

Sajtóközlemény

77 nap mozgás, millió lépés, és milliós nyeremény az iskoláknak

100 iskola nyerhet 1 millió forintot sporteszközök vásárlására

Budapest, 2023. március 17. – Magyarország legnagyobb, mozgásra ösztönző programját szervezi meg a Magyar Szervátültetettek Szövetsége az Aktív Magyarország Program támogatásával, és ebben több mint 50 ezer résztvevőre számítanak 77 napon keresztül – hangzott el a Milliós lépés az iskoláért program mai sajtótájékoztatóján.

Március 27-én eldördül a startpisztoly. A minden eddiginél több embert megmozgató kihívással mindenki nyer: a résztvevők fittebbek és egészségesebbek lesznek, 100 iskola pedig 1-1 millió forintot nyerhet sporteszközök vásárlására. A részvételhez a [MillióLépés applikációt](#) kell letölteni. A versengésben a diákok, szülők és tanárok mellett mindenki részt vehet, aki aktív mozgással szeretné segíteni az általa választott iskolát. Az aktív testmozgás népszerűsítését gyermekkorban kell elkezdni, hiszen hazánkban minden 4. hétéves kisdíák elhízott, a magyar lakosság háromnegyede pedig gyakorlatilag sohasem sportol.

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége szeretné mozgásra ösztönözni az általános és középiskolás tanulókat, a szülőket, a rokonokat és a tanárokat. Mindenki, aki szívesen segítene egy iskolát, töltsen le a MilliósLépés applikációt, hogy csatlakozzon a kiválasztott iskolához és osztályhoz. A **Millió lépés az iskoláért** játék 2023. március 27. – június 11. között 77 napon keresztül próbál több tízezer embert megmozgatni. A résztvevőknek **csupán a MilliósLépés applikációt kell letölteniük**, amellyel több, mint 60-féle mozgásformát lehet rögzíteni, majd lépésekké alakítani.

A kihívás alatt a **versenyzők virtuálisan bejárhatják a teljes magyar Kéktúra útvonalát**, megismerve a legszebb hazai látnivalókat. Az applikáció mindennap hasznos, érdekes **üzeneteket oszt meg a résztvevőkkel a Kékkör látványosságairól, a mozgásról és az egészség megőrzéséről**. A programban minden héten más-más sportoló, művész, ismert közéleti személy vagy szervátültetett inspirál a mozgásra.

A játék során a résztvevők „lépéseket” gyűjtenek a kiválasztott iskola számára. Az iskolákhoz regisztrált játékosok lépéseit összeadják, és megjelenítik az Országos Kékkör útvonalán. Minden megtett Országos Kékkör (2586 km) után egy „sorsjegy” jár. **100 iskola** ugyanis **1-1 millió forintot nyerhet sporteszközök vásárlására** az Aktív Magyarország Program felajánlásaként. Minél többször körbeér egy iskola a verseny végéig, annál nagyobb eséllyel indul a sorsoláson.

„A soha vagy csak ritkán sportolók aránya hazánkban eléri a 74 százalékot, azaz a magyar lakosság háromnegyede passzív életmódot folytat, alig végez testmozgást.¹ Ezzel a sereghajtók között kullogunk az európai országok listáján. Az elhízott és túlsúlyos tanulók aránya is egyre nő, három év alatt 26 százalékról 30 százalékra emelkedett.²

Azért csatlakoztunk a programhoz, mert közös felelősségünk a gyermekek egészséges életmódra nevelése. A 100 millió forint nem elegendő minden, a játékban részt vevő iskola támogatására, ezért arra buzdítjuk az önkormányzatokat, hogy ösztönözzék a területükön lévő iskolák részvételét a Millió lépés az iskoláért című programban. Több önkormányzat ígéretet tett a kampány népszerűsítésére, valamint arra, hogy 300 000 forint sportszertámogatást biztosítanak annak a területükön lévő iskolának, amelyik legalább ötször teljesíti az Országos Kékkör távját” – mondta el Révész Máriusz, a Miniszterelnökség államtitkára.

Drámaian keveset mozgunk

Az egészségprogram célja, hogy rendszeres mozgással egészségesebbek és fittebbek legyünk, valamint képet kapjunk arról, hogy mennyit mozgunk valójában. **Napi legalább 10 000 lépés már kedvező élettani hatásokkal jár, és segíthet a betegségek megelőzésében.**

„Hazánkban nagy szükség van az aktív életmód népszerűsítésére, hiszen az emberek kétharmada elhízott, három emberből egy magas vérnyomásban szenved, és minden második ember szív- és érrendszeri betegségben hal meg – hívta fel a figyelmet dr. Gróзли Csaba, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének (MSZSZ) stratégiai vezetője és orvosigazgatója. – A rendszeres testmozgás tudományosan igazoltan számos krónikus betegség állapotát javítja, a szervátültetettek életkilátását ráadásul évekkel hosszabbítja meg.”

Már heti 2,5 óra mozgás akár 30-50 százalékkal is **csökkentheti a szívinfarktus** vagy a **cukorbetegség kockázatát**, de kevesebb lesz számos daganatos betegség előfordulása, és javulhat azok kimenetele is. Több mint 4 egészségben eltöltött életévet kaphatunk, ha sikerül a rendszeres mozgást a mindennapi rutin részévé tenni, amit gyerekkorban a legkönnyebb elkezdeni, tette hozzá dr. Gróзли Csaba.

A Millió Lépés az Életért programot a Magyar Szervátültetettek Szövetsége indította el 2021-ben az egészséggel kapcsolatos tudnivalók és az aktív testmozgás népszerűsítésére. A rendkívül sikeres program 2022-ben a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Hypertonia Társaság támogatásával folytatódott: **6500 idősebb és fiatalabb embert ösztönöztek az aktívabb életmódra**, akik a rendszeres mozgás mellett hasznos ismeretekre tettek szert a szív- és érrendszeri betegségek felismeréséről és megelőzéséről. A résztvevők **10 hét alatt összesen 1,5 milliárd lépést tettek meg.**

További információ: www.milliolepes.hu

Hogyan vehetsz részt a programban?

¹ Eurobarométer 2022

² WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) 2016 Link: <https://ogyei.gov.hu/cosi/>

Töltsd le az applikációt a telefonodra, és kövesd a regisztrációt! Add meg a nemedet, életkorodat és a vármegyédet, hogy részt vehess a kategóriák szerinti egyedi versenyekben, és válassz egy iskolát a legördülő menüből, amelyet támogatni akarsz a lépéseiddel. A regisztráció és a versenyen való részvétel ingyenes.

Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.bss.milliolepes&pli=1>

App Store: <https://apps.apple.com/hu/app/milli%C3%B3l%C3%A9p%C3%A9s/id1578645374?l=hu>

A Millió lépés az iskoláért programot támogató önkormányzatok:

Békéscsaba Megyei Jogú Város Önkormányzata
Kaposvár Megyei Jogú Város Önkormányzata
Szolnok Megyei Jogú Város Önkormányzata
Zalaegerszeg Megyei Jogú Város Önkormányzata
Veszprém Megyei Jogú Város Önkormányzata
Csepel Budapest XXI. kerület Önkormányzata
Hegyvidék Budapest XII. kerület Önkormányzata
Kőbánya Budapest X. kerület Önkormányzata
Dabas Város Önkormányzata
Gödöllő Város Önkormányzata
Karcag Város Önkormányzata
Keszthely Város Önkormányzata
Pétervására Város Önkormányzata
Sárvár Város Önkormányzata
Szentgotthárd Város Önkormányzata
Vác Város Önkormányzata
Zirc Város Önkormányzata
Etyek Nagyközség Önkormányzata
Abaliget Község Önkormányzata
Aranyosapáti Község Önkormányzata
Bükkábrány Község Önkormányzata
Bükkszentkereszt Község Önkormányzata

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége (www.trapilap.hu)

A szövetség 1998 óta működik 16 tagszervezet ernyőszervezeteként, és dolgozik a mintegy 1300 szervre váró és 5200 hazai szervátültetett ember teljes értékű életéért. A szövetség tagjai a küldetésüknek tekintik, hogy a szervátültetett és a szervre váró betegek hosszabb és minőségi életéért dolgozzanak, aktív és tudatos életet élő, egymást segítő közösséget alkossanak.

További információ:

Lakatos Eszter PR-menedzser / PR-ego Kommunikációs Ügynökség

Tel.: + 36 30 159-5949 • e-mail: lakatos.eszter@publicrelations.hu