

## **В Батайске может появиться маршрут здоровья.**

МБУ «Центр физкультурно-массовой работы города Батайска», совместно с неравнодушными батайчанами инициировали создание в городе маршрута «10000 шагов здоровья». «Этот проект будет направлен на рассмотрение Правительства Ростовской области в рамках поддержки местных инициатив» - рассказал директор учреждения, Максим Чумаков.

Основная задача маршрута очевидна - приобщить к здоровому образу жизни как можно больше людей. Ходьба относится к тому виду активности, которым могут самостоятельно заниматься не только абсолютно здоровые, но и те, кто имеет проблемы со здоровьем. Это тот вид физических упражнений, когда легко регулировать нагрузки в зависимости от самочувствия: изменяя длительность, увеличивая и снижая скорость движения, двигаясь по ровной поверхности или выбрав маршрут по пересеченной местности. Ходьба показана как наиболее безопасный вид нагрузки, в том числе и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Общая сумма реализации инициативы немногим более 172 тысяч рублей. На эту сумму будут закуплены спортивные костюмы для участников, фитнес-браслеты, палки для скандинавской ходьбы, тонометры, изготовлена наглядная карта маршрута, указательные ориентиры.

При условии одобрения реализации проекта на областном уровне, его смогут испробовать более 3-х тысяч батайчан в год.