



**Run  
for Help**

Fundacji  
Słonie  
na Balkonie

## **FAQ Run for Help! Fundacji Słonie na Balkonie**

### **I. O co biega?**

Run For Help to wirtualny bieg fundacji Słonie na Balkonie, którego celem jest pomoc dzieciom po traumach. Biegamy 4 razy w roku.

To Ty decydujesz na jakim dystansie i ile razy w roku pobiegiesz. Za każdy bieg podziękujemy Ci specjalnie przygotowanym pamiątkowym medalem, który otrzymasz pocztą.

### **II. Po co biegać jak można chodzić albo jeździć?**

Jeśli przyjrzyj się procesowi ewolucji, stanie się jasne, że nasze ciało chce biegać. Bieganie wymusza regularne dostawy tlenu do mięśni i odprowadzanie dwutlenku węgla, wpływa korzystnie na nasz układ sercowo – naczyniowy oraz obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Bieganie redukuje stres i poprawia nastrój i pamięć. A to dopiero początek! Biorąc udział w Run for Help dbasz nie tylko o siebie i swoich najbliższych – wspierasz również podopiecznych Fundacji Słonie na Balkonie.

### **III. Komu pomaga mój bieg?**

Twój bieg pomoże dzieciakom po traumie z Fundacji Słonie na Balkonie. Skrzywdzonym dzieciom które są ofiarami przestępstw lub straciły rodziców i dom.

W Polsce dzieci skrzywdzone nie mają dostępu do specjalistycznej pomocy terapeutycznej, dlatego że nie ma sprawnego systemu wspierania dzieci w kryzysie. Biegając zapewniasz im pomoc specjalistów chroniąc przed przykrymi konsekwencjami.



**Run  
for Help**

Fundacji  
Słonie  
na Balkonie

#### **IV. Zarejestrowałem się, ale wśród płatności elektronicznych nie ma mojego banku. Jak dokonać opłaty startowej?**

W przypadku braku danego banku prosimy o realizację przelewu bankowego/pocztowego i dokonanie wpłaty na numer rachunku bankowego Fundacji:

*Fundacja SŁONIE NA BALKONIE - konto główne  
PKO Bank Polski 56 1440 1231 0000 0000 1413 0748  
z opisem: darowizna Run for Help*

#### **V. Gdzie i kiedy mam pobic?**

W dowolnym miejscu na świecie w wyznaczonym terminie.  
Wyśpij się rozgrzej, odlicz w myślach lub na głos - 3, 2, 1 START!  
Po pokonaniu wybranego dystansu przesyła na adres mailowy: [pomagam@slonienabalkonie.pl](mailto:pomagam@slonienabalkonie.pl) ślad GPX uzyskany podczas biegu (lub zrzut z ekranu) za pomocą platform zajmujących się archiwizacją danych treningowych, np.: Nike Run Club, itp. lub wpisujesz w treści maila imię i nazwisko - pokonany dystans i uzyskany czas.

#### **VI. A co jeśli ktoś poda inny wynik niż realnie uzyskał?**

Ze względów na specyficzne warunki i zasady rozgrywania biegu apelujemy do przestrzegania zasad fair play.



**Run  
for Help**

Fundacji  
Słonie  
na Balkonie

## **VI. Nasza firma chce pobiec dla dzieciaków - co mamy zrobić?**

To fantastycznie! Napisz do nas na adres mailowy:  
pomagam@slonienabalkonie.pl lub zadzwoń do Michała  
- Koordynatora Run for Help:

Biuro Run for Help / Fundacja Słonie na Balkonie  
tel. (42) 672 61 19  
mob. 603 805 335  
ul. Piotrkowska 17/8  
90-407 Łódź

## **VII. Co dalej?**

Dalej będzie jeszcze ciekawiej! Twój wynik zostanie zapisany na stronie [www.runforhelp.pl](http://www.runforhelp.pl) Będziesz mógł sprawdzić jaki czas uzyskałeś i jaką kwotę zebrałeś dla naszych dzieciaków. Ranking będziesz sumował Twój udział w poszczególnych biegach na przestrzeni lat. Koniecznie pamiętaj o kolejnej edycji! Zostań Mistrzem w pomaganiu!

Biegaj! Pomagaj! Zdobywaj Medale!