Опубликован график бесплатного посещения бассейнов в Пензе

Category: Общество,Спорт
09.02.2025



В феврале на базе плавательных бассейнов города будет продолжена реализация оздоровительного проекта «Жить активно – здорово!». Все желающие приглашаются уже в этот четверг, 13 февраля, во дворец спорта «Буртасы», расположенный по адресу: г. Пенза, пр-т Строителей, 96.

Проект организован в рамках федерального проекта «Формирование системы укрепления общественного здоровья» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

«Плавание – универсальный вид спорта, который благотворно воздействует на весь организм, улучшая физическое здоровье и психоэмоциональное состояние, – рассказала главный врач Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ирина Пузракова. – Регулярная физическая активность улучшает общую работоспособность организма, повышает выносливость и энергию в повседневной жизни».

По словам Ирины Владимировны, в большинстве случаев походы в бассейн, даже на любительском уровне, выступают в качестве эффективного метода борьбы с сердечными заболеваниями. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, укрепляют сердечную мышцу и снижают риск развития заболеваний сердца.

В пресс-службе регионального Минздрава рассказали, что в рамках участия в акции каждый из участников сможет посетить 2 площадки:

– «Площадка здоровья», где можно измерить артериальное давление, пройти экспресс-тестирование на определение глюкозы и холестерин в крови, узнать индекс массы тела с последующим консультированием врача по медицинской профилактике;

– «Площадка ГТО», чтобы оценить свои силы в сдаче нормативов.

Начало – 11:00 часов.

Не упустите шанс стать частью большого движения за здоровый образ жизни!

График посещения бассейнов на февраль 2025 года:
– 13 февраля – дворец спорта «Буртасы», пр-т. Строителей, 96;
– 20 февраля – открытый плавательный бассейн (УОР), ул. Одоевского, 1;
– 27 февраля – плавательный бассейн «Дельфин», г. Спутник, ул. Радужная, 14.