

Департамент Смоленской области по
здравоохранению

**Областное государственное
автономное учреждение
здравоохранения
«Смоленский областной врачебно-
физкультурный диспансер»
(ОГАУЗ СОВФД)**

214004, г. Смоленск, ул. Кирова, д. 29-б
Тел., факс: (4812) 38-72-94, e-mail: sovfd@mail.ru

окпо: 12376992, огрн: 1026701430447
инн: 6730033306, кпп: 673001001

Руководителям (специалистам)
органов местного самоуправления
муниципальных образований
Смоленской области

от 26.09.2023 № 331

Уважаемые коллеги!

1 октября будет проходить ежегодная Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню сердца (29 сентября) и Всероссийскому дню ходьбы (1 октября) и пройдет под девизом - «От сердца к сердцу».

Организаторами являются Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», Всероссийская Ассоциация развития местного самоуправления (ВАРМСУ) при поддержке Минспорта России, Минздрава России, Минобрнауки России. Это межведомственный проект по повышению физической активности.

В Смоленской области организаторами являются центр общественного здоровья и медицинской профилактики ОГАУЗ «Смоленский областной врачебно-физкультурный диспансер» (ЦОЗ и МП), Ассоциация "Совет муниципальных образований Смоленской области", Главное управление спорта Смоленской области, Департамента Смоленской области по образованию и науке, Департамент Смоленской области по здравоохранению.

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, и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

В субъектах РФ **акция является так же инструментом оптимизации региональных проектов «Укрепление общественного здоровья» развития муниципальных программ «Укрепление общественного здоровья» и корпоративных программ сохранения здоровья** сотрудников с целью увеличения доли граждан, приверженных ЗОЖ и занимающихся физической активностью в виде систематических занятий ходьбой.

В Акции может принять участие любой желающий! Важно, чтобы были проинформированы сотрудники различных учреждений, организаций и предприятий, жители всех муниципалитетов Смоленской области для достижения максимального охвата населения воскресной прогулкой по маршруту здоровья. Пройдя 10 тысяч шагов по любому комфортному или любимому маршруту каждый участник внесет свой вклад в общее дело укрепления общественного здоровья Смоленской области!

Регистрация на акцию уже доступна и осуществляется на официальном сайте Лиги здоровья нации www.10000шагов.рф.

В день акции 1 октября 2023 года пройдите по Вашему маршруту здоровья 10 000 шагов, совершив полезную воскресную прогулку, и получите от Лиги здоровья нации сертификат участия.

Количество шагов вам подсчитает программа, которая имеется на Вашем смартфоне или айфоне. Появление теории 10 тысяч шагов предопределило популярность приложений, помогающих нам считать, сколько шагов каждый из нас прошел за день. Ведь это обязательная суточная норма физической активности, определяющая возможность сохранения здоровья за счет соблюдения режима!

На любых устройствах за функции шагомера отвечает фирменное приложение, например:

- «Mi Health» на Xiaomi,
- «Здоровье» во всех Айфонах

Кроме программных шагомеров Вы можете использовать умные часы, такие как Apple Watch или фитнес-трекеры наподобие Mi Band. Можно использовать обычные шагомеры.

Люди, проходящие по 10000 шагов в день, более здоровы, имеют более низкий уровень холестерина и меньшую предрасположенность к сердечным заболеваниям. Учитывайте так же тот факт, что медленная ходьба (менее 60 шагов в минуту) не даёт оздоравливающего эффекта. Поэтому старайтесь идти со скоростью 70-90 шагов в минуту, но следите, чтобы нагрузка оставалась умеренной. Умеренная физическая активность будет достигнута при частоте пульса от 105 до 133 ударов в минуту или от 26 до 33 ударов за 15 секунд.

Помните: никогда нельзя превышать показатель максимальной частоты сердечных сокращений даже при хорошем самочувствии! Максимальная частота сердечных сокращений рассчитывается по формуле 220 минус возраст человека. Например, если вам 30 лет, МЧСС равна $220 - 30 = 190$. Но при такой частоте пульса физическая активность уже будет иметь интенсивную нагрузку, и может быть небезопасна для здоровья.

Информация об итогах Акции будет предоставлена в регион от Лиги здоровья нации в виде обобщенной статистики: общее количество участников и общее число шагов.

Для возможности получения статистики по каждому муниципальному образованию, участник при регистрации должен указать Субъект - Смоленская область и название населенного пункта с указанием названия Муниципального образования.

Это важно для определения вклада участия каждого МО в реализацию мероприятий регионального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Если мероприятие проводится как раздел муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья» или коллективами в рамках корпоративных программ сохранения здоровья сотрудников – прошу направить информацию о месте проведения, количестве участников и контактных данных ответственного лица в адрес центра общественного здоровья и медицинской профилактики на электронный адрес: medprof67@mail.ru с пометкой в теме Акция 10 тысяч шагов к жизни до 5 октября 2023 года включительно. **Прошу максимально широко проинформировать население!**

главный внештатный специалист
по профилактической медицине
зав. ЦОЗиМП ОГАУЗ СОВФД



Наталья Алексеевна Лебедева

моб +7 920 303 2889
e-mail: lebedeva69@yandex.ru