|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»  **Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»**  (Красноуфимский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)  Советская ул., д.13, г. Красноуфимск, 623300  тел./факс**:** (34394) 7-59-43  E-mail: [mail\_07@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_07@66.rospotrebnadzor.ru)  <https://fbuz66.ru/>  ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/661943001  от 27.05.2025г. № 66-20-007-07/19-1387-2025 |  | Статья в СМИ  СОГЛАСОВАНО:  Главный врач филиала ФБУЗ  «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в городе Красноуфимск, Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Шевелев |

**О выборе мест для занятия спортом на свежем воздухе**

Занятия спортом и адекватная физическая нагрузка – необходимые составляющие здорового образа жизни. Вариант тренировок на свежем воздухе не только обеспечивает разнообразие в тренировочной программе, но и способствует взаимодействию с окружающей средой. Это возможность освежить мысли, взять глубокий вдох в окружающем вас природном атмосфере и насладиться подаренными ею прекрасными видами.

Разнообразие мест для тренировок на открытом воздухе поражает своей многообразностью. Вы можете выбрать парк с зелеными лужайками, протяженный берег реки с чистым песком или величественную горную местность. Каждое из этих мест предлагает свои уникальные возможности для тренировок — такие как бег по пересеченной местности или подтягивания на ветках деревьев. Благодаря этому, каждая тренировка на свежем воздухе становится особенной и неповторимой.

Однако, чтобы получить максимальную пользу и комфорт от тренировок на открытом воздухе, необходимо правильно подготовиться и иметь соответствующее снаряжение. Компактный и удобный спортивный рюкзак поможет вам взять с собой все необходимое — воду для гидратации, полотенце и сменную одежду, чтобы комфортно чувствовать себя во время и после тренировки. Кроме того, для оптимального развития различных мышечных групп вам пригодится набор силовых тренажеров, таких как гантели и эспандеры. Они помогут создать на поле тренировки своеобразный зал гимнастики и обеспечат разнообразие упражнений для вашего тела.

При занятии спортом на открытом воздухе следует обратить внимание на место расположения площадки, она должна находиться за пределами промышленных объектов и производств, санитарно-защитных зон производств, вдали от крупных автомагистралей, железных дорог и других предприятий, которые могут выделять вредные вещества в атмосферный воздух. При отсутствии вышеуказанных пунктов занятия спортом вместо пользы для здоровья принесут только вред.

Понятно, что Вам должно быть комфортно двигаться, Вам никто не должен мешать, также было бы хорошо иметь каких-то помощников в тренировке — например, брусья, перекладины и скамейки.

Лучшие места в городе для занятий спортом:

- двор - почти в каждом дворе можно найти брусья, турники, перекладины и скамейки.

- парки и скверы - более комфортный вариант для тех, кто любит бег, скандинавскую ходьбу или езду на велосипеде. Здесь можно бегать кроссы, а также выполнять некоторые упражнения с помощью скамеек или деревьев.

- стадионы и манежи - преимущество специализированных спортивных площадок в том, что на них вы найдете все атрибуты для качественной тренировки. К тому же большим плюсом является специальное беговое покрытие. На нем вы не натрете себе мозолей, ваши стопы и суставы будут меньше уставать и получать меньшую ударную нагрузку.

- леса и поля - этот вариант практически идентичен паркам, но имеет преимущество в виде отсутствия большого количества отдыхающих. Бег по пересеченной местности обусловлен перепадом высот, что дает большую функциональную нагрузку на организм. Количество кислорода в данных локациях за чертой города значительно превышает количество кислорода в городских парках.

Учитывая изменчивость погоды и возможные риски травмирования, выбор правильной защиты и профессионального оборудования становится неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Защита от неблагоприятных погодных условий является ключевым аспектом для успешных тренировок на открытом воздухе. Использование ветрозащитной и водоотталкивающей одежды поможет предотвратить переохлаждение и сохранить оптимальную температуру тела. Рекомендуется выбирать одежду, выполненную из дышащих материалов, которая одновременно защищает от ветра, дождя и солнца.

Предотвращение травмирования является важным аспектом тренировок на открытом воздухе. Правильный выбор защитного оборудования способствует безопасности тренировок и минимизирует риски получения серьезных повреждений. Использование специализированных ковриков или подложек смягчит удары и защитит суставы от излишнего напряжения. Кроме того, ношение специальных защитных элементов, таких как шлемы, налокотники и наколенники, обеспечит дополнительную защиту от возможных травм.

Следует помнить, что безопасность и комфорт должны быть высшим приоритетом при выборе места и оборудования для тренировок на открытом воздухе. Защита от погодных условий и предотвращение травмирования помогут сохранить здоровье и достичь желаемых результатов.

Главный врач

Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области в г. Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах» И. В. Шевелёв

Исполнитель: врач по общей гигиене

Рябухина Т.В. 8 34394-7-62-09