

PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

Quant dura?

Sempre (els 6 primers mesos són clau)

Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada d'activitat física** et permetrà mantenir-los, i gaudiràs d'una **millor salut física i mental**.

CONSELLS

- Utilitza calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beu-ne durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

Promoció de l'activitat física població escolar

Escoles Esportives: infants de 4 a 9 anys, tot el curs escolar,

per millorar els hàbits de salut. Referents: Esports / Ajuntament.

Trobades Esportives: infants i joves de Primària i Secundària, març i abril.

Referents: Esports i Educació / Ajuntament

Tallers d'hàbits posturals, periòdicament als centres escolars.

Referents: Àrea Bàsica de Salut/ Ajuntament.

Instal·lacions esportives amb una àmplia oferta d'activitats i serveis.

Espais a l'aire lliure: espais de relació i d'activitat física.

Salut comunitària

Prescripció i promoció de l'activitat física, mitjançant:

Recomanacions saludables per a la gent gran (CAT Salut).

Entorns: instal·lacions de jocs per a la gent gran (Mil·lenari, Indústria, Walden) i Parc Ciclista del Baix Llobregat.

Activitats: Caminada popular (Salut / Ajuntament i Àrea Bàsica de Salut), Mobilitat sostenible, segura i saludable (Medi Ambient).

Tallers per a la gent gran: hàbits posturals, Cau si et plau...

Caminades de la SEAS.

Salut Mental:

Prevenió i suport a persones amb malaltia mental i a les seves famílies amb suport tècnic i el GAM (grup d'ajuda mútua), Serveis Socials (Ajunt.)

Altres activitats promogudes per l'Ajuntament

Suport tècnic i econòmic a les associacions per a la realització de les seves activitats, Salut Pública (Ajuntament)

Sensibilització sobre la salut amb perspectiva de gènere, mitjançant inclusió de l'eix de salut en el Pla Municipal de Gènere i l'organització de xerrades i tallers de salut amb perspectiva de gènere

Equipament esportius

Complex municipal esportiu de la Bonaigua

Camp municipal d'esports

Instal·lacions esportives a les escoles



Coordina



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

Organitza

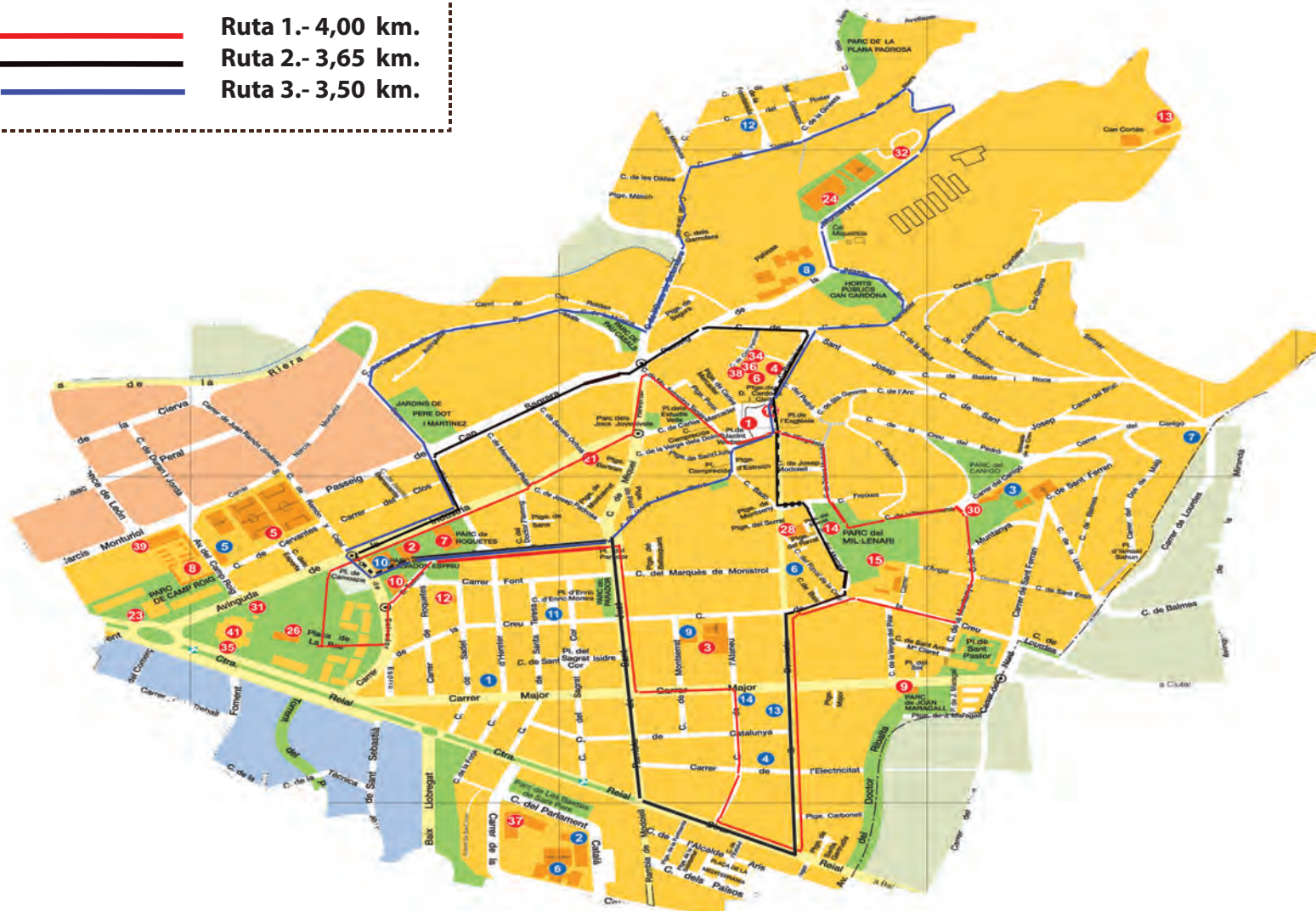


Ajuntament de
Sant Just Desvern

Sant Just Desvern



Activa't! Caminant



ATENCIÓ! Mentre camines has de poder parlar sense dificultat, en cas contrari baixa el ritme.

FASE D'INICI

2 mesos

Comença caminant
20 minuts al dia.

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 3 dies alterns.

PROGRÉS: cada setmana augmenta uns minuts (p. ex. 3-5 minuts).



FASE DE MILLORA

2 mesos

FREQÜÈNCIA SETMANAL: 4 dies (primer mes) i 5 dies (segon mes)

PROGRÉS: augmenta els minuts cada setmana fins arribar a 60 minuts per dia. També pots mantenir el temps i augmentar el ritme i fer més distància.

Segueix caminant el mateix temps que la fase anterior (entre 40 i 55 minuts al dia).

FASE DE MANTENIMENT

d'ara en endavant

FREQÜÈNCIA SETMANAL: entre 5 i 7 dies setmanals.

PROGRÉS: durant els 2 primers mesos d'aquesta fase hauràs de caminar més ràpid, i trigaràs menys a fer la mateixa ruta. Aleshores, estaràs en forma i podràs seguir fent salut amb aquestes o altres rutes o activitats del municipi.

Segueix caminant el mateix temps amb què has acabat la fase anterior (uns 60 minuts al dia).