

Нацпроект

Дышите глубже

Подготовлены рекомендации по физической активности

ЧТОБЫ сохранить здоровье как можно дольше, необходимо поддерживать физическую активность. Если спортом занимается ограниченный круг людей, то физическая активность полезна абсолютно всем — и здоровым, и больным людям. В рамках национального проекта «Демография» минздрав подготовил соответствующие разъяснения и рекомендации.

В подготовке документа принимали участие специалисты Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины. Известно, что физические упражнения необходимы для профилактики и лечения многих хронических заболеваний.

Здоровым людям врачи рекомендовали заниматься физическими упражнениями не менее 4-5 раз в неделю по 20-60 минут. На аэробную активность (бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, лыжи, велосипед) следует тратить 150 минут в неделю. Но необходимы и интенсивные нагрузки, например силовые упражнения — 75 минут в неделю. Оба вида упражнений хорошо совмещать. Врачи рекомендуют начинать с невысокой нагрузки и затем постепенно её наращивать.

При занятиях спортом необходимо учитывать состояние здоровья человека в данный момент, уровень физической подготовки и образ жизни, подчёркивается в рекомендациях. Если имеются проблемы со здоровьем, предрасположенность к каким-либо заболеваниям, необходимо перед началом регулярных занятий пройти медицинское обследование.

ПО ИНФ СМИ

Знак вопроса

Талисман Универсиады

СЛЫШАЛ, что оргкомитет Всемирных студенческих игр подвёл итоги первого этапа голосования за символ состязаний. Кто победил? В. Нестерова

Организационный комитет Универсиады-2023 по результатам первого этапа определил 12 претендентов на звание талисмана студенческих игр. Во всероссийском опросе по выбору талисмана приняли участие 68278 человек, которые и определили главных героев. Почётный статус символа Универсиады достанется одному из 12 претендентов. Среди них: бурый медведь, северный олень, енотовидная собака, чёрный аист, соболев, волк, лиса, лось, кабан, ящерица, а также собирательные образы «серебряное копытце» и «малахит».

Стоит отметить, что на втором этапе выбранные образы будут представлены студентами высших учебных заведений страны. Из них специальное жюри выберет три лучших варианта. Финальное голосование жителей России за выбор талисмана Универсиады пройдёт в апреле и мае 2020 года.

ПО ИНФ. СМИ



Проекты

25 ФЕВРАЛЯ СПОРТИВНАЯ КОМИССИЯ ПРОФКОМА КОМБИНАТА «ЭХП», ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НИНА ВИКТОРОВА, ПРОВЕЛА ТРАДИЦИОННЫЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» В ЗАЛЕ МБОУ «СШОР «ФАКЕЛ», ПОСВЯТИВ ЕГО ПРИБЛИЖАЮЩЕМУСЯ 75-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ.

Состязались команды в составе руководителей подразделений, председателей профсоюзных и молодёжных «первичек» из подразделений: 004, 007, 015, 037, 046, 057, 066, 079, 097, 121, 129, 343, 393, 435, 900, проявляя не только силу духа, выносливость, ловкость, азарт, но и дружеское взаимодействие, коллективизм. Всех участников организаторы поделили на три команды, придумав в качестве знаков различия разноцветные жилетки: бордовые, синие, оранжевые. Благодаря помощи мастеров спорта: по конькам — Ольги Сергеевой, по дзюдо — Игоря Ястребова, было интересно, азартно, весело! Ольга Александровна вдумчиво и профессионально подготовила комбинированную эстафету «Весёлых стартов», предусмотрев все тонкости состязания, задействовала множество предметов, спортивных снарядов. Это — разнообразные мячи, тубинги, гири, конусы, обручи, кольца, брёвна, ворота, барьеры для преодоления препятствий. Каждый вид эстафеты демонстрировали активисты спортивной комиссии. Оценивали состязание — главный судья, председатель профкома комбината «ЭХП» Евгений Венгловский, его заместитель Ирина Мочалова, председатель спортивной комиссии Нина Викторовна, протокол вела Марина Боровикова.

Опытная ведущая, ещё и Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастерски включила в борьбу каждого представителя команд. Инте-



Все участники состязания «Весёлые старты – 2020»

А вы умеете организовать свой досуг?

ресный разминочный блок под ритмичную музыку не оставил равнодушным никого. Поэтому и командные эстафеты прошли с ещё большим азартом, причём при мощной поддержке болельщиков! Их эмоциональный взрыв сотрясал трибуны, заполненные до отказа. Шли в ход пищалки, «кричалки», каждый коллектив украсил группу поддержки отличительными знаками, вымпелами, флагами, транспарантами — выплескивали энергию в равной степени и взрослые, и дети! Выделить кого-либо из групп поддержки было очень трудно. Но строгие судьи, тем не менее, вручили сладкие призы самым активным. Ими оказа-



Азарт всё больше охватывает спортсменов

лись представители подразделений 900, 007, 004.

Из участников состязания на первое место была выделена команда «синих» жилетов, на второе — команда «оранжевых» и на третье — «бордовых» жилетов. Хотя, думаю, проигравших в тот вечер не было — довольные участники дружеского состязания получили мощный заряд бодрости и огромное удовольствие от коллективного, насыщенного, увлекательного досуга!

Украсили наш праздник юные учащиеся детской хореографической школы Лесного, подготовив красивые танцевальные номера.

Несколько откликов на состязание мне удалось собрать. Наталья Лошагина и её юная коллега Ирина Саркисян, представительницы команды отдела главного механика, отметили, что с удовольствием поддерживают профсоюзные мероприятия, воспитывающие коллективизм, активную жизненную позицию, умение наполнять полезным содержанием жизнь каждого сотрудника. «Градообразующее предприятие — единственное в Лесном», — отметила Наталья Фёдоровна. — И надо непременно укреплять его коллектив сплочённостью, выдумкой, до-

стижениями в разных областях трудовой деятельности и активного досуга». Оксана Шабунина уже третий год участвует в проекте и считает, что это только укрепляет её авторитет, как руководителя отдела 900, кроме того, физическая нагрузка способствует выбросу адреналина, накопившегося за трудовой день, поднимает настроение, восстанавливая силы морально и эмоционально, даёт заряд бодрости на последующие дни! Все участники и зрители праздника покидали спортзал с оптимизмом и огромным желанием встретиться вновь.

А приглашённый на праздник директор МБОУ «СШОР единობорств» Илья Захаров дал высокую оценку профсоюзному спортивному празднику и даже, как он мне сказал, «загорелся» желанием провести аналогичное состязание в своём коллективе между отделениями школы, среди детей и родителей.

Да, действительно, «каждый сам пишет книгу своей жизни», умеете же сделать её сюжет интересным и даже захватывающим!

НАТАЛЬЯ МУХИНА, ПК-391

г. Лесной

Фото автора и А. Селиванова



Дружные болельщики отдела 900



Команда отдела 079 довольна состязанием!