



workzilla

WZ Марафон Лёгкий шаг

13.10 - 26.10

Будем тусоваться вместе и
обретём полезную привычку



Что такое WZ-марафон?

«Лёгкий шаг» — онлайн-челлендж, цель которого — ежедневно ходить определённое количество шагов в течение двух недель. Принять участие могут только пользователи биржи. Это не спортивное соревнование, а мягкая программа по возвращению движения в повседневную жизнь — особенно полезная для тех, кто много сидит: удалённо работает, учится онлайн или проводит дни за компьютером. Старт: 13 октября. Продолжительность 14 дней



Что обязательно делать?

1. Выбрать цель
2. Придумать личный хештег
3. Каждый день выполнять свой план шагов
4. Отправлять отчёт каждый вечер или утром следующего дня до 12:00 мск

Вся остальная активность (дэйлики, общение, изучение информационных материалов) — на ваше усмотрение.



Сколько будем ходить?

Это вы решите сами. В начале марафона каждый участник поставит себе индивидуальную цель. В зависимости от этого вы будете соревноваться в одной из трёх категорий активности.

- 🌿 Шаг за шагом (**от 5000 до 8000 шагов**) – для тех, кто пока не делает много шагов, но активно держит свой режим и честно выполняет план.
- 🏃 Ровный шаг (**от 8000 до 12000 шагов**) – для участников «золотой середины»: хороший план, регулярность и дисциплина.
- 🏆 На шаг впереди (**от 12000 шагов**) – для тех, кто бьёт настоящие рекорды по шагам. Здесь вы будете соревноваться между собой.

Выберите ту группу, которая подходит вам лучше всего. Пусть цель будет сложной, но достижимой и не изматывающей.



В какой форме будут отчёты по шагам?

Ежедневно участники марафона присылают отчёт о выполнении личного плана шагов. Вечером или на утро следующего дня (до 12:00 мск). Это может быть фотография экрана фитнес-браслета или скриншот из приложения. Публиковать их желательно в отдельной теме «Отчёты» (она закреплена слева на панельке). Обязательно подписывать каждый отчёт по шагам своим личным хештегом.



Что такое личный хештег?

Придумайте свой индивидуальный хештег с дневным планом шагов (например, #Лара5000). Важно не менять его до конца марафона. Им нужно подписывать все свои отчёты по шагам и дейликам.



Что понадобится для марафона?

Для прохождения марафона вам понадобится только фитнес-браслет или приложение на телефоне, которое считает шаги (Google Fit или любое другое).



Что будет если я не выполню план?

Если это произошло один раз, то мы не будем обращать внимания. Пропустить можно один день (не выполнить норму шагов или не прислать отчёт). Если больше, вы можете продолжать, но уже не будете участвовать в розыгрыше призов.



Что такое дейлики?

Каждый день мы предлагаем вам дейлики — лёгкие и весёлые задания. Их выполнение не обязательно, но даёт вам дополнительные баллы, благодаря которым вы сможете участвовать в розыгрыше подарков. Дейлики публикуются утром каждого дня в отдельной теме.



В какой форме будут отчёты по дейликам?

В описании каждого дейлика будет указано, в какой форме мы ждём отчёт. Ежедневные задания будут публиковаться в отдельной теме «Дейлики» (она закреплена слева на панельке). Отчёты присылайте вечером того дня, когда задание было объявлено, или на утро следующего (до 12:00 мск). Не забывайте ставить свой хештег.

Когда объявите результаты?

Мы подведём итоги 27 октября и в течение 10 дней после этого отправим подарки победителям.