



**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.



**Run
for Help**

Fundacji
Słonie
na Balkonie

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.

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 17 1020 3352 0000 1102 0271 6215
z opisem: darowizna Run for Help*

V. Gdzie i kiedy mam pobic?

W dowolnym miejscu na świecie w wyznaczonym terminie.

Wyśpój się, rozgrzej, odlicz w myślach lub na głos - 3, 2, 1 START!

Po pokonaniu wybranego dystansu prześlij na adres mailowy:

run@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.



**Run
for Help**

Fundacji
Słonie
na Balkonie

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.

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

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

Biuro Run for Help / Fundacja Słonie na Balkonie

tel. (42) 672 61 19

kom. 603 805 335

al. Kościuszki 39

90-427 Łódź

VII. Co dalej?

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

Biegaj! Pomagaj! Zdobywaj Medale!