



**ДАВАЙТЕ
ДВИГАТЬСЯ!**

**100 ПРИЧИН
БОЛЬШЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ И
ЕЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ**



ОПТОСОЗ

Общеввропейская программа
по транспорту, окружающей
среде и охране здоровья

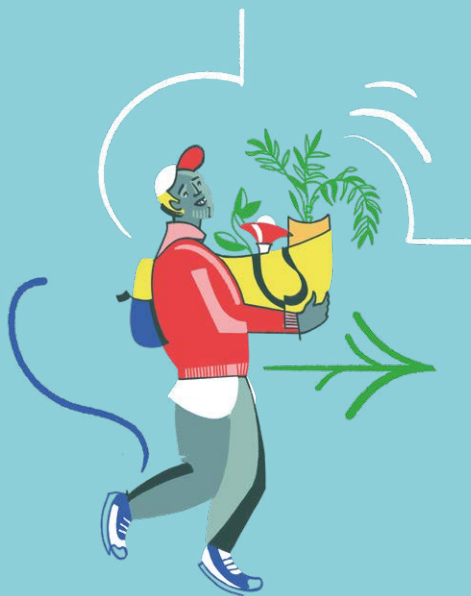


ЕЭК ООН



**Всемирная организация
здравоохранения**

Европейский регион



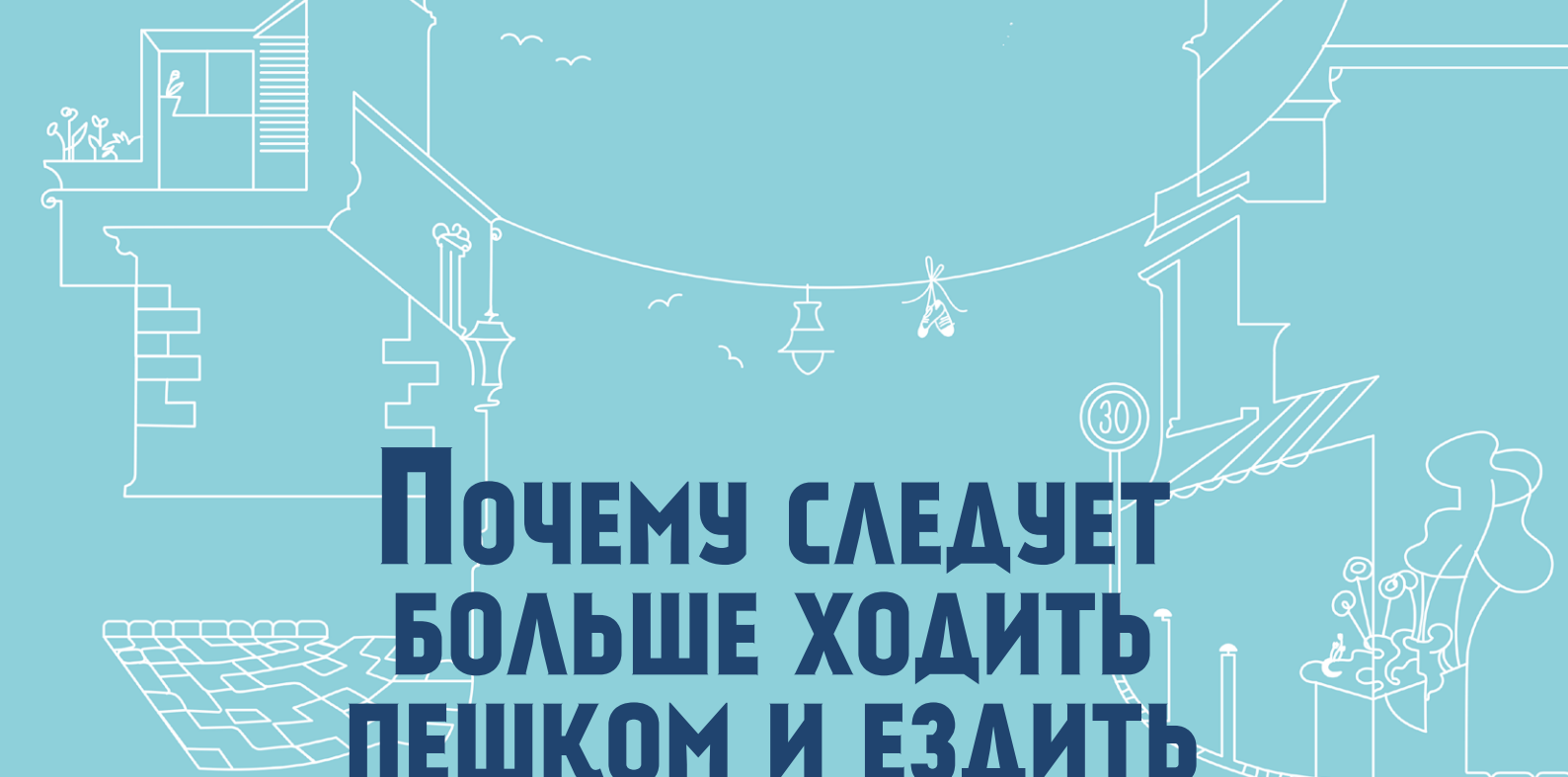
ДАВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

100 причин больше ходить пешком и ездить на велосипеде

Ходьба пешком и езда на велосипеде – это намного больше, чем просто способ передвижения: они способны изменить вашу жизнь! Например, улучшить настроение и укрепить организм, защитить окружающую среду, повысить уровень благополучия местных сообществ и внести вклад в развитие местной экономики. Ходьба пешком и езда на велосипеде приносят пользу множеством способов!

Давайте вместе рассмотрим **100** убедительных причин, по которым необходимо включить ходьбу пешком и езд на велосипеде в нашу повседневную жизнь, а поддержку этих видов физической активности – в число ключевых задач специалистов и разработчиков политики в области здравоохранения, транспорта, окружающей среды и городского планирования. Все доводы подтверждены новейшими научными исследованиями и дополнены личными свидетельствами жителей разных стран Европейского региона ВОЗ.

Давайте двигаться! И давайте поддерживать изменения, которые позволят сделать ходьбу пешком и езд на велосипеде проще и безопаснее для всех: это будет оказывать устойчивое положительное влияние на наше здоровье, наши сообщества и наш мир на благо нынешнего и последующих поколений.



**ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ
БОЛЬШЕ ХОДИТЬ
ПЕШКОМ И ЕЗДИТЬ
НА ВЕЛОСИПЕДЕ?**

**ПОТОМУ ЧТО ЭТО
ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ**



КАК ХОДЬБА ПЕШКОМ И ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ УКРЕПЛЯЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Используя ходьбу пешком и езду на велосипеде в качестве способа передвижения, мы без затруднения включаем в свою повседневную жизнь физические упражнения и соблюдаем рекомендации ВОЗ в отношении физической активности.
2. Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде укрепляют мышцы, улучшают равновесие и помогают сохранять красивую осанку.
3. Ходьба пешком и езда на велосипеде могут способствовать улучшению сна.
4. Ходьба пешком и езда на велосипеде могут улучшить подвижность суставов и смягчить симптомы артрита.
5. Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде укрепляют иммунную систему и снижают подверженность простудам.
6. Ходьба пешком и езда на велосипеде помогают поддерживать здоровую массу тела.
7. Физическая активность, связанная с ходьбой пешком и ездой на велосипеде, хорошо влияет и на пищеварительную систему.
8. Ходьба пешком и езда на велосипеде укрепляют сосуды и сердце, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Всего 30 минут ходьбы или 20 минут езды на велосипеде на постоянной основе снижают общие риски смертности как минимум на 10 % для всех групп населения (1), а также увеличивают число лет здоровой жизни.
10. Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде снижают риск развития сахарного диабета 2-го типа во всех группах населения приблизительно на 30 % (2).
11. У лиц, уже имеющих сахарный диабет 2-го типа, ходьба и езда на велосипеде замедляют прогрессирование заболевания и снижают сопутствующий риск летального исхода.
12. Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде снижают вероятность смерти от онкологических заболеваний во всех группах населения примерно на треть (2).
13. Ходьба пешком и езда на велосипеде повышают выживаемость у людей, перенесших онкологические заболевания, и снижают риск рецидива.
14. Благодаря ходьбе пешком и езде на велосипеде мы можем наслаждаться более здоровой жизнью, реже посещать врача и меньше тратить на медицинские услуги.
15. Ходьба пешком и езда на велосипеде – это комфортные виды физических упражнений, идеальные для выздоравливающих, в том числе людей с инвалидностью.

#ДавайтеДвигаться!

16. Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде помогают пожилым людям сохранять чувство равновесия и хорошую координацию движений, тем самым способствуя снижению риска падений.
17. Пожилые люди, которые ходят пешком и ездят на велосипеде, дольше сохраняют самостоятельность благодаря мобильности и укреплению сил; они позже начинают нуждаться в посторонней помощи и в меньших ее объемах.
18. Регулярная ходьба повышает плотность костной ткани, снижая риск остеопороза и переломов; она также развивает силу и ловкость, поддерживая общие функциональные способности организма.
19. Ходьба пешком и езда на велосипеде – это регулярная физическая активность умеренной интенсивности, которая снижает риски развития гестационной гипертензии и гестационного диабета у беременных женщин.
20. Кроме того, ходьба пешком и езда на велосипеде снижают риски осложнений во время родов и у новорожденных.
21. В период пандемий или повышенного риска инфекций ходьба пешком и езда на велосипеде представляют собой безопасный и эффективный способ физического дистанцирования от скопления людей.

“**«Ходьба для человека – лучшее лекарство».**

Гиппократ, древнегреческий врач

“**«Думайте о велосипедах как о передвижных произведениях искусства, которые могут спасти мир».**

Грант Петерсен, американский дизайнер велосипедов



#ДавайтеДвигаться!

КАК ХОДЬБА ПЕШКОМ И ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ УКРЕПЛЯЮТ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

- 22.** Ходьба пешком и езда на велосипеде укрепляют психическое здоровье, улучшают настроение и способствуют снижению тревожности и депрессии.
- 23.** Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде повышают качество жизни.
- 24.** Согласно исследованиям, 4000 шагов в день снижают риск развития деменции на 25 %, а 10 000 шагов в день – на 50 % (3).
- 25.** Ходьба пешком и езда на велосипеде полезны людям с когнитивными расстройствами, в том числе с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).
- 26.** Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде снижают риск развития послеродовой депрессии и помогают преодолеть ее.
- 27.** Ходьба пешком и езда на велосипеде могут вызывать ощущение удовлетворенности собой и повышать самооценку благодаря достижениям в физической сфере – например, если вы прошли или проехали большее расстояние, чем раньше.
- 28.** Регулярная ходьба пешком и езда на велосипеде помогают сформировать привычку к физическим упражнениям у всех людей, в том числе с инвалидностью.
- 29.** Ходьба пешком и езда на велосипеде в безопасных условиях способствуют развитию чувства самостоятельности, особенно у детей и молодежи.
- 30.** У детей ходьба пешком и езда на велосипеде в том числе развивают навыки решения проблем и ориентирования на местности, а также стимулируют любопытство и желание учиться новому.
- 31.** Регулярная физическая активность (например, ходьба пешком или езда на велосипеде) улучшает когнитивные способности детей.



#ДавайтеДвигаться!

НЕ ТОЛЬКО ЗДОРОВЬЕ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ ПЕШКОМ И ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

- 32. Ходьба пешком и езда на велосипеде позволяют надежнее, а зачастую и быстрее добраться до нужного места (в особенности в загруженных транспортом городах).
- 33. Ходьба пешком и езда на велосипеде – интересное занятие для всей семьи, включая детей и взрослых.
- 34. Ходьба пешком и езда на велосипеде позволяют встречаться и общаться с новыми людьми, формируя чувство общности и причастности к общему делу.
- 35. Помимо прочего, ходьба пешком и езда на велосипеде помогают замедлить напряженный ритм жизни.
- 36. Автомобилистам зачастую бывает сложно найти место для парковки; пешеходы и велосипедисты, как правило, сталкиваются с меньшими трудностями.
- 37. Ходьба пешком и езда на велосипеде позволяют нам не зависеть от опозданий и сбоев в работе других видов транспорта.
- 38. Помимо прочего, ходьба пешком и езда на велосипеде – это недорогой и выгодный способ не только передвижения, но и отдыха для людей любого возраста, пола и социально-экономического положения.
- 39. Выбирая ходьбу пешком и езду на велосипеде, мы получаем возможность открывать новое и делать удивительные находки даже рядом с домом.
- 40. Совместные прогулки открывают возможности для укрепления контактов с семьей и друзьями и даже способствуют разрешению межличностных конфликтов.
- 41. Сочетание ходьбы пешком и езды на велосипеде с общественным транспортом повышает гибкость и расширяет маршруты вашего передвижения.
- 42. Удобная пара обуви и велосипед – это простое средство вернуться к гармонии с природой.
- 43. Ходьба пешком и езда на велосипеде помогают укрепить связи между людьми разных поколений за счет совместной деятельности.
- 44. Увеличивая протяженность пеших и велосипедных прогулок, вы развиваете креативное мышление и способность генерировать новые идеи.
- 45. Ходьба пешком и езда на велосипеде сами по себе могут стать интересными хобби.
- 46. Ходьба пешком и езда на велосипеде также могут побудить вас к новым занятиям – например, наблюдению за птицами, фотографированию, зарисовкам с натуры или ведению дневника природы.

#ДавайтеДвигаться!

Почему следует больше ходить пешком и ездить на велосипеде? Потому что это полезно для окружающей среды

47. Отказ от автомобильного транспорта в пользу ходьбы пешком и езды на велосипеде способствует снижению уровня загрязнения воздуха в городах.
48. В отличие от транспортных средств с двигателем внутреннего сгорания, пешеходы и велосипедисты практически не производят шума, что способствует снижению его уровня в городах.
49. Отказ от автомобиля в пользу ходьбы пешком или езды на велосипеде помогает снизить выбросы углекислого газа (CO₂) и смягчить последствия изменения климата.
50. Выбор в пользу ходьбы пешком и езды на велосипеде может приводить к сокращению использования автомобилей, что в свою очередь позволяет сократить площади, предназначенные для автомобилей, и занять больше места парками, зелеными зонами и другими источниками биоразнообразия.
51. Пешеходные и велосипедные дорожки занимают меньше места, чем шоссе и просторные парковки; таким образом уменьшаются площади, покрытые поглощающими тепло материалами, что способствует снижению температуры в городах.
52. Выбор в пользу ходьбы пешком или езды на велосипеде позволяет снизить загрязнение воды и почвы веществами, накапливающимися на поверхности дорог.
53. Снижение числа автомобилей способствует повышению экологической безопасности городов и улучшает городской пейзаж.
54. Выбирая ходьбу пешком и езду на велосипеде, вы подаете другим людям пример экологически ответственного поведения и привычек.
55. Ходьба пешком и езда на велосипеде относятся к видам транспорта с высокой энергоэффективностью, так как на передвижение расходуется сила человека, а не энергоносители, загрязняющие природу.
56. Передвижение на велосипеде является экологичной альтернативой службам доставки на дом.
57. Ходьба пешком и езда на велосипеде снижают спрос на углеводородное топливо и другие виды энергоносителей, что способствует сохранению ограниченных невозобновимых ресурсов и переходу к чистым и устойчивым источникам энергии.

#ДавайтеДвигаться!

- 58.** Отказываясь от автомобиля ради поездки на велосипеде всего один раз в день, мы можем снизить свой углеродный след на 0,5 тонны в год (4).
- 59.** Как показало исследование с участием почти 4 тыс. человек, проведенное в семи городах Европы, регулярная замена одной автомобильной поездки в день на велосипедную снижает выбросы углекислого газа от транспорта более чем на 80 % (4).
- 60.** По результатам того же исследования, человек, отказывающийся от автомобиля в пользу велосипеда всего на один день в неделю, сокращает свой углеродный след на 3,2 кг CO₂, что эквивалентно автомобильной поездке протяженностью 10 км или отправке 800 электронных писем (5).
- 61.** При сравнении различных транспортных средств на всем протяжении их жизненного цикла (с учетом углерода, вырабатываемого в ходе производства, заправки и утилизации) выбросы, связанные с ездой на велосипеде, в пересчете на одну поездку могут быть более чем в 30 раз ниже по сравнению с использованием автомобиля с двигателем внутреннего сгорания и приблизительно в 10 раз ниже – по сравнению с использованием электромобиля (5). Из этого следует, что с точки зрения снижения выбросов углерода в городах велосипеды важнее электромобилей в десять раз.
- 62.** Передвижение по пешеходным и велосипедным дорожкам, расположенным в зеленых зонах и возле водоемов, способствует укреплению психического и физического здоровья и благополучия.

«В детстве я мечтал о собственном велосипеде. Когда он наконец у меня появился, я был, должно быть, счастливейшим мальчиком в Ливерпуле, если не во всем мире. Я отдал бы жизнь за этот велосипед. Большинство детей оставляли велосипеды на ночь во дворе, но только не я. Я настоял на том, чтобы забирать велосипед домой, а в первую ночь даже взял его с собой в постель».

Джон Леннон, британский музыкант

#ДавайтеДвигаться!

КАК ХОДЬБА ПЕШКОМ И ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО УКРЕПЛЯЮТ НАШИ СООБЩЕСТВА?

Ходьба пешком и езда на велосипеде вносят дополнительный вклад в укрепление благополучия и развитие инклюзивности местных сообществ и общества в целом за счет:

- 63.** формирования более здоровых сообществ и снижения нагрузки на системы здравоохранения и социальной защиты;
- 64.** высвобождения дополнительных пространств для общественных мероприятий – например, занятий физической активностью на свежем воздухе или проведения фермерских ярмарок;
- 65.** стимулирования использования улиц и площадей в качестве общественных пространств, расширения масштабов уличных шоу и мероприятий;
- 66.** повышения социальной сплоченности внутри сообществ в интересах всех слоев общества;
- 67.** формирования новых дружеских и социальных связей благодаря участию в деятельности групп по интересам;
- 68.** укрепления гендерного и социального равенства путем обеспечения доступа к мобильности для всех;
- 69.** повышения уровня гражданской активности путем побуждения людей к изучению своих сообществ;
- 70.** экономии места, что особенно важно на фоне роста городов и ограниченности доступного пространства;
- 71.** создания потребностей в инфраструктуре, которая является менее дорогой и имеющей более долгий срок службы по сравнению с автомобильной;
- 72.** повышения устойчивости к неблагоприятным условиям благодаря наличию эффективных транспортных альтернатив во время пандемий, периодов дефицита топлива, природных бедствий или угроз безопасности населения.

“**Люди, которые желают контролировать свою жизнь, а не просто вести существование клиентов и потребителей, ездят на велосипедах».**

Вольфганг Сакс, немецкий писатель и ученый

#ДавайтеДвигаться!

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ХОДЬБЫ ПЕШКОМ И ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ?

73. Польза для здоровья, связанная с ходьбой пешком и ездой на велосипеде, способствует существенной экономии расходов в системах здравоохранения: так, исследования показали, что соотношение затрат и выгод от инвестиций в развитие ходьбы пешком и езды на велосипеде может достигать в контексте снижения расходов систем здравоохранения 8:1 (6).
74. Пешеходы и велосипедисты с большей регулярностью приобретают товары и услуги у малого бизнеса, а в долгосрочной перспективе тратят таким образом больше денег, чем водители автомобилей. Кроме того, они более охотно поддерживают местных предпринимателей (7, 8).
75. Люди, которые ходят пешком и ездят на велосипеде, реже пропускают работу, поскольку в целом обладают более крепким здоровьем и сильным иммунитетом.
76. Кроме того, ходьба пешком и езда на велосипеде могут повышать производительность труда, так как улучшают работу мозга, помогают справляться со стрессами и позволяют людям приходить на работу более бодрыми и готовыми к рабочему дню.
77. Расширение велосипедного движения также может увеличить число рабочих мест в зеленом секторе экономики, включая мастерские по ремонту велосипедов и управление логистическими схемами в службах проката велосипедов.
78. Повышение спроса на велосипеды дает стимул «велосипедной экономике», способствуя привлечению инвестиций в сферу продажи, проката и обслуживания велосипедов, велосипедную инфраструктуру и другие коммерческие возможности в области активной мобильности.
79. Развитая пешеходная и велосипедная инфраструктура может способствовать повышению цен на недвижимость в данном районе.
80. Города, адаптированные для пешеходов и велосипедистов, привлекают молодых высокообразованных специалистов и инновационный бизнес.
81. Города, приспособленные для пеших и велосипедных прогулок, могут привлекать туристов, выбирающих экологически чистые и устойчивые виды путешествий.
82. Пеший и велосипедный туризм положительно влияет на устойчивое развитие местной экономики и сферы экотуризма с экономической, экологической и социальной точек зрения.

КАК ХОДЬБА ПЕШКОМ И ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ НА УЛИЦАХ ДЛЯ ВСЕХ?

- 83. В городах, где приоритетное внимание уделяется пешеходам и велосипедистам, выше вероятность создания инфраструктуры, обеспечивающей безопасность на дорогах, – например, выделенных полос для велосипедистов, пешеходных переходов и зон ограничения скорости в районах с активным пешеходным и велосипедным движением.
- 84. Увеличение числа пешеходов и велосипедистов приводит к более активному использованию общественных пространств и дорог, тем самым повышая безопасность передвижения за счет большего числа свидетелей на улицах.
- 85. Чем больше пешеходов и велосипедистов становится на улицах, тем заметнее они для водителей: это способствует более ответственному вождению и создает более безопасную среду для самих водителей, пассажиров общественного транспорта, велосипедистов и пешеходов.
- 86. Выбор в пользу ходьбы пешком или езды на велосипеде способствует уменьшению потоков механических транспортных средств, что в свою очередь обеспечивает снижение рисков столкновений и аварий.
- 87. Политика, в которой основное внимание уделяется поощрению ходьбы пешком и езды на велосипеде, стимулирует инвестиции в безопасную инфраструктуру (например, пешеходные переходы, пешеходные дорожки и выделенные полосы для велосипедов), а также введение зон ограничения скорости; всё это повышает безопасность для всех участников дорожного движения.



«Одним из важнейших дней в моей жизни был день, когда я научился ездить на велосипеде».

Генри Дэвид Торо, американский естествоиспытатель и философ

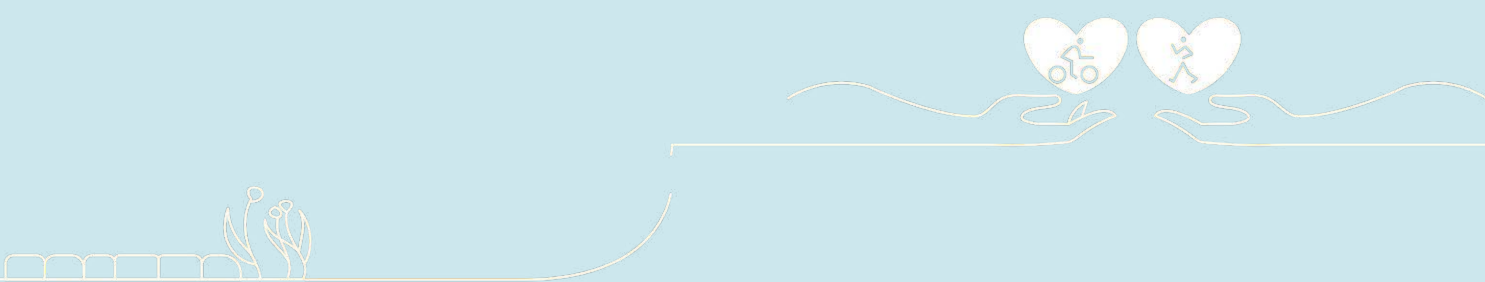
#ДавайтеДвигаться!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: МНЕНИЯ ЛЮДЕЙ О ХОДЬБЕ ПЕШКОМ И ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Мы спросили людей, проживающих в разных странах Европейского региона ВОЗ, о том, почему они любят ходить пешком и ездить на велосипеде. Вот что они ответили.

Ходьба пешком и езда на велосипеде...

- 88. позволяют мне ощутить радость жизни;
- 89. доставляют настоящее удовольствие;
- 90. дарят мне контакт с самим собой и с другими людьми;
- 91. проясняют мысли и наполняют впечатлениями сердце и душу;
- 92. пробуждают чувства и делают острым ум;
- 93. исцеляют душу и тело без врача;
- 94. укрепляют волю и усиливают чувства;
- 95. представляют собой самый гибкий, удобный и независимый способ передвижения по городу;
- 96. позволяют мне чувствовать себя стильным и модным;
- 97. наводят на удачные мысли и помогают находить решения проблем;
- 98. означают, что я могу двигаться, используя только собственные силы, и ни от кого не зависеть;
- 99. помогают контролировать вес без диет;
- 100. позволяют забыть о работе после долгого дня и прийти домой без тревог и навязчивых мыслей в голове.



#ДавайтеДвигаться!

Здоровье и психическое благополучие. Охрана окружающей среды. Поддержка местных сообществ. Развитие экономики. Дорожная безопасность для всех. Причин ходить пешком и ездить на велосипеде более чем достаточно!



ДАВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

**«Всегда предпочитаю
быть в движении,
а не оставаться на
месте».**

Нил Янг, канадский музыкант



**«Ты истинно посетил
лишь то место, куда
ступала твоя нога».**

Иоганн Вольфганг фон Гете, немецкий писатель

Для получения дополнительной информации о совместных действиях ВОЗ и Европейской программы по транспорту, окружающей среде и охране здоровья (ОПТОСОЗ) в области поощрения ходьбы пешком и езды на велосипеде во всех странах Региона приглашаем вас ознакомиться с Европейским планом комплексного развития велосипедного движения (9) и Европейским планом комплексного развития пешеходного движения (10). Эти всеобъемлющие рамочные документы были разработаны в целях оказания поддержки национальным службам здравоохранения, транспорта и охраны окружающей среды, принимающим стратегические меры для поощрения активной мобильности и создания более здоровых и устойчивых сообществ.

#ДавайтеДвигаться!

Библиография¹

1. Kelly P, Kahlmeier S, Götschi T, Orsini N, Richards J, Roberts N, et al. Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014;11:132 (<https://doi.org/10.1186/s12966-014-0132-x>).
2. Dinu M, Pagliai G, Macchi C, Sofi F. Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2019;49(3):437–452 (<https://doi.org/10.1007/s40279-018-1023-0>).
3. del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of daily step count and intensity with incident dementia in 78 430 adults living in the UK. *JAMA Neurol.* 2022;79(10):1059–63 (<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2672>).
4. Brand C, Götschi T, Dons E, Gerike R, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, et al. The climate change mitigation impacts of active travel: evidence from a longitudinal panel study in seven European cities. *Global Environ Change.* 2021;67:102224 (<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102224>).
5. Brand C, Dons E, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, Clark A, de Nazelle A, et al. The climate change mitigation effects of daily active travel in cities. *Transp Res D: Transp Environ.* 2021;93:102764 (<https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102764>).
6. Wang G, Macera CA, Scudder-Soucie B, Schmid T, Pratt M, Buchner D. A cost-benefit analysis of physical activity using bike/pedestrian trails. *Health Promot Pract.* 2005;6(2):174–9 (<https://doi.org/10.1177/1524839903260687>).
7. Clifton K, Muhs CD, Morrissey S, Morrissey T, Currans KM, Ritter C. Examining consumer behavior and travel choices. OTREC-RR-12-15. Portland: Transportation Research and Education Center; 2013 (<http://dx.doi.org/10.15760/trec.114>).
8. Clifton K, Morrissey S, Ritter C. Business Cycles: Catering to the Bicycling Market. TR News 208 May-June (2012). London: TR News; 2012 (https://ppms.trec.pdx.edu/media/project_files/TRNews_Clifton_OTREC.pdf).
9. Pan-European Master Plan for Cycling Promotion - 5th High-level Meeting on Transport, Health and Environment. Geneva: UNECE, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021 (<https://unece.org/info/publications/pub/376488>).
10. Pan European Master Plan for Walking. Geneva: UNECE, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024 (<https://www.klimaaktiv.at/publikationen/pan-european-master-plan-on-walking>).
11. Ходьба пешком и езда на велосипеде: последние данные в поддержку формирования политики и практики. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2022 (<https://iris.who.int/handle/10665/363555>).



¹ Все ссылки приведены по состоянию на 21 мая 2025 г.

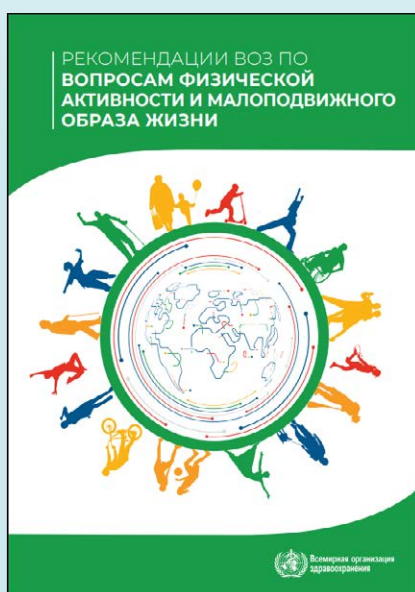
ОСНОВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЧТЕНИЯ

Ходьба пешком и езда на велосипеде: последние данные в поддержку формирования политики и практики



<https://www.who.int/europe/ru/publications/i/item/9789289057882>

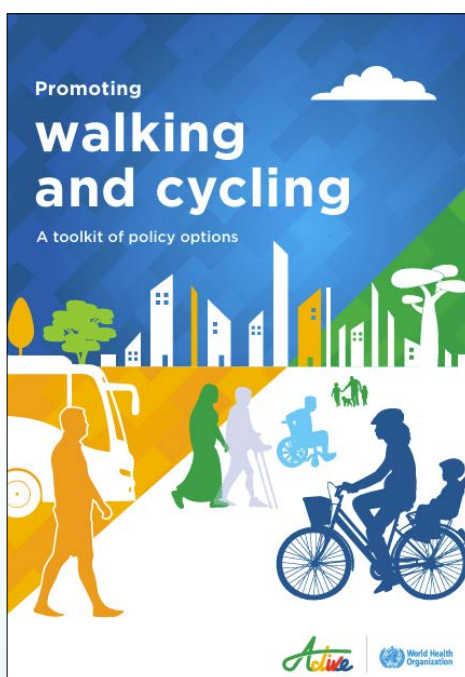
Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни



<https://iris.who.int/handle/10665/336656>

#ДавайтеДвигаться!

Promoting walking and cycling: a toolkit of policy options



<https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902>

Pan-European Master Plan for Cycling Promotion



<https://unece.org/info/THE-PEP/pub/376488>

#ДавайтеДвигаться!

Pan-European Master Plan on Walking



<https://unece.org/info/publications/pub/397453>

#ДавайтеДвигаться!

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Данное руководство подготовлено расположенным в Бонне (Германия) Европейским центром ВОЗ по вопросам окружающей среды и здоровья (ЕЦОСЗ ВОЗ) в рамках ориентированной на социальные сети кампании **«Давайте двигаться!»**, которая является частью **Общеввропейской программы по транспорту, окружающей среде и охране здоровья (ОПТОСОЗ)**, совместно осуществляемой Европейским региональным бюро ВОЗ и Европейской экономической комиссией Организации Объединенных Наций (ЕЭК ООН). Настоящий документ опубликован благодаря щедрой финансовой поддержке Федерального агентства общественного здравоохранения Швейцарии.

Концепция кампании разработана Francesca Racioppi и Nino Sharashidze (ЕЦОСЗ ВОЗ, Бонн, Германия).

Основной автор публикации – Sonja Kahlmeier (консультант Европейского регионального бюро ВОЗ, Бонн), которая работала над концепцией с января 2024 г. по ноябрь 2024 г.; в период с февраля 2024 г. по ноябрь 2024 г. ей оказывала поддержку Jovana Dodos (консультант Европейского регионального бюро ВОЗ, Бонн).

Настоящая публикация составлена в сотрудничестве с техническими специалистами и партнерами из разных стран в Европейском регионе ВОЗ; важное участие в ее подготовке приняли следующие рецензенты: Adrian L Davis (Эдинбургский университет им. Нейпира, Эдинбург, Соединенное Королевство); Fabian Küster (Европейская федерация велосипедистов, Германия); Bernhard Kalteis и Wiebke Unbehauen (Федеральное министерство по вопросам климата, окружающей среды, энергетики, мобильности, инноваций и технологий, Вена, Австрия); Meike Haagsman и Teun Zeegers (Министерство инфраструктуры и водного хозяйства, Королевство Нидерландов); Uriel Kaufman (Министерство партнерства с территориями и децентрализации, Франция); Gisele Jungo (Федеральное агентство общественного здравоохранения, Берн, Швейцария); Nicholas Bonvoisin, Francesco Dionori и Virginia Fuse (ЕЭК ООН, Женева, Швейцария); Christian Brand (Центр энергетических исследований, Лондон, Соединенное Королевство; Келлог-колледж, Оксфордский университет, Соединенное Королевство); Nick Cavill и Harry Rutter (Батский университет, Бат, Соединенное Королевство); Thomas Götschi (Опергонский университет, Юджин, Соединенные Штаты Америки); Robert Thaler (индивидуальный предприниматель, Вена, Австрия); Jim Walker (инициатива Walk21, Челтнем, Соединенное Королевство); Mariken Leurs (ВОЗ, Женева, Швейцария); Matthias Braubach, Mareike Kroll, Sinaia Netanyahu, Jonathon Passmore, Román Pérez Velasco, Dovile Rimke, Kremlin Wickramasinghe и Stephen Whiting (Европейское региональное бюро ВОЗ).

#ДавайтеДвигаться!

ДАВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!



#ДавайтеДвигаться! #LetsGetMoving!