
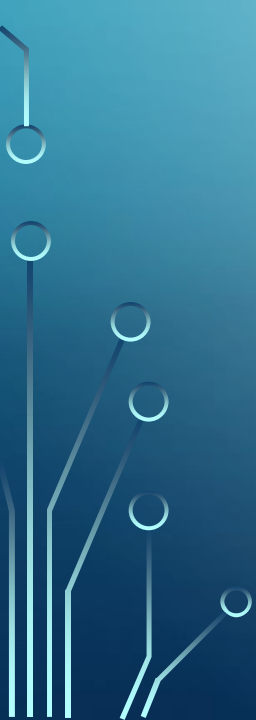




# ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»

ПРОЕКТ  
«КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ – МАРШРУТ  
ЗДОРОВЬЯ»  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ





ОБЩЕРОССИЙСКАЯ  
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

107031, Москва, Большая Дмитровка, дом 22, стр. 1  
Тел.: (495) 638-66-99  
e-mail: fond@lago.info

Иск. № 01-ЛБ-200521-01  
От « 21 » мая 2020 г.

Губернатору  
Ростовской области

В.Ю. Голубеву

Глубокоуважаемый Василий Юрьевич!

В 2017 году Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Общероссийская общественная организация «Конгресс муниципальных образований» подписали Соглашение о сотрудничестве, в рамках которого приступили к разработке и реализации программы «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.

В 2020 году в рамках Программы «Здоровый муниципалитет» Лигой здоровья нации при поддержке Фонда Президентских грантов и Конгресса муниципальных образований реализуется проект «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья».

В муниципалитетах, участвующих в проекте предполагается:

- создание паспортизированных маршрутов здоровья,
- бесплатное обучение инструкторов ЗОЖ (3 человека от одного муниципалитета),
- формирование рабочей группы по разработке и реализации муниципальной программы ЗОЖ в соответствии с рекомендациями Минздрава РФ,

- проведение коммуникационной кампании по привлечению жителей муниципалитета к участию в маршрутах здоровья,

- организация и проведение межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе.

В этой связи просим Вас рекомендовать к участию в проекте муниципальные образования, соответствующие параметрам проекта. В первую очередь, отвечающим возможности создания на территории муниципалитета маршрутов здоровья (терренкуров) различной сложности и протяжённости. (Рекомендации по организации маршрутов здоровья прилагаются)

О Вашем решении просим информировать Лигу здоровья нации, а также назначить ответственного за взаимодействие с организатором проекта.

С искренним уважением,

Президент Лиги здоровья нации,  
Академик

Л.А. Бокерия

Иск.: Сабельникова Наталья Александровна  
Моб.: 47 (915) 124-87-06  
E-mail: n.sabelnikova@lago.info

## ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ПРОГРАММЫ:

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВЫБОРА И ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) НАСЕЛЕНИЕМ СТРАНЫ, СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ, УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ГРАЖДАН РФ

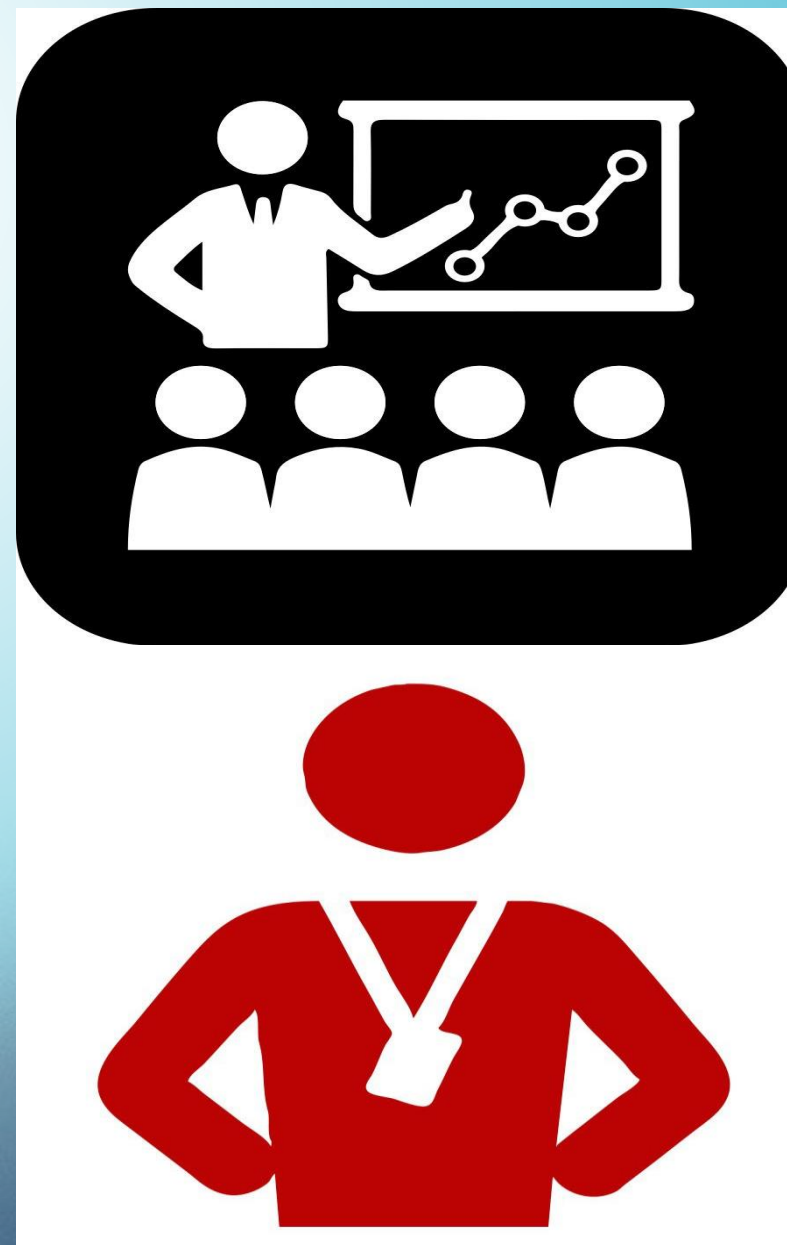
**В муниципалитетах, участвующих в проекте предполагается:**

- **создание паспортизированных маршрутов здоровья,**
- **бесплатное обучение инструкторов ЗОЖ (3 человека от одного муниципалитета),**
- **формирование рабочей группы по разработке и реализации муниципальной программы ЗОЖ в соответствии с рекомендациями Минздрава РФ,**
- **проведение коммуникационной кампании по привлечению жителей муниципалитета к участию в маршрутах здоровья,**
- **организация и проведение межмуниципальных соревнований по фоновой ходьбе.**



# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

- **Ростова-на-Дону** - Управление здравоохранения, ответственный – Шевцов Юрий Андреевич, главный внештатный специалист по формированию здорового образа жизни и профилактике, руководитель областного Центра здоровья
- **Батайск** - МБУЗ «ЦГБ» г. Батайска РО, ответственный – Соболева Сабина Якубовна, заместитель главного врача по поликлинической помощи населению
- **Волгодонск** - МУЗ «ГБ №1» г. Волгодонска РО, ответственный – Довгань Людмила Алексеевна, заместитель главного врача по организационно-методической работе
- **Азов** - МБУЗ «ЦГБ» г. Азова РО, ответственный – Кувшинова Людмила Евгеньевна, заведующая Центром здоровья отделения профилактики поликлинического отделения №1 поликлиники по обслуживанию взрослого населения МБУЗ ЦГБ г. Азова
- **Новошахтинск** - МБУЗ «ЦГБ» г. Новошахтинска РО, ответственный – Осипова Инна Станиславовна и.о. заместителя главного врача по организационно-методической работе





## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ПРОЕКТ «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

- В Муниципальном образовании, участвующем в проекте формируется ЗОЖ-актив из 3 человек (любые активные граждане, представители ЗОЖ-ориентированных НКО, самозанятые в сфере ЗОЖ, ЗОЖ-ориентированные предприниматели и т.д.) заинтересованных в создании и расширении муниципальной инфраструктуры ЗОЖ, в организации и работе маршрутов здоровья на территории муниципалитета, в получении специального образования и свидетельства государственного образца об окончании учебного курса «Инструктор ЗОЖ».
- ЗОЖ-актив в составе 3 человек входит в рабочую группу по реализации проекта на территории муниципалитета. Члены ЗОЖ-актива являются контактными лицами с Организатором проекта.
- ЗОЖ-актив по согласованию с органами самоуправления осуществляет привязку маршрута здоровья к местности в соответствии с рекомендациями Организатора проекта, формирует описание, снимает показания и характеристики, необходимые для паспортизации маршрута (заполняет анкету маршрута), и передаёт их Организатору проекта.
- ЗОЖ-актив по заявке муниципалитета за счёт организатора проекта дистанционно проходит курс обучения «Инструктор ЗОЖ» и берёт на себя обязательства организации консультационной деятельности на маршруте здоровья, в соответствии с графиком, утверждённым рабочей группой по реализации проекта (как вариант: график дежурств на маршруте по выходным дням).
- ЗОЖ-актив (далее Инструкторы ЗОЖ) обеспечивают проведение скрининга/диагностики функциональных параметров жизнедеятельности организма (давление, ЧСС, дыхание — регулярно, при возможности и по согласованию — уровень холестерина, сахара в крови) организованных групп участников маршрута перед и после прохождения маршрута.
- Инструкторы ЗОЖ участвуют в информационно-коммуникационной кампании по привлечению граждан к участию в программах маршрута здоровья.
- Инструкторы ЗОЖ в качестве лидеров формируют муниципальную команду по ходьбе для участия в межмуниципальных соревнованиях «Человек идущий» на базе мобильного приложения по подсчёту шагов (бесплатно скачивается участниками команды в мобильные телефоны).
- Инструкторы ЗОЖ делегируются муниципалитетом в Москву на Всероссийский форум «Здоровье нации — основа процветания России» (проживание и питание за счёт организатора проекта) для участия в мероприятиях форума, посвящённых проекту «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (подведение итогов и награждение победителей конкурса «Здоровый муниципалитет» и победителей межмуниципальных соревнований «Человек Идущий»).
- Инструкторы ЗОЖ при методической и организационной поддержке Лиги здоровья нации обеспечивают деятельность маршрутов здоровья после окончания проекта.
- Инструктора ЗОЖ могут открывать кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры при поддержке Лиги здоровья нации для повышения эффективности работы маршрутов здоровья.

## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Основные общественные функции инструктора ЗОЖ:

- Участие в разработке и реализации муниципальной программы по формированию ЗОЖ (по согласованию), мониторинг результатов и индикаторов реализации программы в рамках своей компетенции.
- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов».
- Проверка состояния маршрута.
- Набор организованных групп для прохождения маршрута.
- Инструктаж участников маршрута.
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте здоровья «10 000 шагов».
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута.
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета ЗОЖ в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.

### Кроме того, деятельность инструктора ЗОЖ:

- Интегрируется с любой профессией.
- Востребована в любой социальной среде.
- Локализуется по месту учёбы, работы, проживания.
- Позволяет реализовать как социальные, так и предпринимательские амбиции в сфере ЗОЖ.

### Дает право при поддержке Лиги здоровья нации:

- Открывать Кабинеты ЗОЖ и ЗОЖ-Центры.
- Оказывать бесплатные и платные услуги населению в области ЗОЖ.
- Продавать товары, входящие в реестр добросовестных производителей в сфере ЗОЖ (в установленном порядке, в соответствии с законодательством РФ).
- Проводить школы ЗОЖ и читать лекции по тематике оздоровления.
- Осуществлять набор в группы обучения «Инструктор ЗОЖ и ГТО».
- Вести практическую деятельность Инструктор ЗОЖ по месту проживания, работы, учебы.

## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ВОЗМОЖНОСТИ

### ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ



18–75 лет

В любом возрасте  
(18-35, 35-55, 55-75)



В любом месте (по месту  
учёбы, по месту работы,  
по месту жительства)



В любом качестве  
(волонтер, общественник,  
самозанятый, индивидуальный  
предприниматель, бизнесмен)

### ПРОСТРАНСТВО РОСТА



Учебный курс ЗОЖ и ГТО =  
Инструктор ЗОЖ (свидетельство  
государственного образца)



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья =  
Целевая аудитория



Инструктор ЗОЖ + Маршрут здоровья + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) +  
Целевая аудитория = легальная деятельность по сопровождению  
коллективной и индивидуальной двигательной активности.



Инструктор ЗОЖ + Кабинет ЗОЖ (ЛЗН) + Целевая аудитория + Витрина  
здоровья (ЛЗН) = ЗОЖ-Центр (ЛЗН) легальная деятельность по разработке и  
сопровождению индивидуальных режимов двигательной активности и питания.

## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: РАЗВИТИЕ

### МАРШРУТЫ ЗДОРОВЬЯ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом национальной общественной программы «Каждому городу – маршрут здоровья!». Программа направлена на развитие естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности.



РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ  
ПО ЭФФЕКТИВНОМУ  
РЕЖИМУ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ



МОНИТОРИНГ  
И КОНТРОЛЬ  
АДАПТАЦИОННЫХ  
И ФИЗИЧЕСКИХ  
РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА

### КАБИНЕТ ЗОЖ

Аппаратно-программные комплексы разработаны с использованием концепции модульности. Это позволяет выбрать состав комплекса под конкретные задачи. В качестве модулей выступают отдельные программные продукты, которые подключаются к универсальной базе данных пациентов.

### ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Школа для беременных, Школа для молодых родителей, Школы профилактики: алкоголизма, гиподинамии, питания, стрессовых ситуаций, сахарного диабета, артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, заболеваний суставов и позвоночника.



ЛЕКЦИИ,  
СЕМИНАРЫ,  
ВЭБИНАРЫ



ТОВАРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,  
КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ

### ВИТРИНА ЗДОРОВЬЯ

«Витрина здоровья» формируется из товаров и услуг, которые прошли Экспертизу по системе «Народный продукт» и получили знак потребительской лояльности «GREEN TICKET», а компания, предоставившая товар/услугу на «витрину», вошла в «Реестр добросовестных производителей».

### ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ

- Взаимодействие ЗОЖ-Центров с органами государственной и муниципальной власти на местах.
- Привлечение к деятельности ЗОЖ-Центра квалифицированных специалистов в области медицины, образования, здорового питания, физкультуры и спорта.
- Взаимодействие с предприятиями, организациями, компаниями, учреждениями общества в области просвещения и пропаганды ЗОЖ.
- Обеспечение ЗОЖ-Центров специализированной литературой и промопродукцией.
- Привилегированное участие во всех федеральных и региональных мероприятиях Лиги Здоровья наций.
- Получение дохода от реализации продукции и услуг, размещенных на «Витрине Здоровья» ЗОЖ-Центра.
- Получение дохода от реализации собственной продукции (в своих офисах) с маркой «Green Ticket».
- Получение продукции и услуг с «Витрины здоровья» со скидками или бесплатно в ЗОЖ-Центрах.



ПРИВЛЕЧЕНИЕ,  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ,  
УЧАСТИЕ





## ИНСТРУКТОР ЗОЖ: ОБУЧЕНИЕ

### ОПЛАТА КУРСА

Для представителей муниципальных образований, участвующих в проекте «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» (в количестве 3 человек) оплата образовательной программы по теоретическому курсу «Инструктор здорового образа жизни и ГТО» осуществляется организатором проекта. Объем часов — 36, количество модулей — 7. Форма обучения — заочная с использованием дистанционных технологий.



### ЗАЯВКА И ДОГОВОР НА ОБУЧЕНИЕ

Организатор проекта обеспечивает обучение слушателей на основании личной или коллективной заявки представителей муниципалитета, поступившей от муниципального образования в адрес организатора проекта. Форма заявки и договор на обучение предоставляются по обращению к организатору проекта.

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ОБУЧЕНИЮ

После получения заявки, Организатор проекта обеспечивает подключение каждого слушателя, указанного в заявке, к Корпоративной информационной системе РМАТ, присваивает ему индивидуальные логины и пароли, действительные в течение всего срока обучения, предоставляя полный доступ к учебным материалам по всему курсу образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе, составляет не более 30 дней.



### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНИЯТА



Практический курс предполагает очное или дистанционное освоение навыков и умений ведения ЗОЖ с дальнейшим практическим применением в группах, школах, кабинетах ЗОЖ. Перечень зачётных мероприятий может варьироваться в зависимости от профиля учебной группы. В него входят:

- Оздоровительная ходьба (развитие выносливости)
- Упражнения по общефизической подготовке и курса адаптивной гимнастики (развитие силы и силовой выносливости)
- Разработка и проведение активных оздоровительных игр для разных категорий граждан (развитие скоростных возможностей и координации движений)

### ВРУЧЕНИЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА И СЕРТИФИКАТА

Вручение свидетельства и диплома  
После прохождения обучения и практических занятий слушатели получают свидетельство и диплом о прохождении обучения.



## «ИНСТРУКТОР ЗОЖ»: СПРАВКА О ПРОЕКТЕ

**2015г.** — старт Общественного проекта по подготовке инструкторов ЗОЖ и ГТО.

**2016г.** — создание учебного пособия по подготовке общественных инструкторов ЗОЖ и ГТО, включающее теоретический и практический курс обучения (Первый МГМУ имени И.М. Сеченова и РГУФКСМиТ).

**2017г.** — теоретический курс подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО включён в программу обучения в качестве дополнительной образовательной программы в Российской Международной Академии Туризма (РМАТ), на платформе для дистанционного обучения.

**2017-2019гг.** — обучение прошло более 300 человек.

Специалисты, получившие свидетельство об обучении, работают общественными инструкторами ЗОЖ на маршрутах здоровья с участниками Всероссийских проектов ЛЗН «10 000 шагов к жизни», «Человек идущий», «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» и др.

На сегодняшний день Маршруты здоровья функционируют более чем в 40 городах России.

Для организации эффективного индивидуального и группового сопровождения участников проекта предполагается обеспечение инструкторов ЗОЖ необходимым комплектом приборов для тестирования функциональных систем организма.

Тестирование необходимо для формирования рекомендаций по оптимальному режиму двигательной активности и питания участников программы.

В результате инструкторы ЗОЖ могут эффективно и профессионально организовать физкультурно-спортивную и оздоровительную работу с населением любой возрастной группы, включая старший возраст, учитывая особенности и специфику данной целевой аудитории.



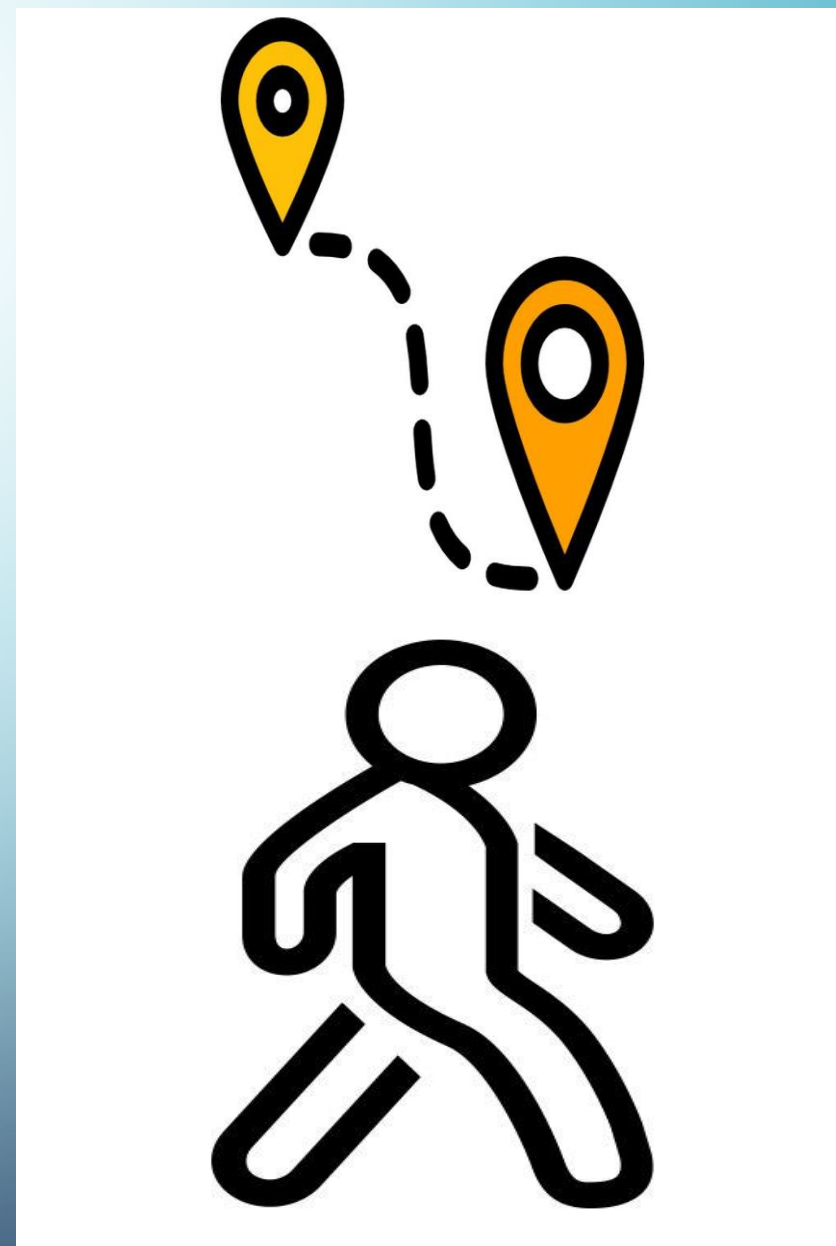
## ПОШАГОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ — МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

Для ознакомления представителей муниципальных образований — участников проекта

**31.03.2020—30.06.2021**

	Наименование мероприятия	период
1	Решение об участии в проекте. Официальный ответ на письмо организатора проекта (далее Организатор), с указанием ответственного представителя, отвечающего за взаимодействие с Организатором.	До 31.05.2020
2	Предоставление муниципальной программы формирования ЗОЖ (если есть) Организатору в электронном виде по указанному контактному электронному адресу.	До 31.06.2020
3	При необходимости, совместная работа с Организатором по коррекции муниципальной программы формирования ЗОЖ в соответствии с требованиями Минздрава России (формат взаимодействия по согласованию) и интеграции мероприятий проекта в программу.	31.07.2020 — 31.12.2020
4	Формирование по согласованию с Организатором ЗОЖ-актива муниципалитета (3 чел.) для прохождения бесплатного дистанционного курса обучения в рамках программы дополнительного образования «Инструктор ЗОЖ» (согласованный список предоставляется организатору проекта).	До 30.08.2020
5	Прохождение дистанционного курса обучения «Инструктор ЗОЖ» активистами ЗОЖ	30.08.2020 — 31.12.2020
6	Совместно с организатором выявление заинтересованных сторон развития проекта на территории муниципалитета (представители бизнеса, НКО, активные граждане) и создание рабочей группы (10-15 чел) по реализации проекта с предоставлением согласованного списка Организатору.	До 30.09.2020
7	При содействии Организатора разработка и утверждение плана работы рабочей группы по реализации проекта на территории муниципалитета в соответствии с муниципальной Программой формирования ЗОЖ	До 31.12.2020

	Наименование мероприятия	период
8	Создание пешеходных маршрутов здоровья на основании рекомендаций Организатора (проектирование, привязка к местности, установка навигации и плана маршрута, создание оборудованных и необорудованных площадок вдоль маршрута, открытие маршрута). Паспортизация Организатором маршрута и внесение маршрута в реестр Маршрутов здоровья РФ и библиотеку мобильного приложения ЛЗН «Маршруты здоровья».	До 31.12.2020
9	Обеспечение проведения мероприятия по открытию маршрута здоровья.	По дате открытия
10	Формирование графика работы инструкторов ЗОЖ (прошедших обучение или обучающихся по курсу «Инструктор ЗОЖ») на маршруте здоровья.	До 30.01.2021
11	Проведение информационной кампании по привлечению граждан к участию в маршрутах здоровья (цель — 300 человек на этом этапе).	До 01.03.2021
12	Организация муниципальной команды и участие в межмуниципальных соревнованиях по фоновой ходьбе с использованием Мобильного приложения по подсчёту шагов (50 чел). Бесплатная регистрация участников маршрутов здоровья в Мобильном приложении.	Март-апрель 2021
13	Участие в межмуниципальном конкурсе «Здоровый муниципалитет» среди МО — участников проекта.	До 31.05.2021
14	Делегирование членов рабочей группы по реализации проекта (3 чел.) на съезд ЗОЖ-активов МО — участников проекта и участие в мероприятиях Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России» (Поезд и проживание на период проведения съезда за счёт Организатора).	Май-июнь 2021
15	Награждение в рамках мероприятий Форума победителей Конкурса «Здоровый муниципалитет» и победителей Межмуниципальных соревнований по ходьбе.	Май-июнь 2021
16	Организационная поддержка функционирования Актива ЗОЖ и маршрута здоровья после реализации проекта.	Без срока







В целях содействия реализации Национального проекта «Демография», Федеральных проектов: «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт — норма жизни» для решения поставленных задач:

«Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва»

Из материалов Федерального проекта  
«Спорт-норма жизни»

«Формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни. Увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ за счет увеличения доли популяционной профилактики на муниципальном уровне, привлечения социально-ориентированных НКО и участников волонтерских движений»

Из материалов Федерального проекта  
«Укрепление общественного здоровья»

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»  
реализует проект:



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ  
МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

Рекомендации по организации маршрута здоровья «10 000 шагов».

Врачи лечат болезни,  
а здоровье нужно добывать самому.

Николай Амосов.



## ВВЕДЕНИЕ

Маршруты здоровья «10 000 шагов» являются базовым элементом проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья», разработанного Лигой здоровья нации при участии Общероссийского Конгресса Муниципальных образований. Проект направлен на развитие на муниципальном уровне инфраструктуры для повышения двигательной активности населения и создание условий для выбора и ведения ЗОЖ жителями муниципалитета, а так же на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления (ходьба, бег, велосипедные прогулки, плавание, закаливание, эффективное дыхание). Проект опирается на Рекомендации Минздрава России по созданию региональных и муниципальных программ укрепления общественного здоровья и руководствуется принципом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Задачи проекта в 2020 г.: открыть маршруты здоровья «10 000 шагов» в 50 муниципалитетах из 10 субъектов Федерации, оказать содействие в подготовке муниципальных программ формирования ЗОЖ, сформировать муниципальные ЗОЖ-активы, обеспечить обучение представителей муниципалитета (по 3 чел.) по образовательному курсу «Инструктор ЗОЖ», содействовать организации работы маршрута и привлечению участников на маршрут (не менее 300 чел), провести межмуниципальные соревнования «Человек идущий», создать условия для работы маршрутов после окончания проекта. И в конечном итоге сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность жителей муниципалитета, повышающие качество и продолжительность их жизни.

Маршруты здоровья паспортизируются и заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

Маршрут здоровья «10 000 шагов» основан на рекомендации ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

### Физическая активность

До 5000 шагов в день

До 7500 шагов в день

До 10 000 шагов в день

Более 10 000 шагов в день

### Образ жизни

Сидячий

МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ

ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ

АКТИВНЫЙ



### Регулярные пешие прогулки:

#### Доступны всем категориям населения.

##### Снижают риск:

- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии
- Сахарного диабета
- Болезней ЖКТ
- Болезней опорно-двигательной системы.

##### Повышают:

- Настроение
- Стрессоустойчивость
- Работоспособность
- Иммуитет

##### Способствуют:

- Насыщению организма кислородом
- Уменьшению сахара и холестерина в крови
- Выработке эндорфинов
- Снижению веса
- Общему оздоровлению организма

## КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



## ОРГАНИЗАЦИЯ МАРШРУТА

Маршрут здоровья «10000 шагов» должен соответствовать характеристикам рекреационно-оздоровительным и рекреационно-познавательным маршрутам (по протяженности, продолжительности, содержанию и технической сложности).

### Предварительные действия по организации маршрута

- Выбрать район организации маршрута.
- Наметить общий план маршрута.
- Определить предварительную тактическую схему маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения и т.д.).
- Пройти маршрут «10 000 шагов» осуществить общую привязку маршрута к местности.

### Критерии выбора территории пролегания маршрута

- Для организации маршрута предпочтительно выбирать территории, обладающие выраженным рекреационным потенциалом — территории, не загрязненные хозяйственной деятельностью, содержащие значительные по площади лесные массивы или парковые зоны, живописные ландшафты, с выраженным рельефом и обзорными точками. По пути маршрута желательно наличие гидрографических объектов (рек, прудов, водоёмов).
- Желательно предусмотреть наличие в районе прохождения маршрута историко-культурных, природных, ландшафтных познавательных объектов.
- Маршрут «10 000 шагов» должен содержать выбор удобных, не утомительных для движения пешком, дорог, лесных или полевых троп и просек, а так же удобные для подъезда транспорта места старта и финиша.
- Если маршрут пролегает в основном по городской территории, то желательно прокладывать его, избегая оживлённых автомобильных магистралей и улиц — через скверы, бульвары, вдоль набережных и зелёных насаждений.
- При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие помещения или площадки на старте и финише маршрута, пригодной для проведения скрининг-обследования функциональных возможностей участников маршрута.
- При прокладке маршрута необходимо предусмотреть наличие места отдыха и площадки для проведения физических упражнений (стадион, спортивный объект или открытую площадку, вмещающую от 30 до 100 человек.)

Указанным выше критериям для выбора района проведения маршрута лучше всего соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения различных мероприятий (национальные и городские парки).





### Содержание маршрута

- Определяется необходимая протяженность маршрута, но не менее 10 000 шагов (6,7-8 км).
- В районе маршрута выбираются конкретные исторические, культурные, архитектурные, природные, ландшафтные познавательные объекты (по возможности).
- Определяются удобные пункты приезда участников (пункты старта и финиша).

- При наличии возможности дополнительных точек входа на маршрут (или участки маршрута для отдельных категорий участников) предусмотреть возможность парковки в этих точках.
- Маршрут разбивается на отдельные участки определённой протяжённости и сложности (подъёмы и спуски) — посильные для участников переходы (с учётом возраста и состояния здоровья).
- На переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные), устанавливаются навигационные указатели.
- Переходы не должны вызывать у участников чрезмерного физического и психического утомления. Объем и интенсивность проделанной участниками двигательной активности на маршруте должны быть адекватны возрасту и состоянию здоровья и соответствовать установленным нормам.
- Самочувствие участников после прохождения маршрута должно вызывать у них чувство легкой приятной усталости и удовлетворения от выполненной физической нагрузки.
- Рекомендованные для оздоровительных походов параметры протяженности маршрута указаны в Таблице 1.

Таблица 1

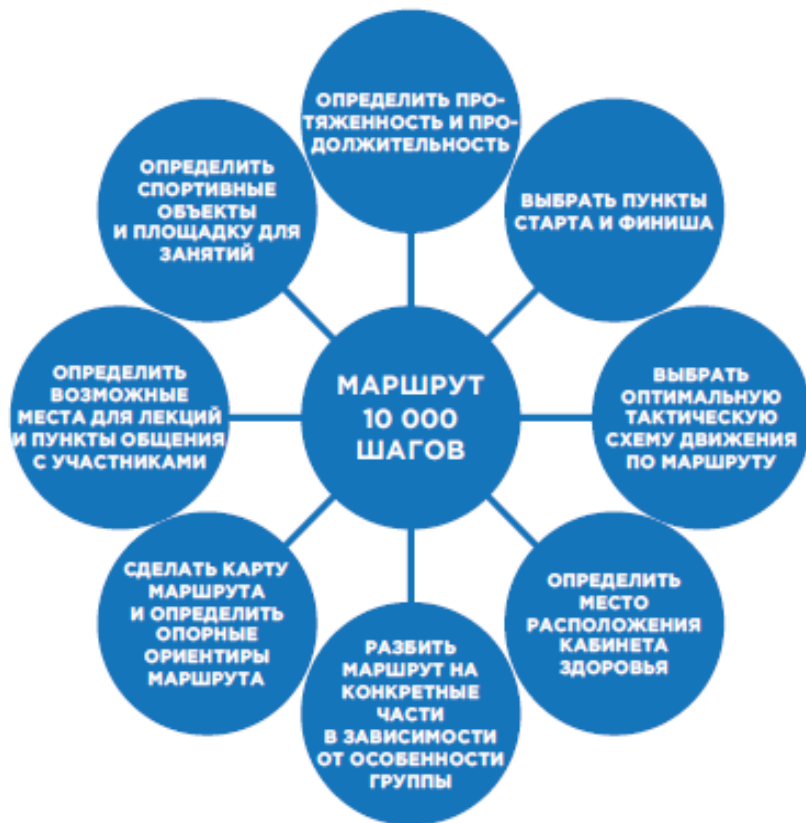
Класс маршрута	Продолжительность (часы)	Протяженность (км)
Маршрут 3 000 шагов	До одного часа	До 2,5 км
Маршрут 5 000 шагов	До одного часа и более	От 3 до 5 км
Маршрут 10 000 шагов	Два часа	До 7 км

### Схема маршрута и опорные ориентиры

- При выборе места старта и финиша маршрута необходимо предусмотреть возможность установки рекомендованных информационных табличек «старт» и «финиш» (Приложение №1), а так же возможность установки информационного щита со схемой и описанием маршрута (Приложение №2)
- В пределах маршрута здоровья следует наметить ряд опорных ориентилов для движения. Данные ориентиры понадобятся в целях навигации участников маршрута и соблюдения намеченной нитки маршрута, а так же для установки указателей пройденного расстояния.



- В качестве опорных ориентиров маршрута служат познавательные историко-культурные объекты или различные ориентиры местности: точечные (перекрестки дорог, отдельные здания, мосты, деревья, памятники и пр.); линейные (дороги и просеки, используемые для движения или пересекаемые во время движения, берега рек, границы между лесными массивами и полями и т.д.); площадные (населенные пункты, пруды, небольшие лесные массивы).
- Все опорные ориентиры необходимо занести в описание маршрута и разместить на схеме маршрута, расположенной на информационном щите.
- Если предусмотрены дополнительные входы на отдельные участки маршрута для различных категорий участников необходимо указать их на схеме.



## ПАСПОРТИЗАЦИЯ МАРШРУТА

### Паспорт маршрута

- В целях унификации и стандартизации маршрутов, созданный в рамках проекта маршрут здоровья «10 000 шагов» подлежит паспортизации.
- Для получения Паспорта маршрута необходимо заполнить Анкету маршрута (Приложение №3) и передать Организатору проекта в надлежащем виде.
- В случае соответствия маршрута заполненным данным и рекомендациям по организации маршрута, Организатор проекта (держатель Единого реестра маршрутов здоровья РФ) присваивает маршруту уникальный Идентификационный номер. Анкетные данные и характеристики маршрута заносятся в Единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.
- Оригинальный паспорт маршрута передаётся органам власти муниципалитета, на территории которого находится маршрут.
- Электронный паспорт маршрута размещается в онлайн версии Единого реестра маршрутов здоровья РФ.

### Анкета маршрута

- Заполнение Анкеты маршрута является необходимым условием для получения Паспорта маршрута.
- Анкета маршрута заполняется и подписывается представителем органов власти муниципалитета и уполномоченным представителем Организатора проекта
- Несоответствие данных анкеты фактическим характеристикам маршрута является основанием для отказа в паспортизации Маршрута.

### Единый реестр маршрутов здоровья РФ

- Единый реестр маршрутов здоровья РФ (далее Реестр) включает в себя все паспортизированные маршруты здоровья Российской Федерации.
- Держателем Реестра является Организатор проекта (Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»)
- Реестр размещается на официальном сайте проекта [маршрутыздоровья.рф](http://маршрутыздоровья.рф) и содержит территориальный перечень маршрутов здоровья с уникальными идентификационными номерами, электронными паспортами и анкетными данными маршрутов, включая контактные данные инструкторов ЗОЖ, курирующих маршрут.





• Реестр маршрутов здоровья (библиотека маршрутов) так же содержится в функциональном рубрикаторе Мобильного приложения по подсчёту шагов «Человек идущий», находящегося в свободном доступе для скачивания в магазинах App Store и Gogle Play.

## ИНСТРУКТОР ЗОЖ НА МАРШРУТЕ

Работа с организованными группами населения на маршруте здоровья «10 000 шагов» проводится только инструктором ЗОЖ.

### Основные функции инструктора ЗОЖ:

- Организация и подготовка маршрута здоровья «10 000 шагов»
- Проверка состояния маршрута
- Набор организованных групп для прохождения маршрута
- Инструктаж участников маршрута
- Проведение образовательных практических и теоретических занятий и консультаций в рамках своей компетенции.
- Проведение занятий на маршруте «10 000 шагов»
- Организация скрининг-тестирования участников маршрута
- Разработка индивидуальных рекомендаций для участников маршрута по эффективному режиму двигательной активности и питания.
- Организация деятельности Кабинета здоровья в рамках программы, утверждённой Лигой здоровья нации.

## РАБОТА НА МАРШРУТЕ

### Календарный план-график

- Календарный план-график — это график прохождений по маршруту и график осуществления запланированных мероприятий, связанных с прохождением маршрута.
- Он определяет дату и время прибытия к началу маршрута, сроки проведения и время скрининг-обследования участников маршрута специалистами в Кабинете ЗОЖ. Время и место проведения физических занятий, информационно-образовательных лекций, семинаров, мастер-классов, консультаций и других мероприятий.



## Карта маршрута (создаётся по необходимости)

- На карту маршрута записывают основные опорные ориентиры (познавательные, историко-культурные объекты или различные ориентиры местности), а так же местонахождение скрининг-обследования (кабинета здоровья) и площадки для физических упражнений.
- Карта маршрута может быть заранее подготовлена и размножена для раздачи участникам маршрута. В случае отсутствия возможности заранее подготовить карту маршрута для участников, можно на странице маршрутного листа нарисовать схему маршрута, чтобы участники лучше себе представляли нитку маршрута и трассу движения. При этом масштаб выдерживать необязательно, но основные пропорции в расстояниях необходимо сохранить.
- Нитка маршрута обозначается на схеме красной пунктирной линией; места проведения различных мероприятий — красными кругами с порядковым номером.



## СТАРТ — ФИНИШ

Данные макеты информационных носителей не являются обязательными к исполнению. В них отражена информация обязательная к размещению на носителе. В каждом конкретном случае форма, размеры и стилистика информационных табличек должна быть соотнесена с принятыми муниципальными или другими регулируемыми регламентами оформления уличных информационных носителей.



герб города Москвы

щит 150x100 см  
стойка h=300 см



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД

Информационный стенд с описанием и схемой маршрута.







## АНКЕТА МАРШРУТА

### АНКЕТА МУНИЦИПАЛЬНОГО МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ «10 000 ШАГОВ»

На получение паспорта маршрута здоровья и включение в единый реестр маршрутов здоровья Российской Федерации.

Заполняется местными органами самоуправления муниципального образования при участии представителя Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»\*

\*Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» является организатором федерального проекта «Каждому муниципалитету — маршрут здоровья» и держателем реестра маршрутов здоровья Российской Федерации.

### АНКЕТА

1	СУБЪЕКТ РФ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
1.1	
2	КАРТОСХЕМА МАРШРУТА (размещается схема маршрута, «привязанная» к карте местности)
2.2	
3*	ОПИСАНИЕ МАРШРУТА (указываются основные ориентиры — природные, архитектурные, ландшафтные или исторические достопримечательности по ходу маршрута: вход в парк, памятник, старый дуб, беседка, место отдыха, фонтан и т.д. Не более 15 позиций)
3.1	
3.2	
3.3	
3.4	
3.5	
И т.д.	



4	ХАРАКТЕРИСТИКИ МАРШРУТА (указываются основные характеристики маршрута согласно перечню)	
4.1	GPS координаты	
4.1.1	Старт	
4.1.2	Средняя точка маршрута	
4.1.3	Финиш	
4.2*	ЛОКАЦИЯ (Парк, Лесо-парк, Лес, Городские улицы, Набережная, Бульвар, Парк-город-набережная... и т.д. Указать в зависимости от места привязки маршрута к местности).	
4.2.1		
4.3	КОНФИГУРАЦИЯ МАРШРУТА (кольцевой, линейный)	
4.3.1		
4.4	ПРОТЯЖЁННОСТЬ МАРШРУТА (указывается в метрах)	
4.4.1		
4.5	КАТЕГОРИЯ СЛОЖНОСТИ МАРШРУТА (от старта к финишу, деление примерное, отметить соответствующую графу).	
4.5.1	1 категория (75% — ровный участок или спуск, 25% — подъём)	
4.5.2	2 категория (50% — ровный участок или спуск, 50% — подъём)	
4.5.3	3 категория (25% — ровный участок или спуск, 75% — подъём)	
4.6*	ПОКРЫТИЕ МАРШРУТА (грунт, асфальт, брусчатка, другое)	
4.6.1		
4.7*	ОСНАЩЁННОСТЬ МАРШРУТА (отметить в соответствующей графе: ДА/НЕТ)	
4.7.1	Наличие установленной навигации по всему маршруту	ДА / НЕТ
4.7.2	Наличие освещённости	ДА / НЕТ
4.7.3	Наличие спортивных площадок по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.4	Наличие водных объектов по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.5	Наличие места отдыха	ДА / НЕТ
4.7.6	Наличие помещения для функциональной диагностики и консультаций	ДА / НЕТ
4.7.7	Наличие исторических, культурных, архитектурных, ландшафтных и других достопримечательностей	ДА / НЕТ
4.7.8	Наличие пункта для питья по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.9	Наличие пункта медицинской и помощи	ДА / НЕТ
4.7.10	Наличие туалета по ходу маршрута	ДА / НЕТ
4.7.11	Наличие информационного щита о маршруте	ДА / НЕТ
4.7.12	Наличие центра ЗОЖ, курирующего маршрут	ДА / НЕТ



5.	ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ (на картосхеме маршрута, представляемой организатору проекта)	
5.1	Старт	
5.2	Финиш	
5.3	Средняя точка маршрута	
5.4	Подъем	
5.5	Спуск	
5.6	Ровный участок	
5.7	Место для функциональной диагностики и консультаций (если есть)	
5.8	Место отдыха (если есть)	
5.9	Место для физических упражнений/спортивная площадка (если есть)	
5.10	Место для питья (если есть)	
5.11	Исторические достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.12	Природные и ландшафтные достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.13	Культурные и архитектурные достопримечательности нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута (если есть)	
5.14	Обычные ориентиры маршрута нумеруются в общем порядке. Указываются на картосхеме и в описании маршрута	



6*	<b>ИНСТРУКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> (заполняется по количеству Инструкторов ЗОЖ, работающих на маршруте, но не менее 3 чел.)	
6.1	ФИО	Тел.:
		Email:
6.2	ФИО	Тел.:
		Email:
6.3	ФИО	Тел.:
		Email:
7	<b>ПОДПИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ</b>	
	ПОДПИСЬ	