

Россиян приглашают на маршруты здоровья всероссийской акции по ходьбе

2 октября, в воскресенье, по всей стране пройдет всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни». Акция приурочена ко [Всемирному дню сердца](#) (29 сентября) и Всероссийскому дню ходьбы (1-2 октября) и пройдет под слоганом - «Пространство, которое нас окружает должно быть дружественным здоровью». Среди участников акции – десятки регионов, сотни городов, тысячи муниципалитетов, сотни тысяч россиян. В мероприятии могут принять участие все желающие. Отметим, что в прошлом году к акции по ходьбе одновременно присоединились около 1 млн жителей нашей страны. Зарегистрироваться на акцию можно в мобильном приложении «Человек идущий», которое находится в открытом доступе для бесплатного скачивания в магазинах приложений для смартфонов. Организаторы акции – Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», возглавляемая известным кардиохирургом, академиком Лео Бокерия, Общероссийский конгресс муниципальных образований, Общенациональная ассоциация территориального общественного самоуправления при поддержке Минспорта России и Минздрава России, Правительства Москвы и администраций регионов.

Основная цель акции «10 тысяч шагов к жизни» остается неизменной – популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы. Но не только, организаторы поднимают еще одну важную задачу – необходимость создания инфраструктуры для ведения здорового образа жизни и формирования волонтерского ЗОЖ движения – обученных инструкторов, которые своим личным примером и знаниями привлекают людей к физической активности. Для этого с 2020 года при поддержке Фонда Президентских грантов Лига здоровья нации реализует проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья». Проект вошёл в каталог лучших практик, соответствующих концепции «Активного долголетия» в рамках национального проекта «Демография».

«Два года назад мы начали реализацию проекта «Каждому муниципалитету - маршрут здоровья». Всё больше муниципалитетов присоединяется к этому проекту. Его поддержал Фонд президентских грантов. Акцией «10000 шагов к жизни» мы призываем органы власти всех уровней поддержать наше движение по организации пешеходных маршрутов здоровья во всех муниципалитетах нашей страны. Мы призываем - всем вместе сделать этот шаг к здоровому муниципалитету, здоровому региону и, в конечном счёте - здоровой стране», - призывает президент Лиги здоровья нации, главный внештатный сердечно-сосудистый хирург Минздрава России, академик Лео Бокерия.

Отметим, что сегодня в рамках проекта создаются паспортизированные маршруты здоровья, которые затем вносятся в [Единый реестр маршрутов здоровья РФ](#), обучаются инструкторы ЗОЖ, создаются пункты самоконтроля здоровья, формируются команды по ходьбе, которые участвуют в межмуниципальных соревнованиях и чемпионатах России по фоновой ходьбе в различных возрастных категориях. На сегодняшний день насчитывается уже более 300 муниципалитетов с работающими маршрутами.

«Нашей акцией мы ещё раз хотим подчеркнуть, что не только медицина, но и инфраструктура здорового образа жизни должна быть доступна всем. Задача государства обеспечить гражданам возможность выбора и ведения здорового образа жизни. А задача человека – воспользоваться этим выбором и ответственно относиться к своему здоровью», - рассказывает известный кардиохирург **Лео Бокерия**.

По словам Лео Бокерия, на сегодняшний день для подавляющего большинства жителей Российской Федерации самым доступным, самым безопасным, самым физиологичным и самым эффективным, с точки зрения профилактики заболеваний, способом повышения физической активности является ходьба. Многочисленные исследования действительно подтверждают, ходьба – **это золотой рецепт оздоровления**. Она снижает риск деменции, болезней сердца, рака и преждевременной смерти.

Программа мероприятия в регионе/муниципалитете (проект):

10:30-11:00 – Сбор участников. Тестирование, инструктаж.

11:00-11:30 – Массовая зарядка, квест и выступление артистов.

11:30-12:00 – Флешмоб #ПередайСердце и эстафета «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

12:00 – Старт акции, спортивное ориентирование.

14:00 – Выдача памятных сертификатов участникам.

Вход свободный! Для получения сертификата участника акции необходима предварительная регистрация в мобильном приложении «Человек идущий», которое находится в открытом доступе для бесплатного скачивания в магазинах приложений [App Store](#), [Google Play](#), [AppGallery](#) или [NashStore](#). Ознакомиться с [инструкцией по регистрации](#) можно на сайте Лиги здоровья нации в разделе акции «10 тысяч шагов к жизни».

Общий реестр маршрутов акции «10 тысяч шагов к жизни» можно на сайте Лиги здоровья нации - <https://ligazn.ru/blog/event/10KStepsaction> (ежедневно в стадии формирования).

Для справки:

С 2015 года на различных площадках страны проводится Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», которая является базовым элементом Общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации - «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Акция «10 000 шагов к жизни» основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» реализуется в рамках многолетней Программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет». Основная задача программы – создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) населением страны, содействие развитию оздоровительной инфраструктуры, увеличение продолжительности жизни граждан РФ.

Напомним, что задача создания спортивно-досуговой инфраструктуры сегодня остро стоит для многих малых городов и сельских населённых пунктов, что было отмечено в поручениях Президента РФ по итогам его участия в заседании XX съезда партии «Единая Россия», где поручалось Правительству России совместно с партией «рассмотреть вопрос о создании в малых городах и населённых пунктах современной социальной инфраструктуры для организации активного отдыха граждан и занятий спортом». Совокупность этих задач, а также задачи, стоящие в рамках программ по благоустройству территорий, организации доступной среды, по развитию пешеходных пространств городских округов и т.д., создаёт перед муниципалитетами необходимость разработки и реализации проектов по организации пешеходных маршрутов в целях рекреации и оздоровления.

«Одной из основных национальных целей РФ на современном этапе является увеличение продолжительности здоровой жизни граждан, что невозможно без широких популяционных программ по формированию ЗОЖ и повышения физической активности населения на муниципальном уровне, - поясняют в Лиге здоровья нации. - С 2012 года Федеральным законом №323 субъектам РФ была предоставлена возможность привлечь муниципальные образования к работе по формированию здорового образа жизни как основы для увеличения продолжительности жизни населения страны и достижения национальных целей в этой области. В свою очередь, в федеральных проектах «Укрепление Общественного здоровья» и «Спорт — норма жизни» национального проекта «Демография» отводится отдельная роль муниципалитетам в подготовке программ укрепления общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физической культуры и спорта, в части создания рекреационных и досуговых зон, пешеходных маршрутов, малых спортивных оборудованных и необорудованных площадок, подготовки специалистов для работы с населением на местном уровне с привлечением социально-ориентированных НКО, волонтерских движений и активных граждан».

В 2020-21 гг. Лигой здоровья нации при поддержке Фонда Президентских грантов был реализован пилот проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» в первых 50 муниципальных образованиях из 10 субъектов РФ. Со всеми муниципалитетами были заключены соглашения об интеграции мероприятий проекта «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья» в профильные муниципальные программы, обучено 150 инструкторов ЗОЖ, создано и паспортизировано 50 маршрутов здоровья, сформированы команды из жителей муниципалитетов для участия в Межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе (количество всех шагов человека за день) на базе мобильного приложения по подсчёту шагов [«Человек идущий»](#). В 2020 году проект вошёл в каталог лучших практик, соответствующих концепции «Активного долголетия» в рамках

национального проекта «Демография». В рамках проекта в 2021 году также состоялась Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», в которой одновременно приняло участие [около 1 миллиона россиян](#), прошли открытые командные межмуниципальные соревнования по фоновой ходьбе, в которых 356 команд (более 18 869 человек) в течение месяца боролись за право называться лучшей муниципальной командой России. В 2022-23 гг. реализация проекта продолжится, будут паспортизированы еще 50 маршрутов здоровья и подготовлены 150 инструкторов ЗОЖ.

[Посмотреть](#) 118 преимуществ ходьбы для здоровья.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

