

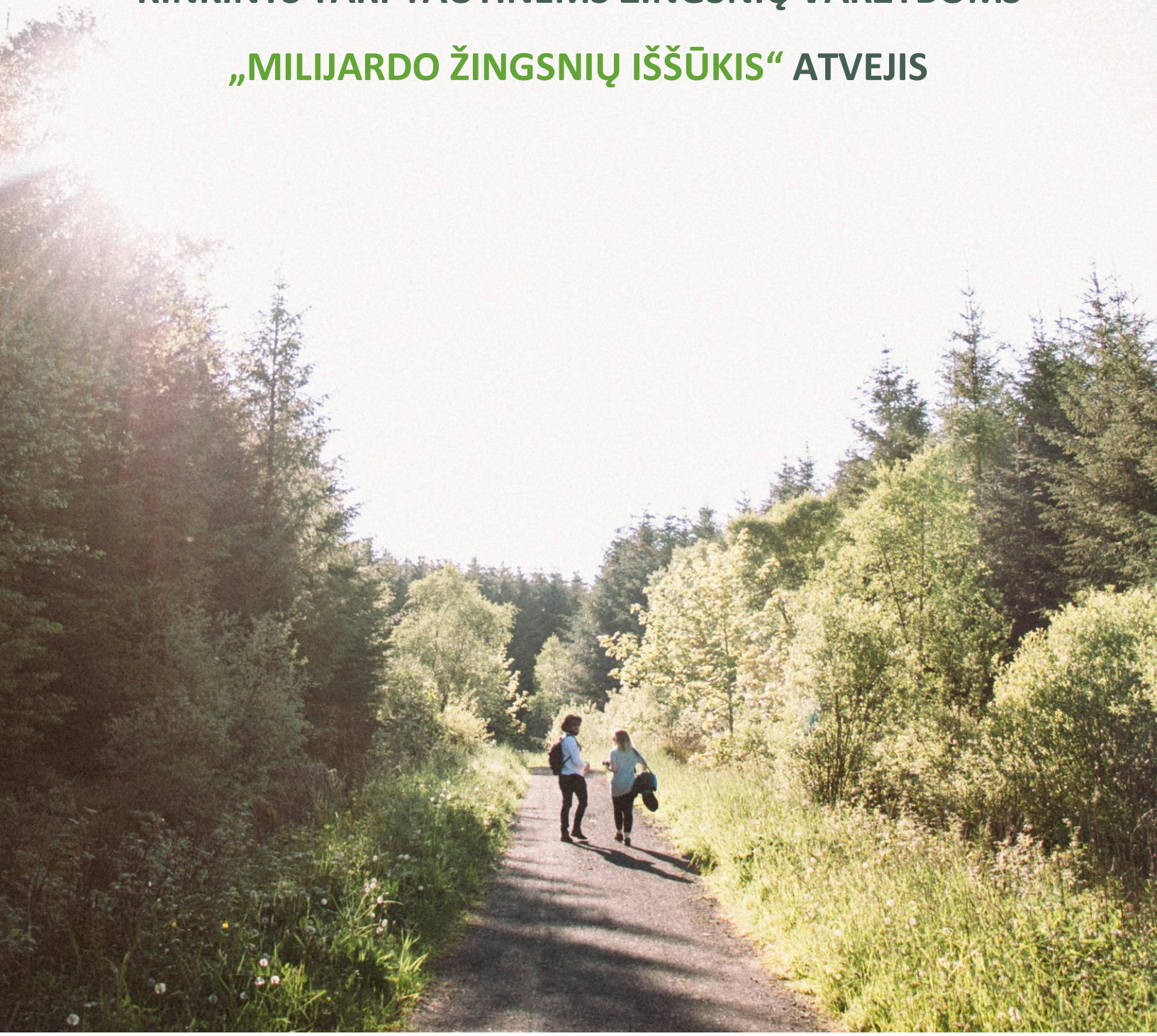
Interreg



Bendrai finansuoja
EUROPOS SĄJUNGA

Latvija – Lietuva

REGLAMENTAS IR TECHNINIŲ REIKALAVIMŲ RINKINYS TARPTAUTINĖMS ŽINGSNIŲ VARŽYBOMS „MILIJARDO ŽINGSNIŲ IŠŠŪKIS“ ATVEJIS



Šis leidinys parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už jo turinį pilnai atsako VŠĮ „Mokymų Sinergija“ ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

Leidinio rengėjai:

1. Evelina Lazdane – Jakukaitė, ekspertė – darbo grupės vadovė
2. Anita Puzonaitė, ekspertė
3. Domantas-Augustinas Grigūnas, ekspertas

CONTENTS

IVADAS.....	4
1. VAIKŠČIOJIMO SVARBA PASAULYJE.....	5
2. FIZINIO AKTYVUMO PADĖTIS LIETUVOJE IR LATVIJOJE	7
3. VAIKŠČIOJIMO PRIVALUMAI	8
4. "MILIJARDO ŽINGSNIŲ IŠŠŪKIS" PROJEKTO MODELIS	10
5. BENDRUOMENĖS ĮTRAUKIMO IR SKATINIMO STRATEGIJOS	11
6. TINKAMOS PROGRAMĖLĖS ŽINGSNIŲ IŠŠŪKIUI PASIRINKIMO SVARBA.....	13
7. ŽINGSNIŲ REZULTATŲ VERTINIMO PRINCIPAI	16
8. KIEKVIENO ŽINGSNIO SKAIČIAVIMAS	18
9. DUOMENŲ ANALIZĖ	19
ŠALTINIAI	22



Pastaraisiais dešimtmečiais spartus šiuolaikinio gyvenimo tempas, urbanizacija ir technologijų plėtra reikšmingai pakeitė žmonių kasdienybę ir judėjimo įpročius. Didėjant sėslaus darbo apimtims ir mažėjant fiziniam aktyvumui, vis ryškiau atsiskleidžia su tuo susijusios sveikatos problemos – didėjantis lėtinių ligų paplitimas, mažėjantis produktyvumas ir prastesnė emocinė savijauta. Ši tendencija kelia iššūkių ne tik visuomenės sveikatai, bet ir valstybės socialinei bei ekonominei raidai.

Vaikščiojimas – paprasta ir prieinama fizinio aktyvumo forma – tapo veiksmingu būdu spręsti šiuos iššūkius. Tai ne tik paprastas ir lengvai pritaikomas kasdienio judėjimo būdas, bet ir priemonė stiprinti bendruomeniškumą, skatinti sveikos gyvensenos kultūrą bei ugdyti tvarų požiūrį į fizinį aktyvumą kaip neatsiejamą kasdienio gyvenimo dalį. Tyrimai rodo, kad net ir nedidelis kasdinių žingsnių prieaugis gali reikšmingai pagerinti fizinę ir psichinę sveikatą bei bendrą gyvenimo kokybę.

Šis dokumentas parengtas kaip reglamentas ir metodinė gairė, apibrėžianti pagrindinius principus, techninius reikalavimus ir organizacines nuostatas tarptautinėms žingsnių varžyboms. Jo taikymo sritis apima tarpvalstybines, regionines ar vietos lygmens fizinio aktyvumo iniciatyvas, kurių tikslas – skatinti gyventojų judėjimą, įtraukti įvairias tikslines grupes (savivaldybes, organizacijas, švietimo įstaigas, senjorus, jaunimą ir žmones su negalia) bei užtikrinti skaidrų duomenų rinkimą ir rezultatų vertinimą. Dokumentas gali būti naudojamas kaip metodinė priemonė planuojant, įgyvendinant ir vertinant žingsnių iššūkius, taip pat kuriant ilgalaikes fizinio aktyvumo iniciatyvas.

Ši publikacija parengta kaip praktinis vadovas savivaldybėms, organizacijoms, bendruomenėms ir visiems, kurie siekia prisidėti prie fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos puoselėjimo. Joje pateikiami tarptautiniai vaikščiojimo iniciatyvų pavyzdžiai, analizuojama fizinio aktyvumo situacija Lietuvoje ir Latvijoje, aptariami techniniai ir metodiniai projekto įgyvendinimo aspektai bei pateikiamos rekomendacijos, kaip įtraukti bendruomenes ir užtikrinti tokių iniciatyvų tęstinumą.

Šios publikacijos tikslas – ne tik reglamentuoti projekto įgyvendinimo procesą, bet ir įkvėpti ilgalaikes, bendruomenėmis grįstas sveikatinimo iniciatyvas, kurios prisideda prie aktyvesnės, sveikesnės ir socialiai atsakingesnės visuomenės kūrimo.

1. VAIKŠČIOJIMO SVARBA PASAULYJE

Vaikščiojimas yra universaliousia fizinio aktyvumo forma – jis nereikalauja specialios įrangos ir yra prieinamas visų amžiaus grupių bei socialinių sluoksnių žmonėms. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) pabrėžia, kad reguliarius, vidutinio intensyvumo judėjimas – pavyzdžiui, kasdienis vaikščiojimas – mažina širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto ir tam tikrų vėžio rūšių riziką, stiprina kaulus ir raumenis, gerina psichinę sveikatą ir emocinę savijautą. Tačiau, nepaisant gerai žinomos naudos, daugelis žmonių vis dar juda per mažai.

Remiantis PSO duomenimis, fizinio aktyvumo stoka išlieka didelė tiek tarp suaugusiųjų, tiek tarp paauglių. Visame pasaulyje apie 31 % suaugusiųjų nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio – bent 150 minučių vidutinio intensyvumo aktyvumo per savaitę. Situacija dar sudėtingesnė tarp paauglių: apie 80 % jų neatitinka rekomenduojamos kasdienės fizinio aktyvumo normos – 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos per dieną. Šie skaičiai rodo, kad didelė dalis gyventojų gyvena sėsliai, o tokia paprasta veikla kaip kasdienis vaikščiojimas gali tapti veiksminga priemone sveikatos stiprinimui ir ligų prevencijai.



Europos kontekste padėtis taip pat išlieka sudėtinga. Naujausia „Eurobarometro 525“ apklausa (2022) parodė, kad 45 % europiečių niekada nesportuoja ar neužsiima fizine veikla, o tik 38 % teigia tai darantys reguliariai (bent kartą per savaitę). Tas pats tyrimas atskleidė nerimą keliantį faktą – 15 % apklaustųjų prisipažino, kad per visą savaitę nepasitaikė nė vienos dienos, kuomet jie būtų 10 minučių ėję pėsčiomis. Tai reiškia, kad reikšminga Europos gyventojų dalis išlieka neaktyvi.



Šie skaičiai rodo, kad tiek pasauliniu, tiek europiniu mastu fizinio aktyvumo stoka yra rimta visuomenės sveikatos problema. Vaikščiojimas, kaip paprasčiausia ir prieinamiausia judėjimo forma, gali būti veiksmingu sprendimu šiai problemai. Net ir nedideli kasdieniai pasivaikščiojimai gali reikšmingai paveikti fizinę ir psichologinę sveikatą.

Siekiant atkreipti dėmesį į šią problemą, įvairios šalys ir organizacijos sukūrė plataus masto vaikščiojimo iniciatyvas. Viena žinomiausių – Australijos programa „10 000 žingsnių“, pradėta 2001 m., kuri jau pasiekė milijonus žmonių. Dalyviai naudoja specialią platformą, kurioje stebi kasdienes žingsnius ir jungiasi prie bendruomenės bei darbuotojų iššūkių. Tyrimai rodo, kad

prisijungę prie tokios iniciatyvos žmonės vidutiniškai padidina savo fizinį aktyvumą daugiau nei dviem su puse valandos per savaitę, o tai turi didelę teigiamą įtaką sveikatai.

Kita pasaulinė iniciatyva – „World Walking“, virtuali platforma, leidžianti žmonėms „apeiti pasaulį“ registruojant savo žingsnius kasdienės veiklos metu. Ji suteikia galimybę asmenims ir bendruomenėms kurti grupes, stebėti bendrą progresą ir net virtualiai „pereiti“ garsiuosius maršrutus, tokius kaip Kinijos Didžioji siena ar kelionė aplink pasaulį. Dar viena metinė iniciatyva – „World Walking Day“ – nuo 1991 m. organizuojama TAFISA (Tarptautinės sporto visiems asociacijos), skirta fizinio



aktyvumo ir bendruomeniškumo skatinimui visame pasaulyje. Kasmet pirmąjį spalio sekmadienį renginys suburia šimtus tūkstančių dalyvių iš dešimčių šalių, kurie įvairiomis formomis – eidami, bėgdami, važiuodami dviračiu ar net plaukdami – prisideda prie 24 valandų pasaulinės estafetės „Around the Globe“. Idėja paprasta, bet veiksminga: judėti drauge, skatinti sveiką gyvenimo būdą ir skleisti solidarumo, tvarumo bei bendruomeniškumo žinutes. Nors veiklos vyksta skirtingose vietose, simbolinis estafetės perdavimas socialiniuose tinkluose sujungia dalyvius į vieningą pasaulinį judėjimą, primindamas, kad net paprastas ėjimas gali tapti pasaulinės vienybės ir sveikatos simboliu.



Visai kitokį požiūrį į vaikščiojimo skatinimą siūlo tarptautinė iniciatyva „Walk21“, kurios tikslas – miesto planavimas ir bendruomenių gerovė. Jos konferencijose susitinka įvairių sričių ekspertai, dalijasi patirtimi, kaip kurti aplinkas, skatinančias kasdienį vaikščiojimą – nuo automobilių srauto mažinimo iki „mokyklos gatvių“, leidžiančių vaikams saugiai keliauti pėsčiomis. Tokiu būdu vaikščiojimas pristatomas ne tik kaip individualios sveikatos šaltinis, bet ir kaip esminis tvarių, gyvybingų miestų kūrimo elementas. Iniciatyva pabrėžia, kad norint pasiekti ilgalaikių pokyčių, būtina ne tik skatinti žmones daugiau judėti, bet ir kurti aplinką, kurioje vaikščioti būtų saugu ir patogiu.

Apibendrinant, pasaulinė patirtis aiškiai parodo, kad vaikščiojimas yra viena veiksmingiausių priemonių sprendžiant fizinio neaktyvumo problemą. Nuo Australijos iki Europos, nuo virtualių iššūkių iki miesto planavimo strategijų – visur matyti,

kad vaikščiojimas ne tik stiprina sveikatą, bet ir vienija bendruomenes, įkvepia siekti bendrų tikslų ir teikia džiaugsmo paprasčiausiu veiksmu – žengiant žingsnį.

2. FIZINIO AKTYVUMO PADĖTIS LIETUVOJE IR LATVIJOJE

Lietuva ir Latvija susiduria su tais pačiais iššūkiais kaip ir daugelis kitų Europos šalių – fizinio aktyvumo stoka tarp gyventojų išlieka reikšminga problema, darančia įtaką visuomenės sveikatai ir gyvenimo kokybei. Nepaisant didėjančio dėmesio sveikai gyvensenai, daugelis šių šalių gyventojų vis dar juda per mažai ir neskiria pakankamai laiko fizinei veiklai. Todėl vis svarbesnės tampa iniciatyvos ir skaitmeninės programėlės, skatinančios kasdienį judėjimą.



Remiantis „Eurobarometro 525“ apklausos duomenimis, 53 % lietuvių ir 33 % latvių nurodo niekada nesportuojantys ar neužsiimantys jokia kita fizine veikla. Kita nemaža gyventojų dalis fiziškai aktyvi tik retkarčiais – apie 15 % Lietuvoje ir 28 % Latvijoje. Šie skaičiai rodo, kad abiejose šalyse daug gyventojų nesimankština reguliariai, o fizinė veikla dažnai vyksta epizodiškai ir tokiu intensyvumu, kuris nėra pakankamas sveikatai palaikyti.

Kita svarbi problema – fizinio aktyvumo stoka kasdieniame gyvenime. Apie 19 % lietuvių ir 12 % latvių teigia, kad jų kasdienėje rutinoje nėra jokios judrios veiklos – net ir tokių paprastų veiklų kaip vaikščiojimas, važiavimas dviračiu ar darbas sode. Tai reiškia, kad reikšminga gyventojų dalis gyvena itin sėsliai, o tai laikui bėgant didina lėtinių ligų riziką ir neigiamai veikia tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą.



Abiejose šalyse žemą fizinį aktyvumą lemia panašūs veiksniai – ilgos darbo valandos, sėslus gyvenimo būdas, laiko stoka, nepakankama judėjimo infrastruktūra ir motyvacijos trūkumas. Miestų gyventojai dažniau praleidžia daug laiko sėdėdami, o kaimo vietovėse fizinis aktyvumas daugiau susijęs su kasdieniais buities darbais, o ne sąmoningu sportavimu.

Apibendrinant galima teigti, kad situacija dėl fizinio aktyvumo Lietuvoje ir Latvijoje išlieka sudėtinga. Dauguma gyventojų nepasiekia minimalaus rekomenduojamo judėjimo lygio, o tai akcentuoja būtinybę didinti visuomenės sąmoningumą, skatinti kasdienį fizinį aktyvumą ir kurti aplinką, kurioje aktyvus gyvenimo būdas taptų natūralia kasdienybės dalimi.

Teigiamas pokytis yra tas, kad abiejose šalyse daugėja nacionalinių iniciatyvų, skatinančių judėjimą ir kasdienį fizinį aktyvumą. Vis daugiau žmonių prisijungia prie žingsnių skaičiavimo programėlių ir iššūkių. Pavyzdžiui, Lietuvoje Nacionalinis judumo iššūkis, kasmet organizuojamas nuo 2021 m., kviečia miestus, miestelius, mokyklas, universitetus, bendruomenes ir užsienio lietuvius aktyviai judėti, skatinti tvarų judumą ir puoselėti sveiką gyvenseną. 2024 m.

prie iššūkio prisijungė daugiau nei 160 000 dalyvių, kurie kartu nužingsniavo daugiau nei 45 milijardus žingsnių.



2025 m. pavasarį Latvijoje buvo surengtas nacionalinis žingsnių iššūkis „Solis tuvāk Latvijai“ („Žingsnis arčiau Latvijos“), skirtas Latvijos nepriklausomybės atkūrimo 35-mečiui paminėti. Inicijatyva pakvietė visos šalies gyventojus būti aktyvius ir simboliškai suvienyti Latviją. Prie iššūkio prisijungė daugiau nei 20 000 dalyvių iš 36 savivaldybių ir 7 miestų, įskaitant užsienyje gyvenančius latvius. Iššūkis truko apie du mėnesius, o bendras tikslas buvo pasiekti 3,5 milijardo žingsnių – tačiau dalyviai pranoko lūkesčius ir kartu nužingsniavo daugiau nei 6 milijardus žingsnių.

Apibendrinant galima teigti, kad nors fizinio aktyvumo stoka išlieka opi problema tiek Lietuvoje, tiek Latvijoje, tokios iniciatyvos kaip

Walk15 ir bendruomeniniai iššūkiai rodo, kad žmonės yra pasirengę daugiau judėti, kai jiems suteikiamos prieinamos priemonės ir patrauklūs būdai tai daryti.

3. VAIKŠČIOJIMO PRIVALUMAI

Vaikščiojimas yra viena iš nedaugelio veiklų, kurios vienu metu gerina tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą, išliekant paprasta, prieinama ir visiškai nemokama. Jis nereikalauja specialios įrangos, patalpų ar išankstinio fizinio pasirengimo, todėl tinka įvairaus amžiaus ir fizinio pajėgumo žmonėms. Vaikščiojimą lengva įtraukti į kasdienę rutiną – pavyzdžiui, renkantis eiti pėsčiomis į darbą, darant trumpasėjimo pertraukėles dienos metu ar vakarais išeinant pasivaikščioti. Dėl savo prieinamumo ir daugybės moksliskai pagrįstų naudų vaikščiojimas pripažįstamas viena efektyviausių ir tvariausių fizinio aktyvumo formų, padedančių gerinti bendrą sveikatą ir gyvenimo kokybę.

FIZINĖ SVEIKATA

Reguliarus vaikščiojimas mažina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad bent 150 minučių vidutinio intensyvumo vaikščiojimo per savaitę (atitinka apie 7 000–8 000 žingsnių per dieną) gali iki 30 % sumažinti širdies smūgio ar insulto





riziką. Taip pat nustatyta, kad vaikščiojimas padeda reguliuoti kraujospūdį, mažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį ir gerinti kvėpavimo sistemos veiklą.

Moksliniai tyrimai rodo, kad žmonės, kurie kasdien nueina bent 8 000–10 000 žingsnių, turi žymiai mažesnę riziką susirgti diabetu, nutukimu ar osteoporoze. Pavyzdžiui, Harvardo universiteto tyrimas, kuriame dalyvavo 16 000 moterų, parodė, kad net ir vidutiniškai aktyvios (kasdien nueinančios 5 000–7 000 žingsnių) turėjo mažesnę priešlaikinės mirties riziką nei mažiau judantys asmenys.

PSICHINĖ SVEIKATA

Vaikščiojimas ne tik stiprina kūną, bet ir ramina mintis. Reguliarus vaikščiojimas siejamas su depresijos, nerimo ir streso simptomų mažėjimu. Britų psichologų atlikti tyrimai parodė, kad vos 20 minučių pasivaikščiojimas gamtoje per dieną gali pagerinti nuotaiką, padidinti kūrybiškumą ir darbingumą. Kai kurios šalys, pavyzdžiui, Jungtinė Karalystė, netgi įvedė vadinamųjų „žaliųjų receptų“ praktiką – gydytojai vietoje medikamentų skiria reguliarius pasivaikščiojimus parkuose.

SOCIALINIS POVEIKIS

Vaikščiojimas taip pat stiprina bendruomeniškumą. Grupiniai ėjimai ar žingsnių iššūkiai stiprina priklausymo jausmą ir skatina socialinius ryšius tarp skirtingų kartų. Tyrimai rodo, kad žmonės, dalyvaujantys bendruomeninėse vaikščiojimo programose, jaučia didesnę motyvaciją išlikti aktyvūs, nes juos palaiko ir skatina aplinkiniai.



EKONOMINĖ NAUDA

Svarbu paminėti ir ekonominį aspektą. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, fizinio pasyvumo sukeltų ligų gydymas pasauliui kasmet kainuoja apie 54 mlrd. JAV dolerių sveikatos priežiūros išlaidų ir dar 14 mlrd. JAV dolerių prarasto produktyvumo. Net ir nedidelis visuomenės fizinio aktyvumo padidėjimas galėtų žymiai sumažinti šias išlaidas.

4. "MILIJARDO ŽINGSNIŲ IŠŠŪKIS" PROJEKTO MODELIS

TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

Pagrindinis tarptautinio „**Milijardo žingsnių iššūkio**“ tikslas – skatinti kasdienį fizinį aktyvumą ir stiprinti **Latvijos bei Lietuvos** gyventojų bendradarbiavimą, sudarant galimybes varžytis tiek regioniniu, tiek individualiu lygmeniu. Iššūkio siekiai:

- didinti visuomenės informuotumą apie fizinio aktyvumo svarbą;
- sukurti motyvuojančią aplinką, skatinančią sveiką gyvenimo būdą;
- užtikrinti sąžiningą ir skaidrų regionų ir dalyvių pasiekimų palyginimą.

Uždaviniai apima iššūkio struktūros sukūrimą, dalyvių registracijos proceso organizavimą, žingsnių skaičiuoklių integraciją, duomenų vizualizavimą ir palyginimą, informacinių kampanijų vykdymą bei nuolatinę rezultatų stebėseną.

DALYVIŲ GRUPĖS

Į iššūkį kviečiami dalyviai iš šių Lietuvos ir Latvijos miestų bei regionų:

Lietuva: Šiaulių miestas, Ignalinos rajonas, Biržų rajonas.

Latvija: Rēzeknės miestas, Daugpilio miestas, Balvų savivaldybė, Aukštadaugavos savivaldybė, Kraslavos savivaldybė, Livanių savivaldybė, Ludzos savivaldybė, Preilių savivaldybė, Rēzeknės savivaldybė, Pietų Kuržemės savivaldybė, Liepojos miestas, Ventspilio savivaldybė, Ventspilio miestas, Talsų savivaldybė, Saldaus savivaldybė, Kuldigos savivaldybė, Tukumo savivaldybė.

Prisijungę prie iššūkio, dalyviai kviečiami prisijungti prie savo miesto ar savivaldybės „komandos“. Tai užtikrina sąžiningą ir motyvuojančią konkurenciją, nes rezultatai kaupiami komandos lygmeniu, o dalyviai gali matyti savo individualų indėlį į bendrą pasiekimą.

DALYVAVIMO EIGA

Dalyvis registruojasi per programėlę:

1. Atsisiunčia programėlę į savo išmanųjį telefoną.
2. Užsiregistruoja kaip dalyvis.
3. Nuskenuoja QR kodą arba naudoja prieigos kodą programėlėje, kad prisijungtų prie „Milijardo žingsnių“ iššūkio.
4. Prisijungia prie savo komandos – miesto ar regiono, iš kurio yra.

Iššūkio trukmė nuo 2026 m. pradžios iki 2026 m. pabaigos, visi žingsnių duomenys saugomi centralizuotoje duomenų bazėje, leidžiančioje sekti tiek individualius, tiek regioninius rezultatus.

DUOMENŲ PATEIKIMAS IR PALYGINIMAS

Programėlėje dalyviai galės matyti:

- Savo asmeninius žingsnių skaičius;
- Bendrą žingsnių skaičių, kurį surinko jų regionas (savivaldybė ar miestas);
- Palyginimus tarp skirtingų regionų.

Toks nustatymas leidžia dalyviams sekti savo pažangą, stebėti kitų regionų rezultatus ir išlikti motyvuotiems varžybose, nepriklausomai nuo komandos dydžio ar dalyvių skaičiaus.

5. BENDRUOMENĖS ĮTRAUKIMO IR SKATINIMO STRATEGIJOS

Vaikščiojimo iššūkiai yra ne tik būdas skatinti fizinį aktyvumą – tai unikali galimybė suburti bendruomenes. Į juos gali įsitraukti įvairaus amžiaus, įvairios patirties ir gebėjimų žmonės, dalydamiesi patirtimi siekiant bendro tikslo. Sėkmingo iššūkio raktas – sukurti įtraukties, motyvacijos ir bendro tikslo jausmą.



Pradžioje svarbu nustatyti aiškų ir pasiekiamą tikslą bei pateikti jį įkvėpiančiu būdu. Paprasta žinutė, tokia kaip „Žingsnis po žingsnio – sveikesni kartu!“ arba „Judėkime kartu!“, iš karto perduoda, kad kiekvienas gali dalyvauti, nesvarbu, koks yra jo fizinis pajėgumas ar kasdienė rutina. Pabrėžiant, kad kiekvienas žingsnis vardan bendro tikslo yra svarbus, leidžiama busimiems dalyviams jau nuo pat pradžių pajauti, kad daro prasmingą įtaką.

Skirtingų grupių įtraukimas reikalauja jų unikalių poreikių supratimo. Pavyzdžiui, vaikai gali būti motyvuojami žaislingomis veiklomis, tokiomis kaip lobio paieškos ar žaidimai su žingsnių skaičiumi, o suaugusiems gali būti lengviau įtraukti vaikščiojimą į kasdienę rutiną – per darbo pertraukas ar šeimos išvykas. Seniorams gali būti naudingi trumpesni, saugūs maršrutai, kurie taip pat suteikia galimybę bendrauti, o žmonėms su negalia turėtų būti pasiūlyti prieinami maršrutai ir parama, leidžianti jiems dalyvauti patogiai ir užtikrintai.

Komunikacija ir matomumas atlieka kone svarbiausią vaidmenį motyvuojant dalyvauti. Informacija apie iššūkį gali būti skleidžiama įvairiomis priemonėmis, įskaitant socialinius tinklus, vietinius žiniasklaidos kanalus, plakatus bendruomenės erdvėse ir naujienlaiškius. Bendradarbiavimas su mokyklomis, vietinėmis organizacijomis, senjorų klubais bei sporto ar kultūros centrais užtikrina, kad kvietimas pasiektų plačią ir įvairią auditoriją. Aiškūs, patrauklūs vizualai ir paprasta kalba padeda dalyvavimą padaryti lengvai suprantamą ir skatina žmones žengti pirmą žingsnį.

Kitas esminis elementas – sudaryti galimybes asmeniškai įsitraukti ir tiesiogiai bendrauti. Vietinių renginių ar bendruomenės susibūrimų organizavimas leidžia žmonėms daugiau sužinoti apie iššūkį ir jaustis įsitraukusiems į bendras pastangas. Šių veiklų metu dalyviai gali matyti kitus žygiuojant, girdėti įkvepiančius bendraamžių pasakojimus ir atrasti motyvaciją prisijungti. Ši asmeninė patirtis dažnai įkvepia žmones ne tik patiems dalyvauti, bet ir skatinti draugus, šeimos narius bei kolegas įsitraukti, taip natūraliai plečiant iniciatyvos pasiekiamumą.



Derinant plačią komunikaciją, tiesioginį įsitraukimą ir įtraukiantį požiūrį, vaikščiojimo iššūkis gali tapti ne vien paprasta veikla, bet ir bendruomeniška patirtimi. Pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kad jis būtų prieinamas, svetingas ir įkvepiantis, kad kiekvienas jaustųsi pakviestas dalyvauti ir žingsnis po žingsnio prisidėtų prie sveikesnės ir aktyvesnės bendruomenės kūrimo.

„BISTEPS“ PROJEKTO KOMUNIKACIJOS IR DALYVAVIMO STRATEGIJA

Norint pavaizduoti šias strategijas praktiškai, Lietuvoje ir Latvijoje įgyvendintas projektas „Milijardo žingsnių iššūkis“ pateikia visapusišką komunikacijos ir bendruomenės įsitraukimo metodą. Projekte naudojami tradiciniai ir skaitmeniniai komunikacijos kanalai, kuriuos papildo edukaciniai ir reklaminiai renginiai. Visa veikla vykdoma vadovaujantis šūkiu: **„Kiekvienas žingsnis – stipresnis tu“**, pabrėžiančiu, kad reguliarus judėjimas stiprina kūną ir motyvuoja sveikesniam gyvenimo būdui.

Projektas pasiekia dalyvius per kelis komunikacijos kanalus:

- Plakatai – eksponuojami viešosiose įstaigose esančiose dalyvaujančiose teritorijose.
- Socialiniai tinklai – nuolatiniai atnaujinimai ir įrašai „Facebook“, dalijantis naujienomis ir istorijomis iš iššūkio.
- Straipsniai spaudoje – talpinami regioninėje žiniasklaidoje siekiant didinti informuotumą ir skatinti dalyvavimą.
- Reklaminis vaizdo įrašas – skirtas įkvėpti žmones užsiregistruoti ir prisijungti prie iššūkio.



Šiuos komunikacijos kanalus papildo įvairūs edukaciniai ir reklaminiai renginiai, kurie atlieka itin svarbų vaidmenį tiesiogiai įtraukiant dalyvius:

- Municipalitetų vadovų mokymai – skirti didinti informuotumą apie sveiko gyvenimo būdo skatinimą organizacijose ir paskatinti darbuotojus daugiau judėti.
- Visuomenės informavimo sesijos – vietos bendruomenėms pateikiant informaciją apie fizinio aktyvumo naudą, saugaus mankštinimosi praktiką ir sveiką gyvenimo būdą.
- Mokyklose organizuojamos veiklos – skatinančios vaikų fizinį aktyvumą ir sveikų įpročių formavimą nuo ankstyvo amžiaus.
- Savanorių mokymai – rengiami sveiko gyvenimo būdo savanoriai, galintys palaikyti vietines iniciatyvas ir įkvėpti bendruomenės narius dalyvauti.

Dalyvavimas šiuose renginiuose suteikia dalyviams žinių, praktinių patarimų ir motyvacijos rinktis aktyvesnį gyvenimo būdą. Interaktyvūs ir praktiniai mokymų bei sesijų elementai daro mokymąsi įdomų ir įsimintiną, padeda dalyviams asmeniškai įsitraukti į iššūkį.

Be individualios naudos, renginiai stiprina bendruomeniškumo jausmą. Dalyviai susipažįsta su bendraminčiais, dalijasi patirtimis ir palaiko vieni kitų pastangas. Renginių metu kylantis entuziazmas įkvepia juos pakviesti prisijungti draugus, šeimos narius ir kolegas, taip dar labiau išplečiant iššūkio pasiekiamumą.



Taip derinami žiniasklaidos kanalai ir interaktyvūs renginiai užtikrina, kad dalyviai jaustųsi informuoti, įkvėpti ir sudominti dalyvauti iššūkyje, sukuriant bendrą ir įtraukią patirtį, kuri skatina sveikesnį gyvenimo būdą ir ilgalaikį įsitraukimą visose bendruomenėse.

6. TINKAMOS PROGRAMĖLĖS ŽINGSNIŲ IŠŠŪKIUI PASIRINKIMO SVARBA

Kuriant žingsnių iššūkį, itin svarbu pasirinkti skaitmeninį įrankį, kuris ne tik skaičiuoja žingsnius, bet ir padeda pasiekti platesnius projekto tikslus: skatinti fizinį aktyvumą, stiprinti bendruomenę, įtraukti įvairaus amžiaus dalyvius ir užtikrinti sklandų administravimą. Programėlė tampa centrine viso proceso dalimi – ji sujungia dalyvius, teikia informaciją, rodo rezultatus ir kuria motyvuojančią aplinką.

Renkantis programėlę, verta atsižvelgti į kelis svarbiausius aspektus:

- **Pasiekiamumas įvairioms vartotojų grupėms.** Vaikams, suaugusiesiems, senjorams ar žmonėms su negalia reikia paprasto, aiškaus ir intuityvaus sprendimo.
- **Kalbos pritaikymas.** Vietinės kalbos palaikymas užtikrina, kad dalyviai galėtų patogiai naudotis įrankiu ir suprasti teikiamą informaciją.

- **Komandinės ir individualios veiklos palaikymas.** Programėlė turėtų leisti formuoti komandas, rodyti lyderių lenteles ir skatinti draugišką konkurenciją.
- **Galimybė valdyti didelės apimties iššūkius.** Dalyvių skaičius neturėtų būti ribojamas, o administravimas turi išlikti paprastas.
- **Techninis suderinamumas su telefonais ir išmaniaisiais laikrodžiais.** Tikslī žingsnių informacija yra būtina bet kurio iššūkio sėkmei.
- **Duomenų ir statistikos prieinamumas.** Organizatoriams reikia įrankių stebėti progresą, analizuoti rezultatus ir priimti pagrįstus sprendimus.
- **Motyvacinis potencialas.** Dalyviai turi matyti savo pažangą ir jausti, kad kiekvienas žingsnis prisideda prie bendro tikslo.
- **Administravimo paprastumas.** Iššūkio kūrimas, žinučių siuntimas, komandų formavimas ir rezultatų stebėjimas turi būti aiškūs ir lengvai atliekami.



Gera parinkta programėlė leidžia dalyviams iš skirtingų organizacijų ir šalių įsitraukti, užtikrina sklandžią komunikaciją, motyvuoja kasdien judėti ir kuria aktyvią bei draugišką bendruomenę.

Kuriant BISTEPS iššūkį, ypač svarbu buvo pasirinkti programėlę, atitinkančią visus šiuos poreikius – įtraukiančią dalyvius, užtikrinančią techninį tikslumą ir suteikiančią patogų administravimą organizacijoms. Šie kriterijai tapo pagrindu renkantis funkcijas, būtinas viso projekto sėkmei.

1. PRIEINAMUMAS IR KALBŲ PALAIKYMAS

Programėlė turi užtikrinti:

- Galimybę dalyviams naudotis lietuvių, latvių ir anglų kalbomis;
- Iššūkio pavadinimo ir aprašymo pateikimą šiomis kalbomis;
- Vieno lygio funkcionalumą visose trijose kalbose.

Tai leidžia sklandžiai dalyvauti Lietuvos ir Latvijos gyventojams, nepriklausomai nuo jų amžiaus ar technologinio pasirengimo.

2. SAUGUMAS, PRIVATUMAS IR IŠŠŪKIO STRUKTŪRA

- Siekiant patikimo ir skaidraus iššūkio organizavimo, programėlė turi suteikti:
- Privatų prisijungimą naudojant kodą, nuorodą ar QR;



- Tinkamą iššūkio įvaizdį su organizacijos logotipu;
- Registracijos galimybę nuo iššūkio sukūrimo datos;
- Lanksčią iššūkio trukmę – iki 12 mėnesių;
- Neribotą dalyvių skaičių;
- Žinučių siuntimo funkciją organizacijos ir dalyvių komunikacijai.

Tai sukuria saugią, uždara ir lengvai valdomą aplinką tiek dalyviams, tiek organizatoriams.

3. KOMANDŲ KŪRIMAS IR REZULTATŲ STEBĖJIMAS

Komandų dinamika yra vienas pagrindinių Bisteps projekto motyvacinių elementų. Programėlė turi suteikti galimybę:

- Kurti neribotą komandų skaičių;
- Priskirti kiekvienai komandai pavadinimą ir logotipą;
- Matyti komandų rezultatus – bendrą ir vidutinį žingsnių skaičių;
- Stebėti dalyvių aktyvumą.

Tai stiprina bendruomeniškumą, skatina draugišką konkurenciją ir leidžia dalyviams realiu laiku sekti savo pažangą.

4. TECHNINIS FUNKCIONALUMAS IR STATISTIKA

Techninės funkcijos:

Programėlė turi užtikrinti:

- Žingsnių sinchronizavimą su pagrindiniais telefonų ir išmaniųjų laikrodžių tiekėjais;
- Klientų aptarnavimą lietuvių ir latvių kalbomis.

Statistika ir duomenų ataskaitos:

Programėlėje turi būti vidinė statistikos skiltis, kur organizacija gali:

- Matyti bendrus, komandų ir individualius rezultatus;
- Pasirinkti skirtingus laikotarpius;
- Atsisiųsti duomenis Excel formatu - žingsnių skaičių, komandų rezultatus ir individualius dalyvių rodiklius.

Tai leidžia nuosekliai stebėti progresą, analizuoti duomenis ir objektyviai vertinti iššūkių rezultatus.

7. ŽINGSNIŲ REZULTATŲ VERTINIMO PRINCIPAI

TEISINGO SKAIČIAVIMO METODO PASIRINKIMO SVARBA

Lyginant skirtingų komandų ar miestų rezultatus, būtina taikyti teisingą ir objektyvų vertinimo metodą. Komandos skiriasi dydžiu, demografija ir įsitraukimo lygiu, todėl vien tik bendro žingsnių skaičiaus palyginimas nėra patikimas. Didesnės grupės natūraliai sukaupia daugiau žingsnių, net jei jų nariai vidutiniškai yra mažiau aktyvūs.



Norint užtikrinti vienodas konkurencines sąlygas, reikia taikyti santykinius vertinimo metodus – tuos, kurie atsižvelgia į kiekvienos komandos dydį ir įsitraukimo lygį.

OFICIALUS METODAS, TAIKOMAS „MILIJARDO ŽINGSNIŲ IŠŠŪKYJE“

VIDUTINIO ŽINGSNIŲ SKAIČIAUS METODAS

„MILIJARDO ŽINGSNIŲ IŠŠŪKYJE“ oficialus rezultatų skaičiavimo būdas yra Vidutinio žingsnių skaičiaus metodas.

Formulė:

Vidutinis žingsnių skaičius = Komandos bendras žingsnių skaičius ÷ Aktyvių dalyvių skaičius

Kodėl pasirinktas būtent šis metodas:

- sukurta lygi ir teisinga konkurencija skirtingo dydžio komandoms ir miestams
- dėmesys sutelkiamas į tikrąjį dalyvių fizinį aktyvumą
- rezultatai lengvai suprantami, aiškiai komunikuojami ir nesunkiai patikrinami
- užtikrinamas skaidrus rezultatų vertinimas
- mažesni miestai ir bendruomenės gali konkuruoti su didesnėmis lygiomis sąlygomis
- skatinamas tiek dalyvavimas, tiek pastovus aktyvumas

Kodėl reikalingas minimalus dalyvių skaičiaus reikalavimas:

Taikant šį metodą, rekomenduojama nustatyti minimalų dalyvių skaičių, kad komanda galėtų kvalifikuotis. Tai padeda išvengti statistinių iškraipymų, užtikrina duomenų reprezentatyvumą ir

garantuoja, kad rezultatai būtų paremti pakankamai didele ir aktyvia bendruomene. Be tokio slenksčio labai mažos komandos galėtų pasiekti neproporcingai aukštų vidutinių rezultatų, kas pažeistų sąžiningumą.

Svarbi šio iššūkio kvalifikacinė taisyklė:

Tik tos komandos, kurios surinks mažiausiai **250 dalyvių**, bus laikomos tinkamomis dalyvauti iššūkyje.

Tai užtikrina teisingą ir prasmingą panašaus dydžio komandų palyginimą.

KITOS DAŽNIAUSIAI NAUDOJAMOS VERTINIMO METODIKOS

AKTYVUMO INDEKSO METODAS

Šiuo metodu vertinama, kiek aktyvus yra miestas ar organizacija, palyginti su bendru gyventojų arba narių skaičiumi. Jis įvertina tiek sukauptus žingsnius, tiek bendrą bendruomenės dydį.

Formulė:

Aktyvumo indeksas = Komandos bendras žingsnių skaičius ÷ Bendras gyventojų (ar narių) skaičius

Privalumai:

- parodo, kurios bendruomenės yra aktyviausios savo dydžio atžvilgiu
- skatina platesnį įsitraukimą, neapsiribojant tik aktyviausia grupe

Trūkumai:

- maži miestai ar organizacijos gali atrodyti neaktyvūs, jei dalyvavimas mažas

KOMBINUOTAS (SVORINIS) METODAS

Šis metodas sujungia vidutinį žingsnių rezultatą ir dalyvavimo lygį, sukuriant subalansuotą rodiklį. Jis leidžia teisingai palyginti dideles ir mažas komandas, įvertinant tiek individualų aktyvumą, tiek bendruomenės įsitraukimą.

Formulė:

Galutinis rezultatas = Vidutinis žingsnių skaičius × Dalyvavimo rodiklis
(Dalyvavimo rodiklis = dalyviai ÷ bendras gyventojų skaičius)

Pavyzdys:

Miestas A: 10 000 vidutinių žingsnių × 0,05 = 500

Miestas B: 7 000 vidutinių žingsnių × 0,12 = 840

→ Laimi miestas B, nes didesnė gyventojų dalis aktyviai dalyvavo.

Privalumai:

- subalansuoja individualų aktyvumą ir bendruomeniškumą
- vertina tiek pastovumą, tiek įsitraukimą

Trūkumai:

- sudėtingiau paaiškinti ir komunikuoti plačiai visuomenei
- reikalingi tikslūs demografiniai duomenys

8. KIEKVIENO ŽINGSNIO SKAIČIAVIMAS

Žingsnių iniciatyvose aktyviam dalyviui nustatyti gali būti taikomi įvairūs metodai, pavyzdžiui, nustatant minimalius dienos vidurkius, apibrėžiant reikalaujamą aktyvių dienų procentą ar atmetant statistiškai mažiausius rezultatus. Šie metodai dažniausiai naudojami sportinio pobūdžio varžybose, kur pagrindinis tikslas – maksimaliai padidinti komandos vidurkius ir užtikrinti griežtą komandų palyginamumą.

Tačiau „MILJARDO ŽINGSNIŲ IŠŠŪKIS“ vadovaujasi kitokia, įtraukiaja filosofija.

MŪSŲ POŽIŪRIS

Kadangi tikslinės grupės apima vaikus, suaugusiuosius, senjorus ir žmones su negalia, iššūkis siekia skatinti judėjimą tarp visų dalyvių, nepriklausomai nuo jų individualių galimybių. Vadovaujantis principu „Kiekvienas žingsnis daro tave stipresnį“, iniciatyva orientuojasi į sveikatos stiprinimą, motyvaciją ir bendruomenės įsitraukimą, o ne į mažiau judančių asmenų atskyrimą.



ĮTRAUKTIES KRITERIJAI

- Į galutinius skaičiavimus įtraukiami visi dalyviai, kurie per iššūkio laikotarpį nueina daugiau nei 0 žingsnių.
- Visi dalyviai, kurie užsiregistruoja, tačiau per visą laikotarpį nenuėina nei 1 žingsnio, laikomi visiškai neaktyviais ir todėl į komandos rezultatus neįtraukiami.

KODĖL TAI SVARBU

Šis įtraukus požiūris užtikrina, kad:

- Bet kokios pastangos būtų pripažįstamos, nesvarbu, kokios nedidelės;
- Įsitraukimas būtų prieinamas visoms gyventojų grupėms;
- Savivaldybės galėtų sąžiningai lyginti rezultatus ir kartu prisidėti prie bendro tikslo – pasiekti vieną milijardą žingsnių;
- Iššūkis stiprintų ilgalaikę motyvaciją ir bendruomeniškumą, o ne vien tik konkurenciją.

Skaičiuojant kiekvieną žingsnį, iniciatyva pabrėžia tikrąjį dalyvavimą ir stiprina platesnę misiją – kurti aktyvesnę, sveikesnę ir socialiai atsakingą visuomenę.

9. DUOMENŲ ANALIZĖ

Surinkti duomenys sudaro pagrindą suprasti tikrąjį projekto poveikį ir planuoti būsimas iniciatyvas. Duomenų analizė turėtų apimti tiek kiekybinius, tiek kokybinius rodiklius.

Kiekybiniai rodikliai:

- Dalyvių skaičius pagal regionus ir bendras dalyvių skaičius.
- Bendras sukauptų žingsnių skaičius.
- Vidutinis žingsnių skaičius vienam dalyviui.
- Dalyvavimo rodikliai pagal miestus, regionus ar amžiaus grupes.
- Augimo tendencijos — dalyvių skaičiaus didėjimas iššūkio metu, palyginimas su ankstesniais iššūkiais (jei tokie buvo vykdyti).



Kokybiniai rodikliai:

- Dalyvių atsiliepimai.
- Įvairių institucijų įsitraukimas regione.
- Pastebima nauda žmonių gerovei, kasdieniam aktyvumui ar bendruomeniškumui.
- Iniciatyvos matomumas žiniasklaidoje ir komunikacijos kanaluose.

Šie duomenys padeda įvertinti, kurie metodai ar komunikacijos priemonės buvo veiksmingiausios, ir nustatyti sritis, kurias reikėtų tobulinti. Duomenų palyginimas tarp Lietuvos ir Latvijos taip pat suteikia vertingų įžvalgų apie kultūrinius ar regioninius fizinio aktyvumo skatinimo skirtumus. Visi surinkti duomenys turi būti tvarkomi laikantis duomenų apsaugos reikalavimų, užtikrinant, kad asmeninė informacija išliktų konfidenciali ir būtų naudojama tik statistiniais ar analitiniais tikslais.

TARPINIAI (KETVIRČIO) REZULTATAI IR NOMINACIJOS

Norint išlaikyti dalyvių motyvaciją ir įsitraukimą, svarbu reguliariai vertinti bei skelbti tarpinius rezultatus. „Milijardo žingsnių iššūkyje“ tarpiniai rezultatai bus skelbiami kas ketvirtį, t. y. kas tris mėnesius.

Kiekvieno ketvirčio pabaigoje:

- Programėlė ir toliau fiksuos žingsnius,
- Tačiau oficialūs varžybų skaičiavimai bus pradami iš naujo — tai reiškia, kad visos komandos kiekvieną ketvirtį pradeda lygiomis sąlygomis.



Toks modelis užtikrina, kad:

- Kiekvienas ketvirtis tampa savarankišku varžybų etapu,
- Net komanda, kuri pirmą ketvirtį liko paskutinė, antrame gali tapti nugalėtoja,
- Motyvacija išlieka aukšta visus metus, nes kiekvieną ketvirtį atsiranda nauja galimybė laimėti,
- Dalyviai nėra demotyvuojami dėl ankstyvų savivaldybių rezultatų skirtumų.

KETVIRČIO VERTINIMO STRUKTŪRA

Oficialūs ketvirčio rezultatai:

- Bendras per ketvirtį sukauptų žingsnių skaičius.
- Miestų / savivaldybių palyginimas ir lyderių nustatymas.

Ketvirčio nominacijos:

Siekiant paskatinti visų amžiaus ir gebėjimų grupių įsitraukimą, kiekviena komanda kas ketvirtį paskelbs keturis simbolinius nugalėtojus:

- Aktyviausią suaugusį dalyvį,
- Aktyviausią senjorą,
- Aktyviausią vaiką,
- Aktyviausią dalyvį su negalia.

Kadangi programėlėje nėra galimybės pasirinkti amžiaus kategorijos, geriausi dalyviai gaus sveikinimo žinutę ir trumpą prašymą nurodyti kuriai amžiaus ar gebėjimų kategorijai priklauso. Toks sprendimas užtikrina tikslų kategorijų priskyrimą, kartu išlaikant privatumo apsaugą.

TARPINIŲ REZULTATŲ PASKELBIMAS

Visi ketvirčio rezultatai bus:

- Paskelbti oficialioje iššūkio platformoje ar svetainėje,
- Paskelbti socialiniuose tinkluose ir partnerių komunikacijos kanaluose.

Vertinant tarpinius rezultatus svarbu atsižvelgti ne tik į žingsnių skaičių, bet ir į:

- Aktyvių vartotojų skaičių,
- Vidutinį žingsnių skaičių vienam dalyviui,
- Įsitraukimo pokyčius laikui bėgant.

Šie rodikliai padeda organizatoriams anksti nustatyti tendencijas — pavyzdžiui, sumažėjusią motyvaciją ar poreikį sustiprinti komunikaciją.

Apdovanojimai yra simboliniai arba praktiški ir gali apimti tokias priemones kaip pažymėjimai, atminimo medaliai, daugkartiniai buteliai, kepuraitės, sąsiuviniai, marškinėliai ir panašūs daiktai. Dalyviai taip pat gali būti kviečiami į viešus renginius, siekiant pripažinti jų pasiekimus ir sustiprinti bendruomenės įsitraukimą.

Viešas dalyvių pastangų pripažinimas skatina tolesnį įsitraukimą ir sustiprina pagrindinę žinutę: kiekvienas žingsnis prisideda prie bendro tikslo – kurti sveikesnę ir aktyvesnę visuomenę.



- Barton, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *International Journal of Environmental Health Research*, 19(6), 417–427. <https://doi.org/10.1080/19438150903378425>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- CQUniversity Australia. (n.d.). 10,000 Steps program. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://www.10000steps.org.au/>
- European Commission. (2022). Special Eurobarometer 525 – Sport and physical activity. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). Walking for exercise. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/walking/>
- Latvian State Audit Office. (n.d.). Physical activities in local and regional governments are for a narrow group of residents. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://www.lrvk.gov.lv/en/news/physical-activities-in-local-and-regional-governments-are-for-a-narrow-group-of-residents>
- López-Sánchez, G. F., Emeljanovas, A., Miežienė, B., Díaz-Suárez, A., Sánchez-Castillo, S., Yang, L., Roberts, J., & Smith, L. (2018). Levels of physical activity in Lithuanian adolescents. *Medicina*, 54(5), 84. <https://doi.org/10.3390/medicina54050084>
- Pacer. (n.d.). Pacer app. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://mypacer.com>
- StepUp. (n.d.). Stepup app. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://thesteppupapp.com>
- Sweatcoin. (n.d.). Sweatcoin app. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://sweatco.in>
- TAFISA. (n.d.). World Walking Day. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://www.worldwalkingday.org/>
- Walk15. (n.d.). Walk15 app. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://walk15.app>
- Walk21. (n.d.). International Charter for Walking. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://walk21.com/resources/international-charter-for-walking/>
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- World Health Organization. (2024). Physical activity – Fact sheet. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Walking. (n.d.). World Walking. Gauta 2025 m. spalio 22 d. iš <https://worldwalking.org>