

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 ślad GPX uzyskany podczas biegu (lub zrzut z ekranu) za pomocą platform zajmujących się archiwizacją danych treningowych, np.: Endomondo, 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 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!