**Чем полезен зимний спорт: советы любителям от Роспотребнадзора**

Во Всемирный день катания на коньках Роспотребнадзор информирует, что зимний спорт несёт ощутимую пользу для здоровья. Занятия на свежем воздухе закаливают организм, укрепляют мышцы, помогают насыщать кровь кислородом и держать себя в хорошей физической форме.

Перед походом на каток или склон в первую очередь нужно позаботиться о правильной одежде или экипировке, если спорт её подразумевает. Роспотребнадзор рекомендует любителям зимнего спорта соблюдать несколько правил:

- Правильная экипировка. Одевайтесь тепло, но так, чтобы одежда не сковывала движений.

- Защита от мороза. Особенно утепляйте руки и шею.

- Защита кожи. За 10-15 минут до выхода нанесите на лицо и руки жирный крем - он убережет от обветривания.

- Обязательная разминка. Небольшая разогревающая зарядка перед выходом на лед или склон значительно снизит риск травм.

- Консультация с врачом. Прежде чем начать активно заниматься, убедитесь, что у вас нет медицинских противопоказаний.

Проводите зиму активно и с пользой для здоровья!

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗИМОЙ**

Новогодние праздники – время развлечений и веселых забав. Катание на коньках, санках, лыжах или прогулка по заснеженному лесу принесут не только радость но и пользу для здоровья. Чтобы зимние активности не омрачились травмами соблюдайте несколько простых правил.

**Травмы**

Царапины, ушибы, растяжения, переломы – вот неполный перечень того, что можно получить при неудачном спуске с горы или одном неаккуратном движении на катке.

Нет уникального решения, гарантирующего 100% безопасность на катке или горке, однако, получение травм можно минимизировать.

Не посещайте каток и не катайтесь с горки в состоянии алкогольного опьянения

Внимательно относитесь к выбору горки и средств для катания. Совершенно не подходят для спуска железнодорожные насыпи, горки вблизи дорог и водоемов. Если идете на горку с детьми, перед катанием испытайте спуск самим – даже если горка кажется безопасной, лучше скатитесь с нее сначала без детей, а потом уже разрешите кататься на ней ребенку.

Не ходите на оживленную горку, с которой катаются много взрослых и подростков, с детьми младше 3-х лет.

Соблюдайте правила спуска и подъема на ледяную или снежную гору. Спускаясь, соблюдайте дистанцию–не съезжайте, пока не отошёл в сторону предыдущий спускающийся. Не катайтесь «паровозиком», спиной, стоя или на корточках.

Поднимайтесь на снежную или ледяную горку только там, где навстречу не скатываются другие люди.

Если уйти от столкновения (на пути дерево, человек т.д.) нельзя, то надо постараться завалиться на бок на снег или откатиться в сторону от ледяной поверхности.

При катании на коньках следите, чтобы коньки не болтались, удобно сидели на ноге, были крепко зашнурованы. Выходя на лёд придерживайтесь бортика. Даже если вы уверенно держитесь на коньках, не катайтесь против потока людей. Выходя на лёд, не спешите развивать скорость, сначала оцените его качество – поверхность льда должна быть без ям и бугорков.

**Обморожения**

Зимние забавы довольно часто приводят к обморожениям, ведь в кураже игры можно не заметить первые признаки холодовой травмы. Чтобы этого не случилось, одевайтесь по погоде. Одежда должна быть теплой, но не сковывать движения. Одевайтесь многослойно – лучше надеть несколько легких вещей, чем одну теплую. Обязательно надевайте шапку, теплые перчатки или варежки, шарф. Обувь выбирайте на толстой и гибкой подошве, теплую. Если стало жарко, вы вспотели, ни в коем случае не раздевайтесь. Лучше сделайте перерыв и спокойно погуляйте.

При первых признаках обморожения, и при плохом самочувствии, немедленно прекратить катание, пройдите в тёплое помещение, при возможности, выпейте горячий безалкогольный напиток.

Ни в коем случае не растирайте обмороженный участок снегом, так можно повредить кожный покров, занести инфекцию и усугубить обморожение.

**Инфекционные заболевания**

Зима – период подъема вирусных заболеваний, в том числе гриппа и COVID-19. Чтобы не провести новогодние каникулы, лёжа в постели с температурой, следует отложить любое развлечение на свежем воздухе, если на улице сильный мороз или ветер. При малейшем недомогании – оставайтесь дома. Если после активных игр вам захотелось пить – пейте только тёплые напитки.

При катании на коньках в закрытом помещении лучше выбирать дни, когда посетителей на катке будет немного – чем меньше людей, тем меньше шанс заболеть.

Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха. Тогда новогодние праздничные дни принесут только радость и отличное настроение.

О том, что важно знать о физической активности в пожилом возрасте – читайте [здесь](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/fiziceskaya-aktivnost-lyudei-starsego-vozrasta-zimoi/?sphrase_id=18177).

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ЗИМОЙ**



Физическая активность необходима в любом возрасте. Как сохранить радость движения на протяжении всей жизни, и почему это особенно важно после 65 лет - читайте в нашем материале.

С возрастом увеличивается бремя хронических заболеваний и связанных с ними функциональных ограничений. В том числе, снижается интенсивность физической активности. А за последнее время люди старше 65 лет стали двигаться еще меньше из-за изоляции, связанной с COVID-19.

**Полезные «бонусы» движения**

* Физическая активность в любом возрасте положительно влияет на физическое и психическое здоровье, улучшает качество жизни.
* Живя в движении, взрослые люди могут снизить риски развития и предотвратить последствия заболеваний опорно-двигательного аппарата.
* Снижается риск переломов, в частности, шейки бедра — это основная травма у людей пожилого возраста, особенно среди женщин.
* Известно, что малоподвижный образ жизни увеличивает риск развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и смертности от различных заболеваний. Движение в большинстве случаев поможет этого избежать.
* Пожилые люди с нарушениями зрения чаще подвержены падениям. Частота переломов у пожилых людей с нарушениями зрения выше, чем у людей соответствующего возраста с нормальным зрением. Во многом это связано с тем, что физическая активность, в некотором роде тренированность - позволяет лучше контролировать своё тело в пространстве.

**Достаточно – это сколько?**

Вот, что рекомендует Всемирная организация здравоохранения:

* Люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности (работа по дому, пешие прогулки, скандинавская ходьба, йога, бег), или, не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности (велосипедные прогулки, бег).
* Можно включить режим максимальной пользы физической активности. Для людей после 65 лет он выглядит так: уделять 300 минут в неделю физической активности средней интенсивности, или 50 минут в неделю, если нагрузки высокоинтенсивные.
* Если есть заболевания суставов, то лучше сосредоточиться на тренировке равновесия. Выполнение упражнений на сохранение баланса тела 3-5 раз в неделю снижает риск падений и связанных с ними травм.
* Силовыми упражнениям, при которых задействованы основные группы мышц, желательно заниматься как минимум 2 дня в неделю.
* Даже если состояние здоровья не позволяет в точности следовать этим рекомендациям- выход есть. Любая, даже минимальная, но регулярная активность будет полезна.

**150 минут в неделю. Как?**

Лучше равномерно распределить занятия в течении недели, разбив их на небольшие блоки. Важно, чтобы каждый блок был не короче 10 минут. Например: 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю. То есть, уделять движению три раза в день по 10 минут 5 дней в неделю.

**А как быть зимой?**

Физическая активность важна в любое время года, особенно в условиях изоляции, связанной с COVID-19. Зимой конечно сложнее сохранить рекомендованную интенсивность физических нагрузок. На улице холодно, ветрено и скользко, погода часто совсем не располагает к прогулкам. Но, способы оставаться активными есть и зимой, для этого даже не потребуется выходить на улицу.

**Дома:**

* Ходите чаще по дому, по квартире. Вы укрепите мышцы, улучшите равновесие, координацию движений.
* Возьмите легкие гантели или любой другой утяжелитель (подойдут даже бутылки с водой). Активно двигайте руками. Можете попробовать увеличивать или замедлять темп.
* Если дома есть беговая дорожка, можно ходить на минимальной скорости.
* Велотренажеры и эллиптические тренажеры в домашних условиях также будут полезны.
* Танцы - тоже отличный способ быть активным.
* Гимнастика. Упражнения на растяжку, гимнастика на стуле - вариантов много.

Включайте упражнения на баланс, выносливость, гибкость и силу (по возможности) ежедневно.

**На улице:**

* Если погода позволяет, нет льда, снега, старайтесь чаще гулять, надев теплую и удобную обувь с противоскользящей подошвой. Пешая прогулка - прекрасный вид физической активности. Совсем не обязательно уходить далеко от дома, можно выбрать удобный короткий маршрут и повторить его несколько раз.
* Активные движения руками и ногами стоя на месте на свежем воздухе.
* Вы живете за городом и у вас есть лыжи? Не забудьте одеться по погоде, не перекутаться и не очень легко.
* Скандинавская ходьба - ходьба с двумя палками, ещё один эффективный вид физической активности.

Если в регионе открыт доступ к общественным местам или, как совет на будущее, когда ограничения по COVID-19 будут сняты- очень полезно посещать бассейн, аква тренировки. Плавание - один из самых безопасных и полезных способов поддержания физической активности. Еще, можно посещать занятия лечебной физкультурой.

Движение важно для всех без исключения. Для людей с ограничениями двигательных возможностей в связи с инвалидностью, виды упражнений подбираются вместе с врачом.

Важно оставаться активными зимой, ведь, кроме всего прочего, это позволит снизить тревожность и предотвратить “сезонную депрессию”, связанную с сокращением светового дня.

Двигайтесь для радости и здоровья!

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>