**3 tipy ako spraviť z behu záľubu, ktorá pomáha nielen vám**

Bratislava 31. októbra 2017– **Z behu sa za krátky čas stal fenomén, ktorému podlieha čoraz viac Slovákov. Každoročne si stovky bežcov – nadšencov i profesionálov, merajú svoje sily na početných pretekoch. Táto populárna aktivita má aj svoj svetový deň, ktorý pripadá na 5. novembra. K zástupu výhod, ktoré beh ponúka, môžeme zaradiť ešte jednu – pomoc druhým. Nadácia Pontis prináša tipy, ako zo zdravej záľuby urobiť užitočnú vec aj pre okolie.**

1. **Vyzvite priateľov, aby vás povzbudili podporou konkrétneho projektu**



Pavel Hrica, programový riaditeľ z Nadácie Pontis, sa v apríli rozhodol zabehnúť pražský polmaratón. Svojmu výkonu sa však rozhodol dať iný rozmer. Vyzval svojich priateľov, aby podporili vzdelávací program Generácia 3.0 a symbolicky tak pobežali s ním.

„*Jeden slovenský skeptik hovoril, že takéto získavanie podpory u nás fungovať nebude, že od známych človek nenazbiera ani sto eur, že tu na to nemáme kultúru, ľudia nedôverujú druhým, neziskovkám, zbierkam a podobne. Nedal som sa odradiť a vyskúšal som to. Ukázalo sa, že aj ľudia z môjho okolia veria, že by som to mal zabehnúť a že zmena vo vzdelávaní je možná a potrebná,“* približuje svoje pocity Pavel.

Za necelé 2 týždne tak získal na projekt Generácia 3.0 takmer 1 400 eur od 62 ľudí. Ako sám hovorí, priatelia ho „nakopli“ k čo najlepšiemu výsledku a do cieľa dobehol s ich menami na drese.

**Ako „vybehať“ 1 400 eur za 2 týždne**

**1. krok – Oslovte svojich priateľov a známych osobným mailom**

*„Na takomto type zbierky* (odborne nazývanom aj peer-to-peer fundraising) *je najdôležitejší osobný vzťah. Kľúčovou časťou je priame, osobné pozvanie a požiadanie o podporu, nie hromadný mail bez oslovenia. Sociálne siete, videá, všeobecná výzva, to všetko je doplnok,“* opisuje vlastnú skúsenosť Pavel.

**2. krok – Zverejnite výzvu na svojom profile na sociálnych sieťach**

Okrem statusu môžete zverejniť napríklad krátke video. Nezabudnite pridať link na platformu, cez ktorú môžu vaši priatelia peniaze darovať. Takou je napríklad aj DobraKrajina.sk.

**3. krok – Dávajte priebežne vedieť, ako sa vaša iniciatíva ďalej vyvíja**

Povedzte priateľom, ako rastie počet tých, ktorí sa rozhodli povzbudiť vás. Nezabudnite ich ubezpečiť, že osobne dozriete na to, aby vyzbieraná suma bola použitá čo najefektívnejšie.

**4. krok – Oznámte svojim podporovateľom výsledok**

Povedzte svojim podporovateľom o výsledku. Popri slovách vďaky popíšte aj emócie, ktoré vás sprevádzali a priblížte im tak čo najviac svoj zážitok.

1. **Zabehnite v prospech niekoho, kto to potrebuje**

Na Slovensku existujú aj preteky, ktoré umožňujú bežcom venovať výhru v prospech niekoho, kto to potrebuje. Takým prípadom je napríklad beh cez prírodné prekážky Tvrďák. V kategórii Dobrý tvrďák, ktorá vznikla v spolupráci s Nadáciou Pontis a projektom DobraKrajina.sk, bežali odvážlivci ochotní, venovať svoje víťazstvo aj štartovné v prospech vybranej neziskovej organizácie. Za 4 roky tak neziskovky získali už vyše 4000 eur na svoju činnosť.

1. **Venujte štartovné na dobrú vec**

Viacero behov na Slovensku umožňuje venovať časť štartovného na dobrú vec. Napríklad organizátori Tvrďáka venovali neziskovým projektom štartovné od bežcov v kategórií „Dobrý tvrďák“. Taktiež spoločnosťou Be Cool venovala 1 euro z každej detskej registrácie pri 5 behoch na podporu projektu Srdce pre deti, ktorý spravuje Nadácia Pontis.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

***O Nadácii Pontis***

*Nadácia Pontis je jednou z najväčších grantových nadácií na Slovensku. Podporujeme firemnú a individuálnu filantropiu, firemné dobrovoľníctvo a presadzujeme zodpovedné podnikanie. S firmami spolupracujeme pri tvorení a napĺňaní ich filantropických stratégií a spravujeme ich nadačné fondy. Firemné dobrovoľníctvo a pro bono rozvíjame aj vďaka najväčšiemu podujatiu firemného dobrovoľníctva v strednej Európe – Nášmu Mestu a Pro Bono Maratónu. Sme tiež administrátorom združenia zodpovedných firiem, Business Leaders Forum. Organizujeme ocenenie zodpovedného podnikania Via Bona Slovakia. Zameriavame sa aj na rozvíjanie individuálneho darcovstva, cez crowdfundingovú platformu DobraKrajina.sk, projekt Srdce pre deti aj individuálne fondy. Strategicky sa vo Fonde pre transparentné Slovensko venujeme odstraňovaniu korupcie. V oblasti vzdelávania sa zameriavania na rozširovanie inovatívnych prístupov. Presadzujeme tiež zahraničnú politiku Slovenska a Európskej únie, založenú na hodnotách demokracie, rešpektovaní ľudských práv a solidarite. Naše projekty realizujeme v Keni, Gruzínsku, Bielorusku, Moldavsku, Macedónsku, ale aj v severnom Kosove.*

Kontakt a doplňujúce informácie:Simona Fiabáne, PR manažérka, 0903 619 549, [simona.fiabane@nadaciapontis.sk](mailto:simona.fiabane@nadaciapontis.sk).