oraz pomiar temperatury ciała, powtarzany przed wykonaniem każdego badania profilaktycznego. Zapewniamy również dezynfekcje przestrzeni po każdym pacjencie.

### 4. Czy w Białym Miasteczku muszę nosić maseczkę ochronną?

Tak, na terenie Białego Miasteczka będzie obowiązek zakrywania ust i nosa.

**Białe Miasteczko  
w Toruniu**

**WŁĄCZ SIĘ: [WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL](http://WWW.NEUCADLAZDROWIA.PL)**

Organizator:

