



فدراسیون ورزش‌های همگانی  
National Federation of Sports Associations of Iran  
جمهوری اسلامی ایران



مکان  
مرکز ملی ورزش و تفریح



به نام خدا

# طرح ملی دوشنبه های پیاده روی

(گزارش از ابتدای خرداد ماه تا نیمه اول شهریور)

انجمن پیاده روی ورزشی



# مقدمه

طرح ملی دوشنبه های پیاده روی با هدف افزایش سلامت مردم شریف ایران و غلبه بر معضل کم تحرکی از طریق ترویج فعالیت پیاده روی و اضافه نمودن فعالیت پیاده روی در سبد فعالیت های روزانه همه ایرانیان عزیز آغاز گردید.

این طرح با حمایت های فدراسیون محترم ورزش های همگانی و سازمان ورزش های تفریحی و رقابتی از ابتدای خرداد ماه سال جاری شروع گردید.

طبق اعلام قبلی علاوه بر روزهای دوشنبه، همه آحاد جامعه در تمامی روزهای هفته با انجام فعالیت پیاده روی، گزارش آنرا طبق دستورالعمل ارسالی به هیئات همگانی استان ها در بستر صفحه شخصی و یا صفحات کمیته های پیاده روی استانی منتشر نمودند.



# اطلاع رسانی شعار هفتگی (تصویری - ویدیویی)

## دوشنبه‌های پیاده روی

تا کنون 16 شعار هفتگی (در قالب تصویر و فیلم) اعلام و منتشر شده است.

### شعار این هفته

پیاده روی کنید

از پیاده روی خود فیلم  
50 تا 20 ثانیه ای بگیرید.

معرفی خود، شهر خود  
و شعار هفته

استفاده از هشتگ #پیاده روی  
اسکرین شات از زمان پیاده روی  
(حداقل ۳۰ دقیقه)

قرار دادن فیلم پیاده روی و اسکرین  
شات در قالب یک پست در صفحه  
شخصی عمومی یا دو هشتگ  
#پیاده ۱۱ #پیاده ۱۱ (اسم استان)

تگ کردن صفحات  
@isfaf.ir  
@Carso.isfaf  
@isfaf.iswa

جهت ثبت نام به آدرس ذیل مراجعه بشوید  
www.irancarso.ir/doshanbe

جایزه 500 هزار تومانی هر هفته به 3 نفر  
مهلّت ارسال و باگزاری فیلم ها دوشنبه  
هر هفته با شعار جدید





# محتوای اینفوگرافی

تا کنون 4 محتوای اینفوگرافی تهیه شده است.  
(حدوداً یک اینفوگرافی برای هر ماه)

**اهمیت پیاده روی برای کارگران**

زیادترین به دلیل کمبود تحرک و شرایط خاص ارگونومیک در حوضه های مختلف کاری با اضافه وزن، چاقی و مشکلات جسمانی اما نظارتی، رویسمارو هستند

بنا اندوختن آزاد شده در حين پیاده روی، تغییرات منفی خلقی در اثر یانگی رو کمتر می کنه.

کم خوابی تو این دوران شایع هستش که پیاده روی اثرات خیلی خوبی داره.

پیاده روی رو از مسافت های کمتر شروع کنید.

تو بانگی خطر بیماری های قلبی، عروقی بالنت اما پیاده روی احتمالش رو کم می کنه.

بنا اندوختن آزاد شده در حين پیاده روی، تغییرات منفی خلقی در اثر یانگی رو کمتر می کنه.

کم خوابی تو این دوران شایع هستش که پیاده روی اثرات خیلی خوبی داره.

پیاده روی رو از مسافت های کمتر شروع کنید.

تو بانگی خطر بیماری های قلبی، عروقی بالنت اما پیاده روی احتمالش رو کم می کنه.

**پایستگی و پیاده روی**

راه رفتن در خانم های یانسه از پوکی استخوان جلوگیری می کنه.

زمان پیاده روی هر چندر بیشتر بهتر (هفته ای حداقل ۱۵۰ دقیقه یا روزانه ۱۰ هزار گام)

تو بانگی خطر بیماری های قلبی، عروقی بالنت اما پیاده روی احتمالش رو کم می کنه.

**۷ نکته پیاده روی در گرما**

استفاده از عینک آفتابی مناسب

شروع تمرین به آهستگی

تمرین در زیر سایه

نوشیدن بیشتر آب و مایعات

پوشیدن لباس و جوراب نخی

استفاده از کرم محافظ پوست

عدم پیاده روی مستمر، بین ساعت ۱۲ تا ۴

# محتوای موشن گرافی

تا کنون بیش از 10 عنوان موشن گرافی در دو کیفیت بالا و متوسط تهیه شده است.  
(حدوداً سه موشن گرافی برای هر ماه)





# محتوای آموزشی تصویری

تا کنون بیش از 20 عنوان محتوای آموزشی بطور سرامیکی تهیه شده است.  
(حدوداً بیش از 5 محتوا برای هر ماه)





# محتوای آموزشی ویدیویی

هر ماه یک محتوای آموزشی ویدیویی مرتبط با عنوان شعارهای ماه تهیه شده است.





# رسانه های عمومی

راه برید  
ودوشنبه  
هر هفته  
۵۰۰ هزار تومن  
جایزه بگیرید.

اهدای جوایز به  
"۲ خانم و ۱ آقا"

کافیه مارو در  
ایستگاه فالو کنید  
isfaf.iswa  
isfaf.ir  
carso.isfaf

#پیاده‌ها  
#دوشنبه‌های پیاده روی



تلاش شده با عناوین مختلف  
در برنامه های صدا و سیما و رادیویی  
جهت معرفی بهتر طرح حضور داشته باشیم.



mazandarane  
www.mazandarane.ir

پایگاه خبری تحلیل مازندران

www.mazandarane.ir

پایگاه خبری تحلیل مازندران





# همایش های انتهای ماه



دوشنبه های پیاده روی  
پارک جمران  
سلمان



# ایده های جدید و حمایت ها





# همکاری با سایر نهاد ها

در طی این طرح با کمیته های مختلفی در قالب همایش های پیاده روی و یا انتشار محتوا و فیلم پیاده روی انفرادی توسط سایر انجمن، کمیته و گروه ها بوده ایم.



## کمیته ها و اقشار همکار و حاضر در طرح:

1. کمیته طلاب (همایش مشهد، هفته کرامت)
2. قشر نیروهای مسلح
3. کمیته کتل بل کشوری
4. کمیته های آمادگی جسمانی (بویژه شهرستان ها)
5. کمیته پرواز کایت
6. ... و ...



# کلیپ معرفی برندگان

علاوه بر اعلام اسامی برندگان قرعه کشی هفتگی، کلیپ معرفی آنان نیز بلافاصله تهیه و منتشر می گردد.



دوشنبه های پیاده روی

اسامی برندگان جایزه ۵۰۰ هزار تومانی

(هفته چهارم مردادماه)

۱. خانم فرشته بندعلی زاده از اردبیل
۲. خانم مریم پهلوان از سمنان
۳. آقای عادل رضایی از آذربایجان غربی

شاید هفته بعد شما برنده ما باشید.



@isfah.iswa

#پیادهای



دوشنبه های پیاده روی

کلیپ معرفی

برندگان هفته اول خرداد

شاید برنده هفته بعد شما باشید!



@isfah.iswa

#پیادهای



# واريز سريع جوايز



فرهاد بختياري

۶۰۳۷۷۰۱۶۱۶۴۱۷۷۰۲

۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

انتقال موفق

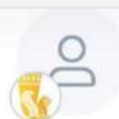
زمان ۹:۲۷ چهارشنبه، ۲۰ مرداد ۱۴۰۰

انتقال دهنده محمدعلی پیرانی

روش انتقال از کارت

کارت مبدا ۱۲۹۲ \*\*\*\* ۸۶\*\* ۶۲۱۹

شماره مرجع ۱۲۲۳۰۹۲۰۱۰۱۰



رقيه يميني فر

۵۰۲۲۲۹۱۳۰۲۰۳۶۴۸۶

۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

انتقال موفق

زمان سه‌شنبه، ۱۵ تير ۱۴۰۰ ۱۳:۲۸

انتقال دهنده محمدعلی پیرانی

روش انتقال از کارت

کارت مبدا ۱۲۹۲ \*\*\*\* ۸۶\*\* ۶۲۱۹

شماره مرجع ۱۱۸۷۱۳۷۹۹۲۷۰



عزت شکرالهزادگان

۶۰۳۷۹۹۸۱۲۱۶۶۵۹۷۹

۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال

انتقال موفق

زمان سه‌شنبه، ۱۵ تير ۱۴۰۰ ۱۳:۲۶

انتقال دهنده محمدعلی پیرانی

روش انتقال از کارت

کارت مبدا ۱۲۹۲ \*\*\*\* ۸۶\*\* ۶۲۱۹

شماره مرجع ۱۱۸۷۱۳۷۹۷۴۶۷



# سامانه ثبت نام انجمن پیاده روی

[Irancarso.ir/doshanbe](http://Irancarso.ir/doshanbe)

\* نام

\* نام خانوادگی

\* جنسیت

لطفا انتخاب کنید

\* کد ملی

\* تاریخ تولد (۱۳۶۸/۰۶/۱۲)

\* شماره تلفن همراه

\* تحصیلات

لطفا انتخاب کنید

\* انتخاب استان

لطفا انتخاب کنید

\* نام شهرستان

\* نیت آدرس اینستاگرام که ویدیوی شما در آن بارگزاری شده است

ارسال





# توضیحات

- در انتهای سه ماه اول (خرداد، تیر و مرداد و نیمه اول شهریور ماه) تعداد **۲۹۵۰۰ محتوا** در قالب فعالیت روزانه پیاده روی، محتوای آموزشی و انگیزشی ثبت گردید.
- طبق اعلام قبلی، سه شنبه هر هفته **شعار هفتگی** با مشورت سازمان ورزش های تفریحی و رقابتی و هیات ریسه انجمن، تعیین و از طریق صفحه مجازی انجمن پیاده روی و گروه مسئولین استانی کمیته های متنظر استانی اطلاع رسانی گردید.
- **قرعه کشی** سه جایزه پانصد هزار تومانی بطور هفتگی و در روزهای سه شنبه در محل فدراسیون (با نظارت سازمان محترم ورزش های رقابتی و تفریحی) انجام گردید و جوایز توسط سرپرست انجمن به حساب افراد برنده در قرعه کشی واریز شد.
- شایان ذکر است انجمن پیاده روی از طریق ارتباط با افراد برنده از صحت محتوا و **هویت فرد برنده** بصورت ارسال تصویر کارت ملی و شماره کارت بانکی (مختص فرد برنده) اطمینان حاصل کرده و در اختیار امور مالی فدراسیون قرار داد.

# آمار هشتک های استانی

## سه استان برتر در تولید محتوای خرداد ماه

مقام اول: استان سمنان (با ۱۳۰۰ محتوا)

مقام دوم: استان زنجان (با ۱۱۰۲ محتوا)

مقام سوم: استان مرکزی (با ۷۶۲ محتوا)

## سه استان برتر در تولید محتوا در تیر ماه

مقام اول: استان زنجان (با ۳۰۰۴ محتوا)

مقام دوم: استان سمنان (با ۱۸۹۸ محتوا)

مقام سوم: استان آذربایجان غربی (با ۴۰۷ محتوا)

مقام چهارم: استان گلستان (با ۴۰۵ محتوا)

## سه استان برتر در تولید محتوا در مرداد ماه

مقام اول: استان سمنان (با ۲۸۸۹ محتوا)

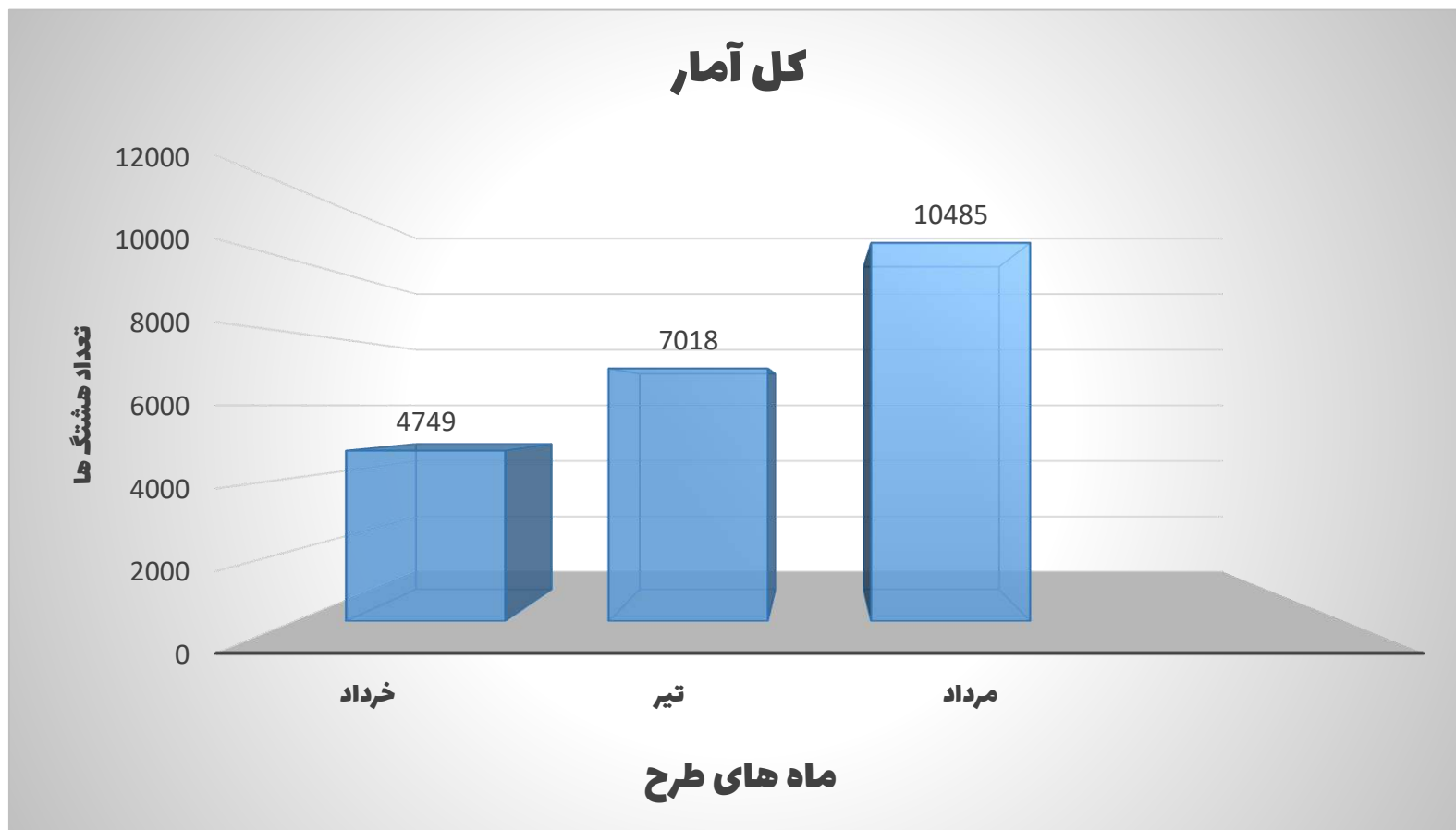
مقام دوم: استان زنجان (با ۲۶۶۱ محتوا)

مقام سوم: استان خراسان شمالی (با ۱۷۰۹ محتوا)



# مقایسه کل آمار هشتک های استانی

(به تفکیک ماه)



# آمار طرح بر اساس درصد مشارکت

(به نسبت جمعیت استان)

## سه استان برتر در مرداد

مقام اول: استان سمنان (۰.۴۱۱)

مقام دوم: استان زنجان (۰.۲۵۱)

مقام سوم: استان خراسان شمالی (۰.۱۹)

## سه استان برتر در تیر

مقام اول: استان زنجان (۰.۲۸۴)

مقام دوم: استان سمنان (۰.۲۷۰)

مقام سوم: استان گلستان (۰.۰۲)

## سه استان برتر در خرداد

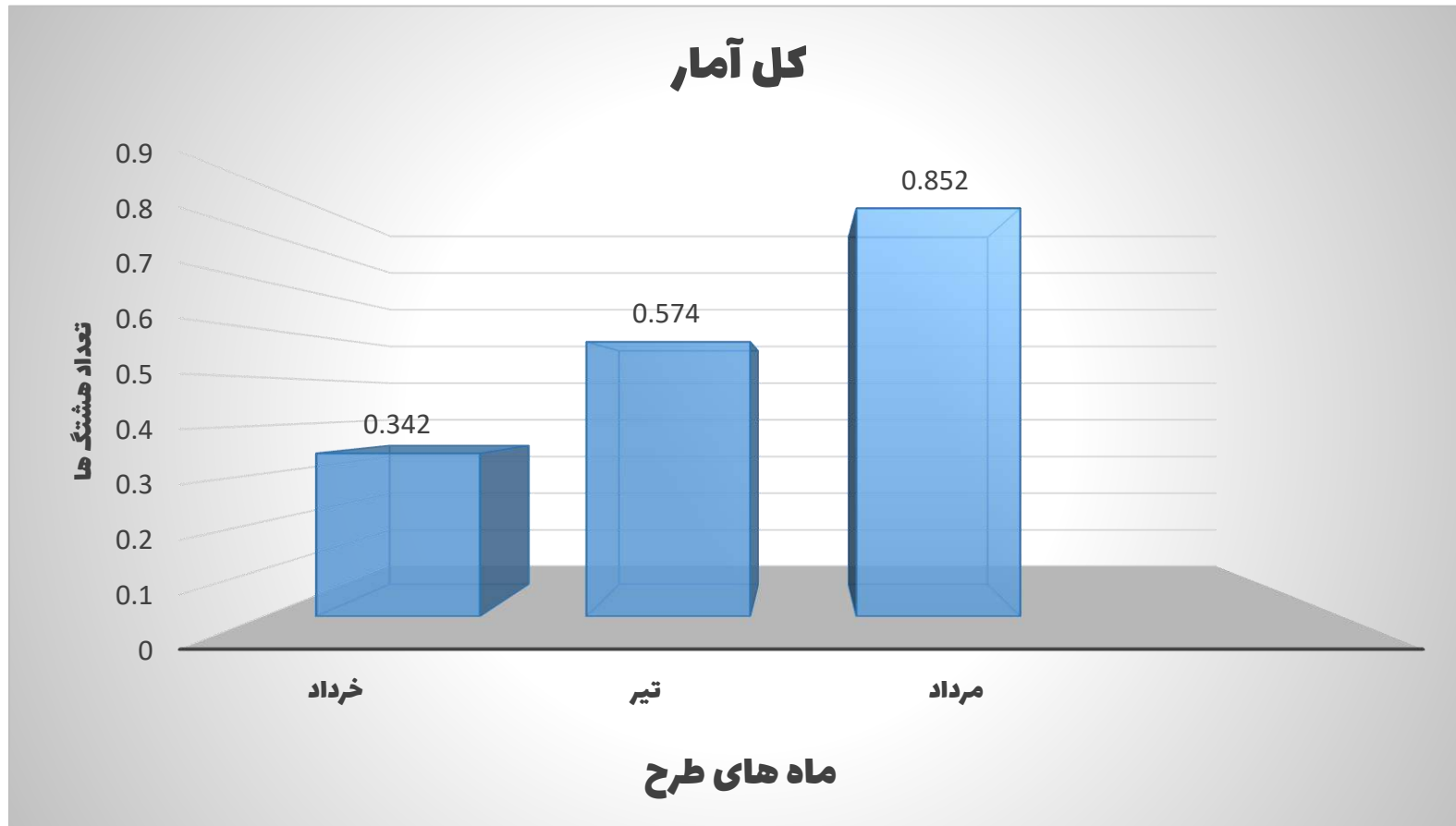
مقام اول: استان سمنان (۰.۱۸۵)

مقام دوم: استان زنجان (۰.۱۰۴)

مقام سوم: استان مرکزی (۰.۰۵۳)

# مقایسه بر اساس درصد مشارکت

(به نسبت جمعیت استان و به تفکیک ماه)



# آمار مشارکت کل استان ها

## مرداد ماه

ردیف	نام استان	تعداد هشتک و محتوا
۱	آذربایجان شرقی	۰
۲	آذربایجان غربی	۳۷۴
۳	اردبیل	۱۴۲
۴	اصفهان	۲۶
۵	البرز	۲۷
۶	ایلام	۳۵۲
۷	بوشهر	۲۰۰
۸	تهران	۱۷
۹	چهارمحال و بختیاری	۴
۱۰	خوزستان	۰
۱۱	خراسان رضوی	۳۵
۱۲	خراسان جنوبی	۰
۱۳	خراسان شمالی	۱۷۰۹
۱۴	زنجان	۲۶۶۱
۱۵	سمنان	۲۸۸۹
۱۶	سیستان و بلوچستان	۰
۱۷	فارس	۱
۱۸	قزوین	۱
۱۹	قم	۰
۲۰	کردستان	۰
۲۱	کرمان	۰
۲۲	کرمانشاه	۱۷۲
۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	۱۷۳
۲۴	گلستان	۱۸۱
۲۵	گیلان	۰
۲۶	لرستان	۶
۲۷	مازندران	۰
۲۸	مرکزی	۴۴۶
۲۹	هرمزگان	۰
۳۰	همدان	۱۵۹
۳۱	یزد	۱۶۹
۳۲	کیش	۰
۳۳	اروند	۴۴

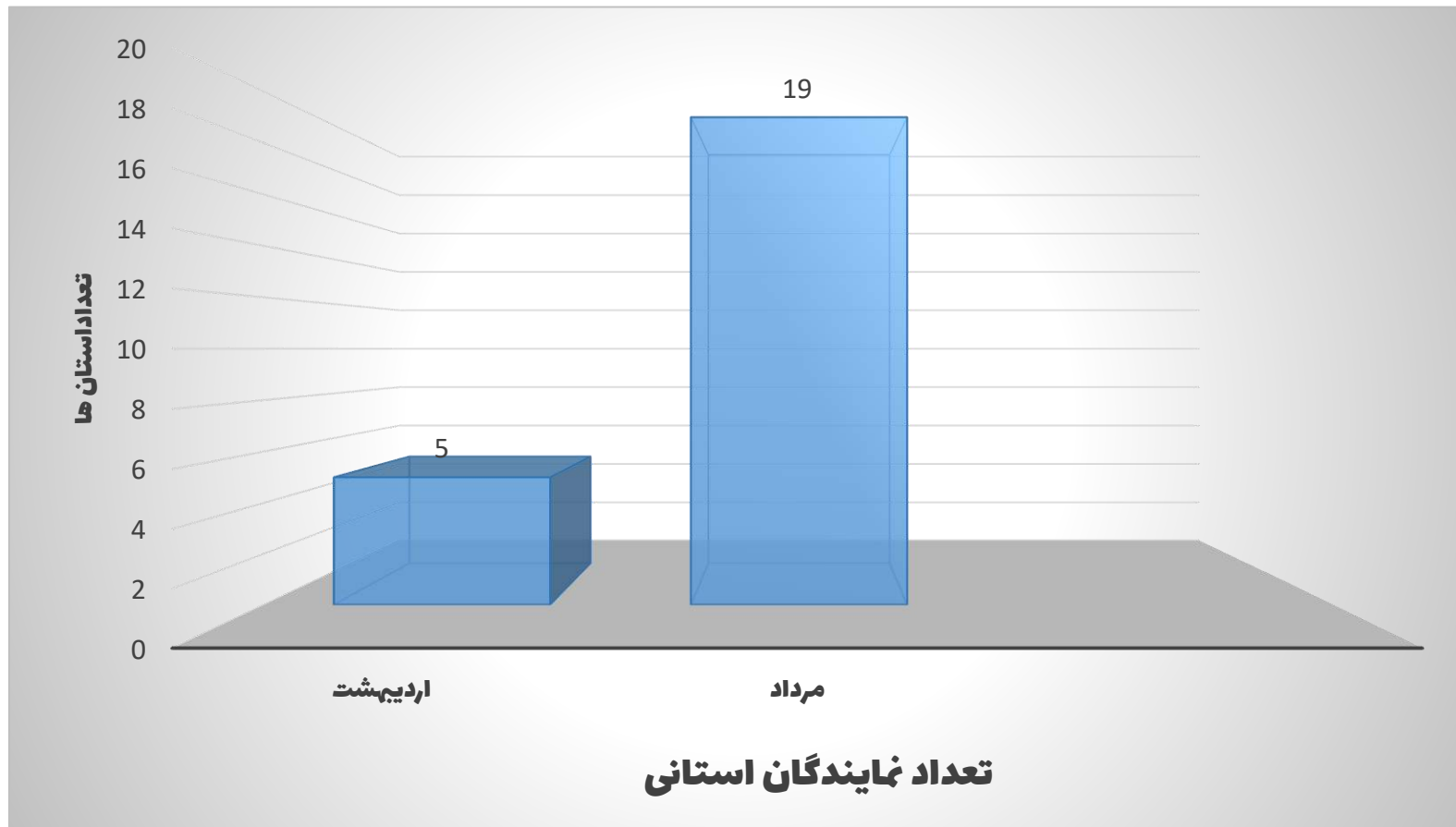
## تیر ماه

ردیف	نام استان	تعداد هشتک و محتوا
۱	آذربایجان شرقی	۰
۲	آذربایجان غربی	۳۷۴
۳	اردبیل	۱۴۲
۴	اصفهان	۲۶
۵	البرز	۲۷
۶	ایلام	۳۵۲
۷	بوشهر	۲۰۰
۸	تهران	۱۷
۹	چهارمحال و بختیاری	۴
۱۰	خوزستان	۰
۱۱	خراسان رضوی	۳۵
۱۲	خراسان جنوبی	۰
۱۳	خراسان شمالی	۱۷۰۹
۱۴	زنجان	۲۶۶۱
۱۵	سمنان	۲۸۸۹
۱۶	سیستان و بلوچستان	۰
۱۷	فارس	۱
۱۸	قزوین	۱
۱۹	قم	۰
۲۰	کردستان	۰
۲۱	کرمان	۰
۲۲	کرمانشاه	۱۷۲
۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	۱۷۳
۲۴	گلستان	۱۸۱
۲۵	گیلان	۰
۲۶	لرستان	۶
۲۷	مازندران	۰
۲۸	مرکزی	۴۴۶
۲۹	هرمزگان	۰
۳۰	همدان	۱۵۹
۳۱	یزد	۱۶۹
۳۲	کیش	۰
۳۳	اروند	۴۴

## خرداد ماه

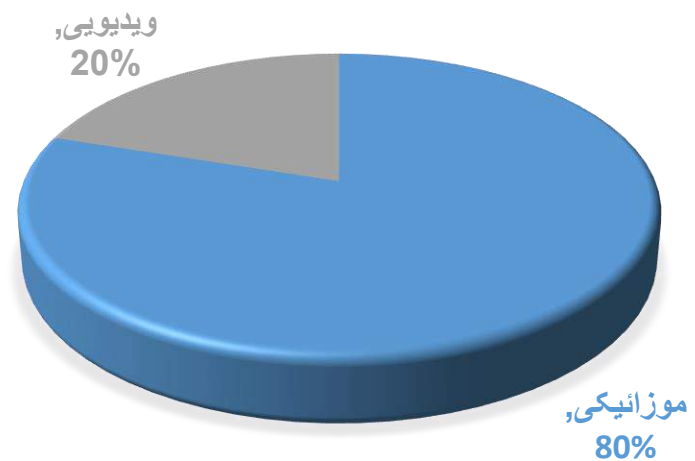
ردیف	نام استان	تعداد هشتک و محتوا
۱	آذربایجان شرقی	۲
۲	آذربایجان غربی	۴۸۳
۳	اردبیل	۴۵
۴	اصفهان	۱۸
۵	البرز	۲
۶	ایلام	۲
۷	بوشهر	۱
۸	تهران	۱۴
۹	چهارمحال و بختیاری	۳
۱۰	خوزستان	۸
۱۱	خراسان رضوی	۳۰
۱۲	خراسان جنوبی	۱
۱۳	خراسان شمالی	۸
۱۴	زنجان	۱۱-۲
۱۵	سمنان	۱۳۰۰
۱۶	سیستان و بلوچستان	صفر
۱۷	فارس	۷
۱۸	قزوین	۱
۱۹	قم	۱۴
۲۰	کردستان	۲
۲۱	کرمان	۱
۲۲	کرمانشاه	۸
۲۳	کهگیلویه و بویراحمد	۷۰
۲۴	گلستان	۲۴۹
۲۵	گیلان	۲
۲۶	لرستان	۱
۲۷	مازندران	۱
۲۸	مرکزی	۷۶۲
۲۹	هرمزگان	۱
۳۰	همدان	۲۶۰
۳۱	یزد	۱۶
۳۲	کیش	۴
۳۳	اروند	۳۲

# مقایسه استان های دارای مسئول کمیته متناظر

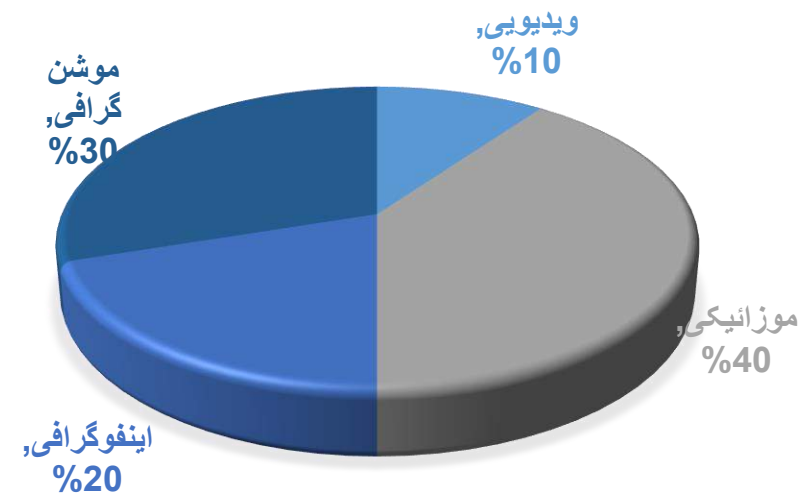


# تنوع محتوای منتشر شده

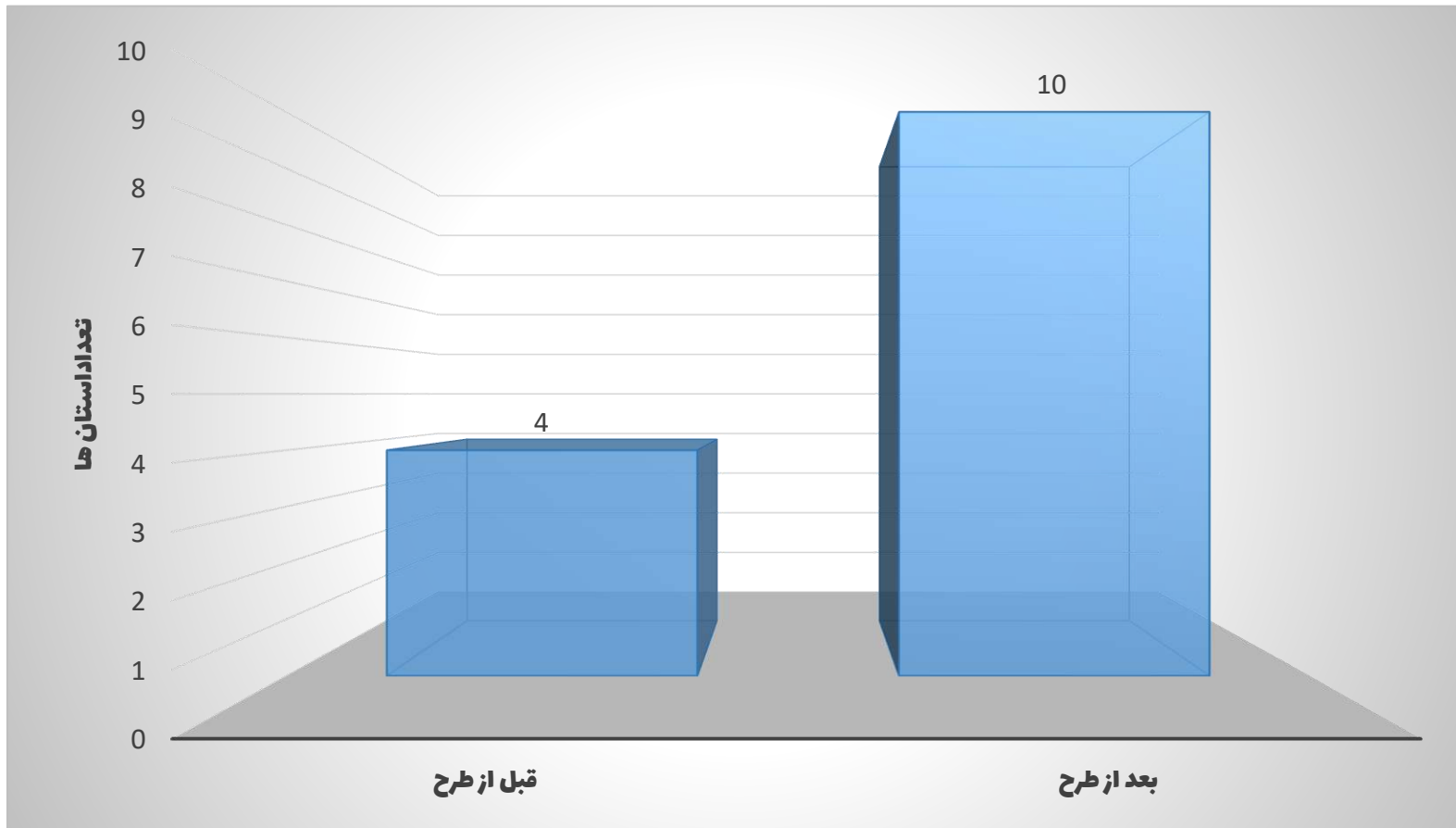
## قبل از طرح



## بعد از طرح



# همایش های حضوری ماهانه استانی

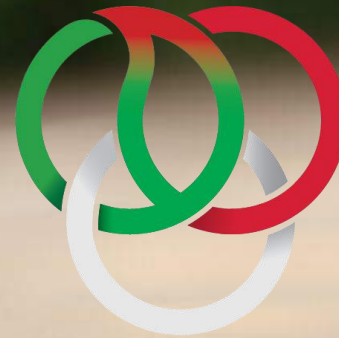




# مشکلات پیش روی طرح و پیشنهاد

- نیاز مبرم برای تبدیل طرح از اینستاگرام محور به اپلیکیشن محور دیده می شود.
- علیرغم نامه نگاری های صورت گرفته توسط فدراسیون ورزش های همگانی و پیگیری های مکرر تلفنی انجمن پیاده روی از هیئات استانی، برخی از استان ها همچنان فاقد مسئول کمیته متناظر استانی هستند و متاسفانه برخی از روسای هیات های استانی علاوه بر اینکه فردی را جهت پیگیری و انجام امور پیاده روی هیات خود معرفی نمی نمایند، از قبول فرد پیشنهادی انجمن نیز امتناع می نمایند.
- از طرفی برخی از روسای کمیته های پیاده روی استانی، **صرفاً از طرف هیات استان معرفی شده اند** و هیچگونه فعالیتی در استان خود ندارند و متاسفانه پاسخگوی انجمن نیز در پیگیری های مکرر نیستند.
- علاوه بر تماس های انجمن، پیگیری فدراسیون محترم ورزش های همگانی و سازمان ورزش های تفریحی و رقابتی از هیئات همگانی استان ها در هرچه بهتر اجرا شدن این طرح ملی، موثر و الزامی به نظر می رسد.





فدراسیون ورزش‌های همگانی  
Islamic Republic of IRAN Sport For All Federation  
جمهوری اسلامی ایران

