



● KLUB SPORTOWY SLOW JOGGING POLSKA

Narodowy Dzień Sportu 2026

Instrukcja dla Instruktorów Slow Joggingu

Jedna ogólnopolska akcja. Wiele lokalnych treningów.

Jeden standard organizacji.

20 września 2026 · XIV edycja · cała Polska

Najlepszy ruch to ten,
do którego chce się
wracać.

SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

CERTYFIKACJA INSTRUKTORÓW



SLOW JOGGING
Vital Academy



ZANIM ZACZNIESZ

Jedna zasada, jeden kontakt

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA ORGANIZACYJNA

Instruktor nie zgłasza wydarzenia samodzielnie. Wszystkie lokalizacje i zmiany przekazujemy jedną drogą - przez formularz zgłoszeniowy Klubu. Rejestrację wydarzeń Slow Jogging Polska prowadzi centralnie Edyta Dawiskiba.

ZGŁOSZENIA PRZYJMUJEMY

do 20 sierpnia 2026

Wypełnij **formularz zgłoszeniowy Klubu** - to jedyna droga zgłoszenia lokalizacji.

Im wcześniej, tym więcej czasu na promocję.



formularz zgłoszeniowy

KONTAKT TYLKO W SYTUACJACH WYJĄTKOWYCH

Wszystko, czego potrzebujesz do organizacji, jest w tym Poradniku. Jeśli mimo to pojawi się sytuacja nietypowa: **Edyta Dawiskiba**, tel. +48 537 127 068, edyta.dawiskiba@vitalacademy.coach.

Cel wspólnej akcji

- pokazać Slow Jogging osobom, które dotąd nie widziały dla siebie miejsca w bieganiu;
- wzmocnić lokalną rozpoznawalność Instruktorów i sekcji Klubu;
- wykorzystać NDS do pozyskania uczestników regularnych treningów;
- działać wspólnie - w jednym mieście łączymy siły zamiast mnożyć małe wydarzenia.

NDS 2026 w 7 krokach

1

ZGŁOŚ

2POŁĄCZ
SIŁY**3**ZNAJDŹ
PARTNERA**4**ZAPROŚ
LUDZI**5**

POPROWADŹ

6ZBIERZ
KONTAKT**7**ZAPROŚ
DALEJ



CZĘŚĆ 1

Zgłoszenie i organizacja

Najpierw dane, potem promocja. Rejestrację wszystkich lokalizacji prowadzi centralnie Klub.

Co podajesz w formularzu

- miasto / miejscowość;
- dokładne miejsce zbiórki i adres, który można opublikować na mapie;
- godzinę rozpoczęcia i planowanego zakończenia;
- imię i nazwisko Instruktora / Instruktorów prowadzących;
- telefon kontaktowy do publikacji;
- partnera lokalnego lub patronat - jeśli jest;
- link do wydarzenia na Facebooku - gdy już powstanie;
- wszelkie zmiany miejsca, godziny lub prowadzących.

Zmiany po wysłaniu formularza zgłaszasz tą samą drogą - wypełniasz go ponownie z aktualnymi danymi.

JEDNO MIASTO = JEDNO MOCNE WYDARZENIE

Jeśli w miejscowości działa kilku Instruktorów, najpierw porozmawiajcie i połączcie siły. Większa grupa daje lepszą frekwencję, zdjęcia, wiarygodność wobec partnerów i większą szansę na zainteresowanie mediów.

Standardowy opis wydarzenia

GOTOWY TEKST

Slow Jogging - bieganie z uśmiechem. Bezpłatny trening pokazowy japońskiej metody spokojnego biegania w tempie, w którym można swobodnie rozmawiać. Spotkanie jest przeznaczone także dla osób początkujących i wracających do ruchu. W programie: przygotowanie do ruchu, nauka podstaw techniki, wspólny trucht w tempie niko niko, spokojne zakończenie oraz rozmowa. Czas: ok. 75 minut. Wystarczą wygodne buty i strój odpowiedni do pogody. Trening prowadzi certyfikowany Instruktor Slow Joggingu. Udział jest bezpłatny.



CZĘŚĆ 1 · CIĄG DALSZY

Lokalny partner i zasady NDS

Lokalny partner - warto, nie musi finansować

Zaproś jedną lokalną instytucję lub firmę: urząd miasta/gminy, OSiR/MOSiR, dom kultury, bibliotekę, NGO, radę osiedla, klub kobiecy, szkołę, UTW, przychodnię lub lokalny biznes.

Najbardziej użyteczne wsparcie to: miejsce, woda, udostępnienie informacji w kanałach partnera, pomoc organizacyjna albo patronat honorowy.

GOTOWY TEKST · DO PARTNERA

20 września organizujemy w ramach Narodowego Dnia Sportu bezpłatny trening pokazowy Slow Joggingu dla mieszkańców. Chcielibyśmy zaprosić Państwa do współpracy poprzez pomoc organizacyjną, udostępnienie miejsca lub promocję wydarzenia w lokalnych kanałach.

DOKUMENTY WZORCOWE - W ZAŁĄCZNIKACH

Pismo przewodnie do instytucji i wnioski o patronat honorowy znajdziesz w **załącznikach do tego pliku PDF**. Wystarczy uzupełnić nazwę miasta, miejsce i dane kontaktowe.

Zasady NDS, których pilnujemy

- wydarzenie jest bezpłatne i otwarte dla uczestników zgodnie z warunkami lokalnego organizatora;
- wydarzenie musi znaleźć się w bazie NDS - zgłoszenie wykonuje centralnie Klub, nie Instruktor;
- plakat NDS należy wywiesić w miejscu wydarzenia / placówce;
- o wydarzeniu informujemy w mediach społecznościowych i - jeśli mamy - na stronie internetowej;
- za lokalny trening odpowiada lokalny organizator / partner NDS; Fundacja Zwalcz Nudę nie prowadzi treningu.



CZĘŚĆ 2

Komunikacja i promocja

Wspólny komunikat, lokalny zasięg. Facebook sam nie zrobi frekwencji.

Tytuł wydarzenia

JEDNA KONSTRUKCJA WE WSZYSTKICH KANAŁACH

SLOW JOGGING - BIEGANIE Z UŚMIECHEM | NARODOWY DZIEŃ SPORTU [MIASTO]

Nazwa miasta jest najważniejszym lokalnym wyróżnikiem.

Opis do wydarzenia / posta

GOTOWY TEKST

Nie musisz umieć biegać, żeby zacząć. 20 września zapraszamy w [MIASTO] na bezpłatny trening pokazowy Slow Joggingu - japońskiej metody spokojnego biegania w tempie, w którym można swobodnie rozmawiać. To spotkanie szczególnie dla osób, które chcą wrócić do ruchu, próbowały biegać i szybko się zniechęciły albo po prostu chcą poznać łagodniejszy sposób na regularną aktywność.

Kiedy: niedziela 20 września 2026, godz. [GODZINA]

Gdzie: [MIEJSCE ZBIÓRKI]

Czas: ok. 75 minut

Udział: bezpłatny

Prowadzi: [IMIĘ I NAZWISKO], certyfikowany Instruktor Slow Joggingu

Kontakt: [TELEFON]

Wystarczają wygodne buty, strój odpowiedni do pogody i chęć spróbowania. Zapraszamy także tych, którzy są przekonani, że bieganie nie jest dla nich.



CZĘŚĆ 2 · CIĄG DALSZY

Promocja lokalna i oznaczenia

Minimum promocji lokalnej

- utwórz wydarzenie na Facebooku i zaproś pierwsze osoby osobiście;
- opublikuj minimum 2 przypomnienia przed wydarzeniem;
- wrzuć informację do lokalnych grup mieszkańców - językiem sąsiedzkim, nie reklamowym;
- poproś partnera o publikację w jego kanałach;
- wywieś plakaty w kilku dobrych miejscach: przychodnia, biblioteka, dom kultury, kawiarnia, obiekt sportowy, siedziba partnera;
- wyślij krótką informację do lokalnego portalu, gazety lub radia.

Oznaczenia i logotypy

Korzystaj wyłącznie z materiałów przygotowanych przez Klub - są to wzory NDS 2026 uzupełnione o nasze logotypy. W relacjach i postach oznaczaj organizatora akcji, Slow Jogging Polska, sponsora strategicznego Yokohama Polska oraz lokalnych partnerów.

#NarodowyDzieńSportu #SportDlaWszystkich #SlowJogging #SlowJoggingPolska #NikoNiko

Materiały do pobrania

Plakaty i grafiki do social mediów - w wersjach z naszymi logotypami:

slowjogging.club/nds-pliki

Pobieraj pliki wyłącznie stąd - wersje ze strony organizatora nie zawierają logotypów Klubu, Stowarzyszenia i Yokohamy.



slowjogging.club/nds-pliki

Dzień przed - przypomnienie

GOTOWY TEKST · „JUTRO SIĘ WIDZIMY”

Gdzie: [MIEJSCE] · O której: [GODZINA] · Czas: ok. 75 min · Zabierz: wygodne buty i wodę.
Przyjdź 10 minut wcześniej. Jeśli pogoda wymusi zmianę lub odwołanie, informację publikujemy rano w wydarzeniu.



CZĘŚĆ 2 · PRZYKŁADY

Tak wyglądają gotowe grafiki

Wzory NDS 2026 z naszymi logotypami, uzupełnione danymi lokalizacji. Pliki do edycji pobierzesz ze slowjogging.club/nds-pliki.



Plakat NDS - do druku i gablot

- w żółtym pasie wpisujesz swoją lokalizację, np. „Trening Slow Joggingu w Lasku Bielańskim”;
- pod spodem komplet logotypów: Stowarzyszenie Slow Jogging Polska, Yokohama, Klub Sportowy Slow Jogging Polska;
- na dole miejsce na lokalne patronaty i partnerów - np. patronat honorowy burmistrza dzielnicy (wzór wniosku znajdziesz w załącznikach);
- plakat wywieś w miejscu wydarzenia i u partnera - to jedna z zasad NDS.

Tło wydarzenia na Facebooku



Ta sama zasada: tytuł z miastem w żółtym pasie, komplet logotypów w białym polu, logo Klubu jako zapraszającego i organizator NDS po prawej.



CZĘŚĆ 3

Dzień wydarzenia - 75 minut

Prosto, bez wykładu. Uczestnik ma wyjść z poczuciem: „mogę to robić”.

Scenariusz treningu

CZAS	ETAP	CEL
5 min	Powitanie	Przedstaw się, wyjaśnij NDS, przebieg spotkania i zasady bezpieczeństwa.
10 min	Przygotowanie	Spokojne wejście w ruch, mobilizacja i pierwsze próby naturalnego truchtu.
25 min	Technika	Krótki krok, śródstopie, postawa, tempo niko niko, rytm/kadencja - przede wszystkim przez praktykę.
15 min	Wspólny trucht	Trucht w terenie w tempie umożliwiającym rozmowę, z prostą korektą techniki.
10 min	Zakończenie	Spokojne wyciszenie, lekkie ćwiczenia kończące.
10 min	Rozmowa i kolejny krok	Pytania, zdjęcie grupowe, zaproszenie na regularne treningi / do sekcji.

Na starcie powiedz 5 rzeczy

- spotykamy się w ramach Narodowego Dnia Sportu; lokalny trening organizuje Klub Sportowy Slow Jogging Polska;
- to nie jest wyścig - tempo ma pozwalać na swobodną rozmowę;
- każdy ćwiczy w zakresie odpowiednim do własnego samopoczucia i może przejść do marszu;
- przy bólu w klatce piersiowej, zawrotach głowy, duszności niewspółmiernej do wysiłku lub innym niepokojącym objawie - przerywamy aktywność;
- będą zdjęcia do relacji; osoba, która nie chce być fotografowana, zgłasza to prowadzącemu.



CZĘŚĆ 3 · CIĄG DALSZY

Przygotowanie i relacja

Spakuj dzień wcześniej

- ☐ apteczka
- ☐ naładowany telefon
- ☐ woda
- ☐ koszulka Slow Jogging Polska
- ☐ plakat NDS
- ☐ flaga / baner Yokohamy - jeśli masz
- ☐ link / kod QR do dalszego kontaktu
- ☐ QR poradnika tętna - na ostatnie 10 minut
- ☐ proste oznaczenie miejsca / trasy
- ☐ sprawdzona lokalizacja AED
- ☐ sprawdzone toalety i prognoza pogody

Zdjęcia - minimum 10 kadrów

Grupa w ruchu · uśmiechnięte twarze · moment instruktażu · wspólne zdjęcie · partner lokalny · materiały Slow Jogging Polska · baner Yokohamy, jeśli jest.

Slow Jogging w Polsce napędza YOKOHAMA

Współpracujemy z Yokohamą od trzech lat - dzięki niej jesteśmy bardziej widoczni, mamy nowe stroje klubowe i rozwijamy narzędzia. Będzie nam miło, jeśli w relacji z treningu logo będzie widoczne: baner w tle wspólnego zdjęcia, flaga przy miejscu zbiórki albo koszulki w kadrze.



Nie trzeba stawiać na głowie - wystarczy spokojne zaparkowanie logo w jednym z dziesięciu kadrów.

NIE KOŃCZ: „DZIĘKUJĘ, DO WIDZENIA”

Na koniec **pokaż uczestnikom konkretny następny krok**: termin kolejnego treningu, sekcję lub sposób kontaktu. Jeśli masz link/QR do zapisów - pokaż go właśnie wtedy. NDS ma otwierać regularną relację, a nie być jednorazową demonstracją.



NARZĘDZIE KLUBU

Poradnik pracy z tętnem

„Twoje tętno pokaże Ci, czy trucht staje się lżejszy” - gotowe ogniwo między NDS a regularnym treningiem.

Dwie wersje, jedna rola

Edycja NDS 2026

dla uczestników akcji - do swobodnego udostępniania, dostępna pod slowjogging.club/tetno.

Wersja klubowa

dla członków Klubu - te same zasady, spięte z Kartą Postępu w aplikacji Klubu.

Przed wydarzeniem

- przeczytaj poradnik przed NDS - wyjaśnia strefę zerową, trzy liczby (tętno spoczynkowe, tętno przy stałym tempie, powrót do spokoju) i to, dlaczego nie porównujemy tętna między osobami;
- przygotuj odpowiedź dla uczestników z zegarkami: wysokie tętno przy pierwszym truchcie to najczęściej normalna reakcja na nowość - poradnik świadomie odradza pomiary w pierwszych tygodniach, tempo rozmowy wystarczy.

NA TRENINGU · OSTATNIE 10 MINUT

To gotowa treść „konkretnego następnego kroku”. **Pokaż QR poradnika** i zaproś: najbliższe wyjście może być pierwszym pomiarem - podobna trasa i podobne tempo pokażą za trzy miesiące, czy trucht stał się lżejszy. Pomiar z wpisaną datą powrotu działa mocniej niż samo „przyjdźcie jeszcze”.

slowjogging.club/tetno

Po wydarzeniu

- dołącz link do poradnika do wiadomości do zainteresowanych i do posta z relacją;
- osobom, które dołączą do Klubu, wskaż wersję klubową - pomiary zasilą Kartę Postępu przy kwartalnym przeglądzie z kierownikiem sekcji.



CZĘŚĆ 4

Po wydarzeniu - do 48 godzin

Trening się kończy. Relacja dopiero zaczyna.

Zrób cztery rzeczy

- opublikuj krótką relację z 3-5 najlepszymi zdjęciami i podziękuj partnerowi;
- napisz do osób, które poprosiły o informację o kolejnych treningach - podaj konkretny termin;
- podziękuj lokalnemu partnerowi i prześlij mu zdjęcia;
- wyślij Edycie 3-5 najlepszych zdjęć oraz krótką informację: miejscowość + liczba uczestników + jedno zdanie, co się udało.

Post po wydarzeniu

GOTOWY TEKST

[LICZBA] osób. Jedna niedziela. Dużo uśmiechu.

Dziękujemy wszystkim, którzy dołączyli do treningu Slow Joggingu w [MIASTO] w ramach Narodowego Dnia Sportu. Szczególnie tym, którzy przyszli przekonani, że bieganie nie jest dla nich - i sprawdzili, jak wygląda trucht w tempie niko niko.

Dziękujemy [PARTNER LOKALNY] za wsparcie wydarzenia.

A jeśli chcecie trenować dalej: spotykamy się [TERMIN] w [MIEJSCE]. Kontakt: [TELEFON].

#SlowJogging #SlowJoggingPolska #NarodowyDzieńSportu

Wiadomość do zainteresowanych

GOTOWY TEKST · SMS / WHATSAPP

Dzień dobry! Dziękuję za udział w niedzielnym treningu Slow Joggingu. Zostawiłeś kontakt, więc zgodnie z obietnicą przesyłam informację: kolejne spotkanie odbędzie się [TERMIN] w [MIEJSCE]. Przesyłam też nasz poradnik pracy z tętnem: slowjogging.club/tetno - za trzy miesiące sprawdzisz, czy trucht stał się lżejszy. Jeśli chcesz dołączyć albo o coś zapytać, odpisz tutaj lub zadzwoń: [TELEFON]. Do zobaczenia!



NA KONIEC

NDS 2026 w 7 krokach

Ta sama sekwencja, którą otwiera ten dokument - teraz jako checklista.

- | | |
|--|--|
| ☐ 1 · Zgłoś | lokalizację przez formularz Klubu - do 20 sierpnia 2026. |
| ☐ 2 · Połącz siły | z innymi Instruktorami w mieście. |
| ☐ 3 · Znajdź partnera | gmina, OSiR, NGO, firma lub lokalna społeczność. |
| ☐ 4 · Zaprosz ludzi | social media + grupy lokalne + partner + plakaty + media. |
| ☐ 5 · Poprowadź | około 75 minut dobrego Slow Joggingu. |
| ☐ 6 · Zbierz kontakt | od osób zainteresowanych kolejnym spotkaniem, zgodnie z obowiązującymi zasadami zgody. |
| ☐ 7 · Zaprosz dalej | do regularnego treningu lub lokalnej sekcji. |

Koordinacja Slow Jogging Polska

Edyta Dawiskiba

tel. +48 537 127 068 · edyta.dawiskiba@vitalacademy.coach

Lokalizacje i zmiany zgłaszamy przez formularz Klubu, materiały do pobrania są na slowjogging.club/nds-pliki. Rejestrację wydarzeń prowadzi centralnie Edyta. Kontakt bezpośredni - tylko w sytuacjach wyjątkowych.



SLOW JOGGING
Vital Academy

Klub Sportowy Slow Jogging Polska

slowjogging.club · biuro@slowjogging.club · tel. +48 880 87 87 97

„Najlepszy ruch to ten, do którego chce się wracać.”

Źródła i odniesienia. Data XIV edycji Narodowego Dnia Sportu: 20.09.2026. Instrukcja opracowana na podstawie regulaminu akcji, wewnętrznego Playbooka NDS 2026 Slow Jogging Polska i dotychczasowych zasad organizacji. Materiały graficzne i dokumenty wzorcowe udostępnia Klub - slowjogging.club/nds-pliki oraz załączniki do tego pliku.