



# КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ «10 000 ШАГОВ»

#маршрутыздоровья  
#healthways

**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
- Иммунитет

### Способствуют:

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

## КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

### 5 минут

на свежем воздухе  
Повышается на-  
строение

### 15 минут

после еды  
Снижается уровень  
сахара в крови

### 40 минут

Снижается риск развития  
ишемической болезни  
сердца у пожилых



### 3 минуты

Снижается  
кровяное  
давление

### 5-10 минут

Улучшается  
творческое  
мышление

### 30 минут

после еды  
Помогает снизить  
вес (в зависимости  
от скорости ходьбы)

### 90 минут

на свежем воздухе  
Снижается количе-  
ство депрессивных  
мыслей

## ОРГАНИЗАЦИЯ МАРШРУТА

Маршрут здоровья «10000 шагов» должен соответствовать характеристикам рекреационно-оздоровительных и рекреационно-познавательных маршрутов (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 ориентиров 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 паспорттизации.
- 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 паспорттизации Маршрута.

### Единый реестр маршрутов здоровья РФ

- Единый реестр маршрутов здоровья РФ (далее Реестр) включает в себя все паспорттизированные маршруты здоровья Российской Федерации.
- Держателем Реестра является Организатор проекта (Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»)
- Реестр размещается на официальном сайте проекта 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 регулирующими регламентами оформления уличных информационных носителей.



герб города Москвы

щит 150x100 см  
стойка h=300 см

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТЕНД

Информационный стенд с описанием и схемой маршрута.



## КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ




Ждем Вас каждое воскресенье в 11.30 перед РГСУ на ВДНХ

#МАРШРУТЫЗДОРОВЬЯ  
#HEALTHWAYS

### Описание маршрута

- 1 Старт.
- 2 Шахматный клуб ВДНХ
- 3 Павильон №44 «Кролиководство»
- 4 Павильон № 38 Выставочно-акварийный комплекс
- 5 Беседа на поперечной аллее, Главный ботанический сад им. Н.В. Цицина РАН
- 6 Дендрарий Главного ботанического сада им. Н.В. Цицина РАН
- 7 Вход в Ботанический сад
- 8 Дамба первого Каменского пруда в Ботаническом саду
- 9 Вход в Останкинский парк с ул. Ботаническая
- 10 Стадион Останкинского парка
- 11 Памятник в Останкинском парке ополченцам 13 и 6 дивизий народного ополчения
- 12 Зеленый театр ВДНХ
- 13 Арка Южного входа ВДНХ
- 14 Финиш.



**В Павильоне ВДНХ работает КАБИНЕТ ЗДОРОВЬЯ**  
**время работы: каждое воскресенье, 10:00–14:00**

Здесь Вы можете пройти скрининг-обследование уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, а также получить индивидуальные рекомендации по физической активности, питанию и ведению здорового образа жизни.

**Условные обозначения:**

-  Место обследования
-  Туалет
-  Площадка для упражнений

## 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

<b>1</b>	<b>СУБЪЕКТ РФ, МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ</b>
<b>1.1</b>	
<b>2</b>	<b>КАРТОСХЕМА МАРШРУТА</b> (размещается схема маршрута, «привязанная» к карте местности)
<b>2.2</b>	
<b>3*</b>	<b>ОПИСАНИЕ МАРШРУТА</b> (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)
<b>3.1</b>	
<b>3.2</b>	
<b>3.3</b>	
<b>3.4</b>	
<b>3.5</b>	
<b>И т.д</b>	

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

5.	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ</b> (на картосхеме маршрута, представляемой организатору проекта)	
5.1	Старт	
5.2	Финиш	
5.3	Средняя точка маршрута	
5.4	Подъём	
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	



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