Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

# Швейцария гуляет пешком | La Suisse randonne

Auteur: Лейла Бабаева, Лозанна , 30.07.2012.

На прогулку всей семьей! (lesrousses.com)

Пеший туризм процветает в Швейцарии. В стране проложено 60 000 км пеших маршрутов, в 2008 году каждый третий швейцарец заявил, что регулярно занимается пешим туризмом, согласно исследованию Федерального управления спорта.

|

Les Suisses aiment des randonnées pédestres. Le pays possède 60 000 kilomètres de chemins balisés et entretenus.

La Suisse randonne

Спору нет, пешие прогулки, особенно на лоне живописной природы - удовольствие исключительное. И если вы разделяете это мнение, а компьютер, телевизор и другие приборы не имеют над вами всецелой власти, значит, вы умеете гармонично распределить свое время. Хотя и в столь простом деле нужно соблюдать осторожность, как пишет газета Le Matin, знать преимущества и недостатки этого вида спорта.

Например, нельзя бездумно поддаваться соблазну собирать грибы. Директор Университетской медицинской поликлиники Лозанны Жак Корню отмечает: «В нашей стране – около пяти тысяч видов грибов, из них от пятидесяти до ста - ядовиты». Поэтому, не рискуя жизнью понапрасну, следует класть в корзину лишь те, которые

хорошо вам известны, остальные - показывать специалисту. «Если вы чувствуете недомогание или подозреваете у себя отравление, необходимо обратиться к доктору, так как ранний диагноз, и, следовательно, начало лечения, играют первостепенную роль. Нужно сказать, что сильные отравления все же редки», - добавил Жак Корню.

Более неявным остается риск заразиться эхинококкозом – эта болезнь может проникнуть в человека по вине испражнений лисицы, если турист поел зараженных ягод. Неявен риск потому, что сначала человек ничего не чувствует, а боль может появиться годы спустя, «когда увеличатся кисты в печени», объясняет специалист из Лозанны. Он советует «рвать только те ягоды, которые расположены более чем в 50 сантиметрах над землей, то есть, слишком высоко для лисиц» и мыть фрукты перед употреблением.

Но оставим неприятную тему болезней, и переключимся на положительные стороны пеших прогулок.

Если фланировать в окружении красот природы и с группой друзей, то приходит ощущение ловкости, открытия нового, самоуважения, а сверх того, такое «хождение» действует, как самый настоящий антидепрессант. По данным американского исследования, действие такого антидепрессанта равно действию соответствующих лекарств для подверженных депрессии граждан в возрасте за 50.

Ваша иммунная система тоже скажет вам «спасибо», поскольку, как широко известно, интенсивные занятия спортом ослабляют иммунную защиту организма, а

Знаменитые швейцарские желтые указатели направления (wandern.ch)

вот умеренная активность – напротив, действует на организм укрепляюще и помогает иммунитету пожилых людей бороться с раздражителями извне. Снижается риск заболевания некоторыми видами рака, болей в спине.

Следующий плюс заключает в себе всю опорно-двигательную систему. Легко догадаться, что во время прогулки мускулы, скелет и суставы работают сами собой, в

то время, как вы получаете удовольствие. Механическое напряжение, которое возникает в указанных органах, стимулирует формирование костной ткани, а вместе с тем регулярные променады сохраняют гибкость связок и сухожилий и помогают избежать разрывов.

Нервная система тоже не останется перед вами в долгу. Моционы укрепляют парасимпатическую нервную систему (которая занимается таким полезным делом, как смягчение бессознательных неврологических функций организма), то есть, блокирует симпатическую нервную систему, по вине которой нас могут атаковать гормоны стресса.

Пешие прогулки несут пользу и сердечнососудистой системе: помогая сжигать жиры и ограничивая отложения липидов в артериях, препятствуя атеросклерозу. Таким образом, гуляющий, думая о чем-то своем или обсуждая с друзьями последнее театральное представление, одновременно преобразует «плохой» холестерин в холестерин «хороший», и дополнительно защищается от гипертонии.

Насладившись описанием плюсов пеших прогулок, нам следует поговорить и об их минусах, ведь каждый должен быть предупрежден о возможных эффектах того, чем он занимается.

Неровность почвы и усталость (всего должно быть в меру!) могут способствовать падениям, а падения - переломам и ушибам.

От боли в суставах могут страдать граждане, чьи суставы отличаются слабостью, особенно боль может проявиться при спусках.

Будьте осторожны и заботьтесь также о лодыжках, чтобы не получить растяжение на неровной почве или на крутых склонах.

Не забудьте, что колени и пяточные сухожилия работают больше других органов, и, если не быть к ним чутким, могут воспалиться.

Чтобы снова разбавить негатив, отметим, что этим видом спорта можно заниматься с детства и до весьма преклонного возраста. Главный врач Швейцарского олимпийского медицинского центра Университетского госпиталя кантона Во (Лозанна) Джеральд Гремион подчеркивает: «Данное упражнение идет на пользу даже людям, страдающим артрозом, или обладающих протезами».

Противопоказаний для пеших прогулок нет, и вам не нужно покупать

Не бойся, путник, о тебе позаботились (wandern.ch)

дорогостоящую экипировку. Конечно, следует подобрать легкую, крепкую обувь с нескользящими подошвами, отказаться от шорт в пользу штанов, чтобы оставить с носом клещей и змей, не напяливать на себя слишком жаркие или черные вещи, если на дворе - солнечно. Не пренебрегайте палками при подъеме, поскольку они укрепляют верхние конечности.

В итоге мы получаем плюсы, которые с лихвой перекрывают минусы – возможные вывихи или ушибы. Главное – регулярность. Отбросьте лень и легковесные причины остаться дома, и - на прогулку! Два-три раза в неделю, от сорока пяти минут до часа – и вы почувствуете, как крепнет ваше здоровье. Разумеется, отмечает Джеральд Гремион, «если рассматривать преимущества пеших прогулок в отдельности, то они достаточно скромны, но нет лекарств, которые воздействовали бы на столько физиологических и психологических функций, к тому же без побочных эффектов. Не забудем и созерцательный аспект: во время прогулки есть время поразмыслить, а это помогает спокойнее взглянуть на свои заботы».

Кроме обычных маршрутов, в стране существуют прогулки с посещением знаменитых исторических мест. Например, вы можете пересечь Альпы по следам полководца древности Ганнибала.

В Швейцарии пеший туризм пребывает в ведении организации Suisse Rando. В 2009 году организация отметила свой 75-й день рождения. А история такова: в 1934-м в Цюрихе была основана Швейцарская федерация пешего туризма (FSTP), призванная обозначить в упорядоченной манере сеть дорог для пеших прогулок в Швейцарии и способствовать популярности променадов среди населения. А когда, около 75 лет назад, был придуман желтый дорожный указатель, то Швейцарская федерация пешего туризма стала называться Suisse Rando. Организация претерпела изменения и стала компетентным и надежным помощником, а также защитником интересов в сфере пеших прогулок на просторах Гельвеции.

Кстати, организация Suisse Rando проводит конкурс пеших прогулок. Для этой цели подобраны 10 привлекательных маршрутов, и тот, кто в период с 1апреля по 31 октября 2012 года пройдет большую их часть или даже все, может выиграть замечательный приз.

Если вы чувствуете, что это вам по силам, достаточно бесплатно заказать на сайте организации список маршрутов и карту участия, на которой необходимо записывать

код дороги после проделанной прогулки. Победители будут определены путем жеребьевки в конце сезона пеших прогулок. Удачи всем дерзновенным спортсменам!

пешие прогулки
Статьи по теме
В Альпы, по следам Ганнибала
Дамскими тропами Швейцарии
Швейцарские сады Семирамиды

---

**Source URL:** *https://nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/shveycariya-gulyaet-peshkom*