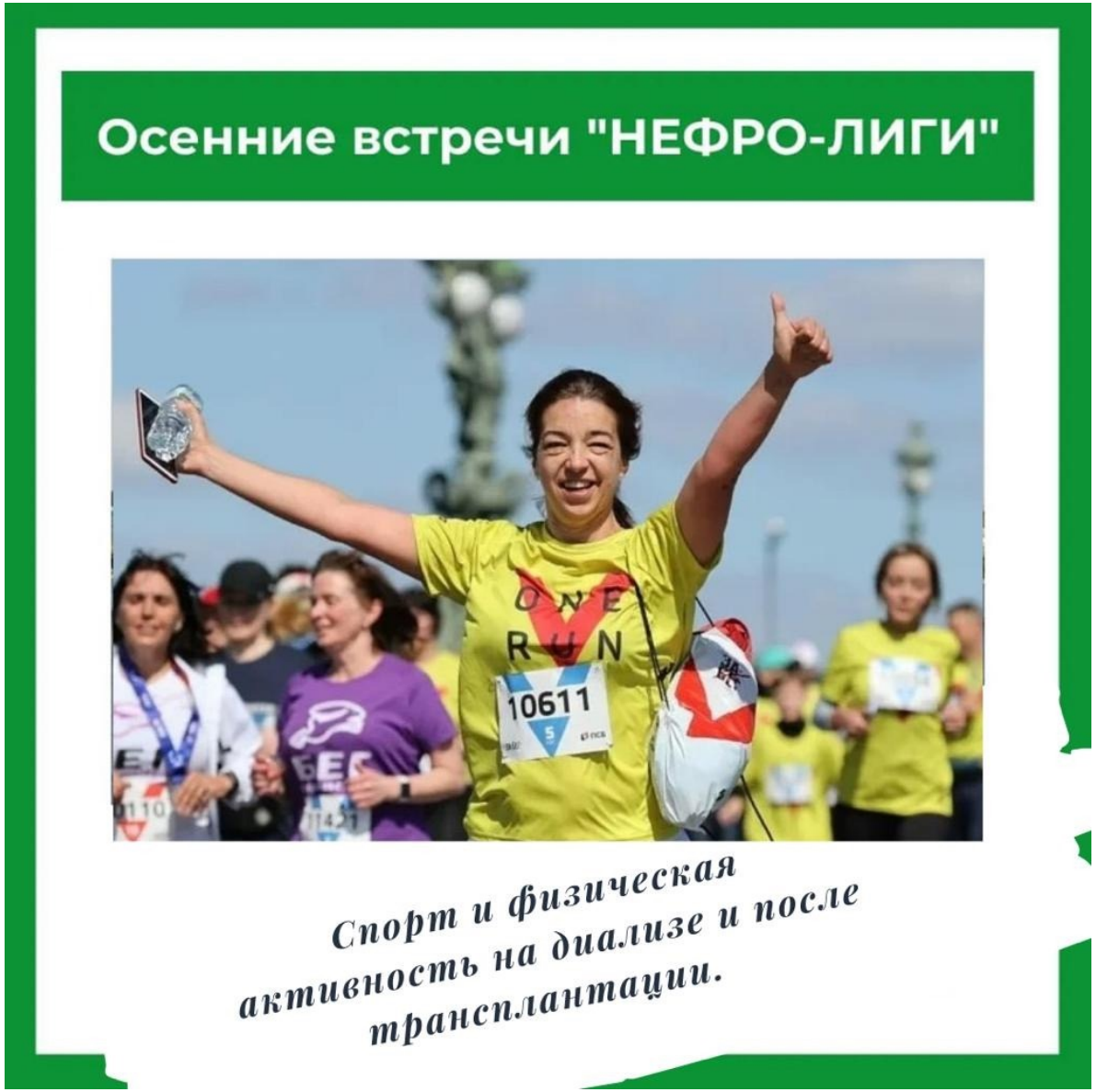
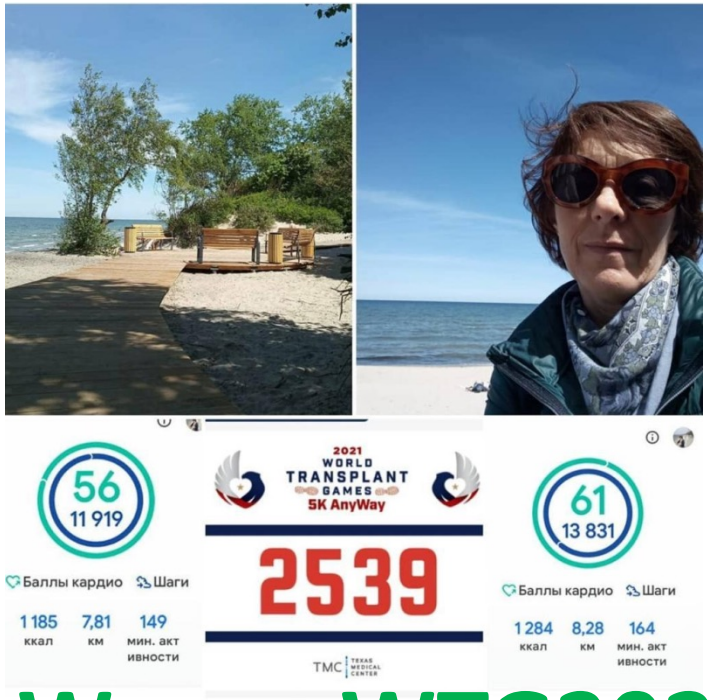
СПОРТ
И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ИТОГИ И ПЛАНЫ

2021



Международные онлайн мероприятия



5KAnyWay - WTG2021

- Преодолеть 5 км любым возможным способом – пройти, проехать на велосипеде, пробежать или проплыть.
- Участвовало 30 человек
- Проходил летом 2021 года
- Награждались в разных видах отдельно
- У нас призы у за заплыв, велозаезд, забег

Международные online мероприятия

Billionstepschallenge – #2миллиардашагов

Проходит уже во второй раз

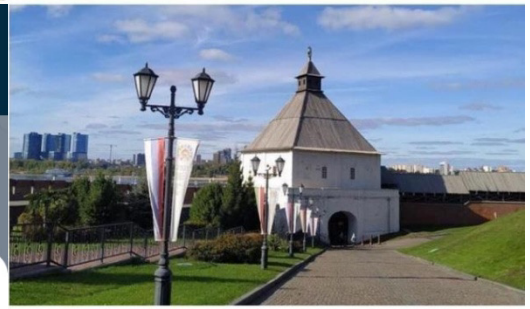
В прошлом году 30 участников, в этот раз больше 50 человек от России

12 команд

Всего 2052 участника со всего мира

Ежедневный учет шагов и всей двигательной активности с целью повышения оной.

Общение и еженедельный розыгрыш призов от Всемирной федерации .



ФЛЕШМОБ
КО ДНЮ ПОЧКИ

ФЛЕШМОБ В СОЦСЕТЯХ КО ДНЮ ПОЧКИ

#МОИ8ПРИВЫЧЕК

Участники получили памятные сувениры от НЕФРОЛИГИ и главный приз – КЕПКА С ЛОГОТИПОМ –была предоставлена компанией ЗАСПОРТ

ZASPORT – ОФИЦИАЛЬНЫЙ ЭКИПИРОВЩИК ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ

Соревнования по футболу в Уфе

17 мая в Уфе на стадионе Динамо прошел товарищеский матч между командами пациентов и сборными командами Республиканского Кардиоцентра и РКБ им.Куватова.

Спасибо идейному вдохновителю и организатору Юрию Кандалову.

БЕГОВОЕ СООБЩЕСТВО

Сформировать сообщество бегающих
.

В приложении Strava есть группа

TIME TO MOVE

Можно присоединяться, бегать , ездить на велосипеде или просто ходить пешком, фиксируя тренировку.

Можно отслеживать свой прогресс и вдохновляться маршрутами друзей.

https://www.strava.com/clubs/transplantrus?utm_source=com.whatsapp&utm_medium=referral

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ЗАБЕГАХ

В 2021 году во всероссийском массовом забеге приняли участие реципиенты и доноры.

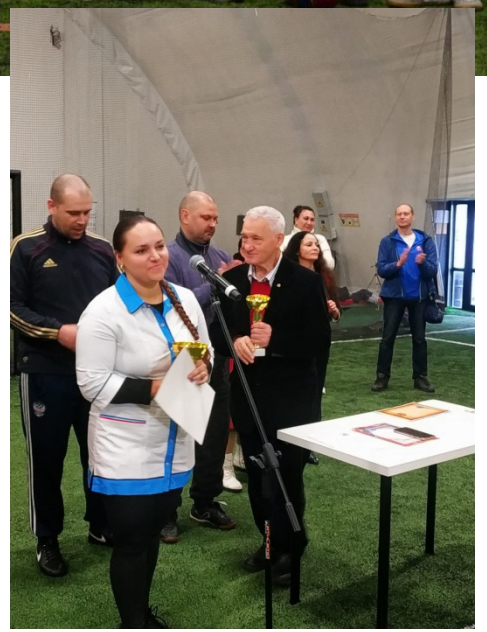
ЗАБЕГ.рф проходит ежегодно во многих городах России с одновременным стартом 29 мая.

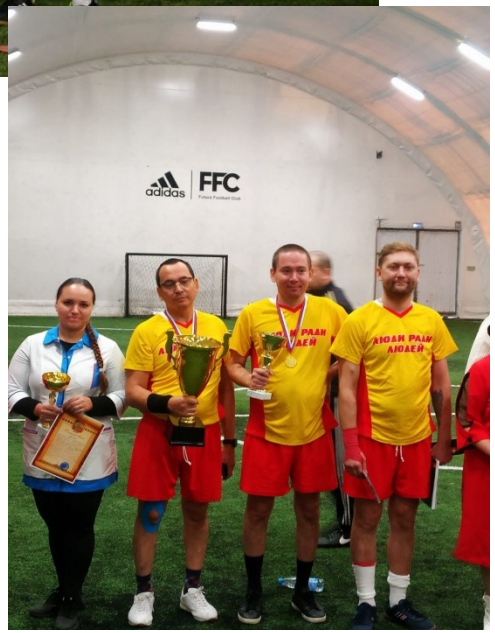
В феврале проходит **Лыжня России.**

В различных других забегах принимают участие отдельные отдельные активисты. Пусть их будет больше, делитесь успехами

Турнир по футболу ХНИЗ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Команда НЕФРОЛ-ИГА заняла 3-е место в соревнованиях по футболу «Чемпионат России Открытие ХНИЗ Равные Возможности» среди клубных команд , организованному ФФИР. Турнир состоялся в Москве 20-23 октября.





ДАРТС

Дважды участвовали в открытом турнире по дартс в Москве среди любителей.

Провели дружескую встречу – турнир со студентами РНИМУ «Пациенты VS будущие врачи». Третье место в общем зачете занял молодой человек, находящийся на диализе.

Планируются тренировки по субботам для желающих.

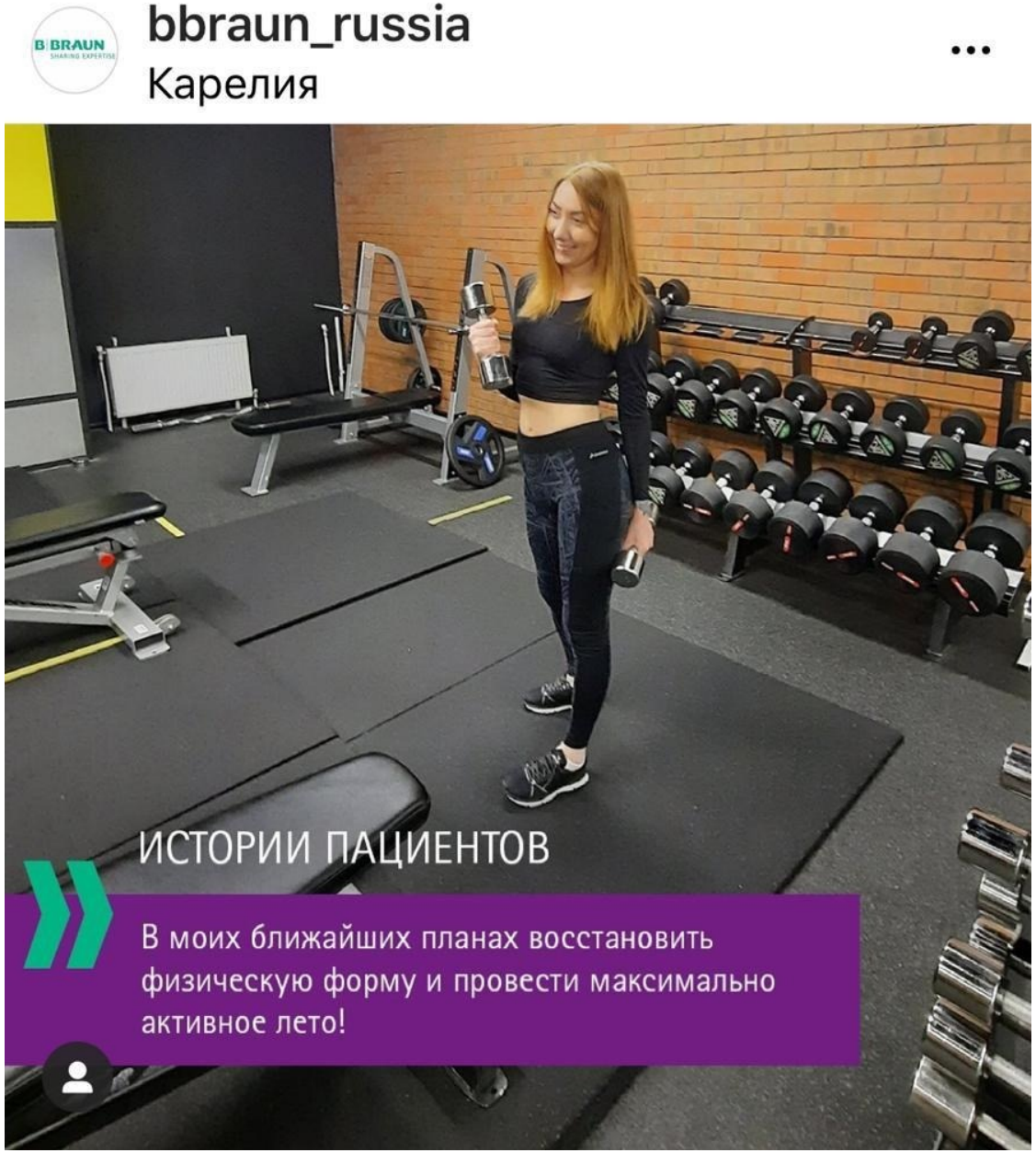
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

26 НОЯБРЯ в Спортивном клубе РНИМУ прошел турнир «Пациенты VS будущие врачи» по настольному теннису.

ИНСТАГРАММ И СОЦСЕТИ

TRANSPLANTSPORTRUS

- Истории активных пациентов - реципиентов и доноров
- Анонсы мероприятий
- Информация о видах спорта на Всемирных и Европейских играх
- #СПОРТИВНАЯ_СРЕДА
- Онлайн конкурсы
- Советы врачей
- Прямые эфиры
- Уютные встречи в ЗУМ для обмена опытом



ПЛАНИРУЕТСЯ В 2022 году

- Продолжить соревнования и мастер-классы по видам спорта на Играх
- ФЛЕШМОБЫ в соцсетях (ко дню почки, к дню видов спорта)
- ЗАБЕГ ко дню почки, если позволит эпидситуация
- Собрать команду на Забег.РФ - всероссийский старт , привлечь внимание к теме спорта после трансплантации и на диализе.
- 8-11 августа 2022 - Трансплантигры в Нур-Султане (Казахстан)
- 21-28 августа 2022 Европейские Трансплантационные Игры в Англии.
- 17-24 апреля 2023 Всемирные Игры в г.Перт , Австралия

Виды спорта на играх #СПОРТИВНАЯ_СРЕДА

Результаты учитываются по возрастным группам отдельно - дети,18-29, 30-39, 40-49, 50-59,60-69, 70-79, 80+. Мужчины и женщины отдельно.

- Бадминтон
- Баскетбол
- БОУЛИНГ
- Воллейбол
- Велосипедная гонка 30 км
- Гольф
- ДАРТС
- Легкая атлетика (бег, прыжки в длину, спортивная ходьба, метания диска)
- Плавание (50,100,200, 400 разными стилями)
- Петанк
- Сквош
- Теннис (настольный и большой)
- Триатлон (по сумме результатов бег+вело+плавание
- ФУТБОЛ

НАШИ ПЛАНЫ НА 2022

1. Проведение спартакиады пациентов на диализе и после трансплантации органов.
2. Информационная работа среди пациентов: ведение аккаунта в Инстаграм, издание буклетов, плакатов, проведение онлайн-лекций.
3. Содействие созданию тренировочного процесса в регионах для подготовки к участию в соревнованиях.
4. Поддержание контактов с Европейской и Всемирной спортивными федерациями, включая оплату взносов.
5. Участие в спортивных онлайн-активностях, челленджах, проводимых Всемирной федерацией трансплантспорта.
6. Разработка рекомендаций для пациентов для занятий различными видами спорта.
7. Налаживание сотрудничества с медицинскими организациями для вовлечения в занятия спортом пациентов.
8. Проведение региональных и межрегиональных турниров, матчей, благотворительных акций.
9. Сотрудничество со спортивными федерациями в России.

БУДЕМ АКТИВНЫ ВМЕСТЕ!

Инстаграмм и фейсбук

@TRANSPLANTSPORTRUS

ВК группа

Спорт после трансплантации

ЕДИНЫЕ Хештеги

#спортпослетрансплантации

#спортпослепересадки

#спортнадиализе