



## I Caminada **A bon pas fem salut**



# A bon pas fem salut

Veniu a caminar  
amb nosaltres



Sortida a les 17 h el 12 de juny

Des de la seu de l'Agència de Salut Pública de Catalunya  
Roc Boronat cantonada Pere IV  
a la plaça dels Campions del Parc Vila Olímpica



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut



Ajuntament de  
Barcelona



Agència  
de Salut Pública



## A bon pas Fem salut

Veniu a caminar  
amb nosaltres



Caminar a bon pas és una de les millors formes de cuidar-se. Caminar a bon pas ha estat descrit com l'activitat física perfecta, ja que té beneficis clars per a la salut i no té riscos. Caminar a bon pas ajuda a acumular els trenta minuts d'activitat física moderada diària que està demostrat que milloren la salut, prevenen moltes malalties i allarguen la vida.

A Barcelona i a Catalunya hi ha moltes rutes, recursos i entorns diversos on és molt fàcil caminar. També es gaudeix d'un clima que permet fer activitat física a l'aire lliure pràcticament cada dia de l'any.

Els desplaçaments caminant a bon pas contribueixen a reduir la contaminació, a estalviar i a fer salut.

El Departament de la Salut, a través de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i l'Ajuntament de Barcelona, a través de l'Agència de Salut Pública de Barcelona, tenen entre les seves prioritats la millora de la salut a través de l'activitat física saludable.

**Què:** caminada entre l'edifici Salvany i la plaça dels Campions del Parc Vila Olímpica

**Quan:** el 12 de juny, sortida a les 17 h. Convocatòria a les 16 h per recollir la samarreta (cal inscripció prèvia)

**Qui:** per a persones de totes les edats; recorregut de poca dificultat i sense barreres.

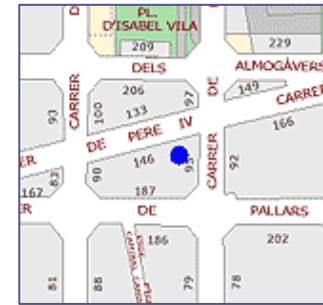
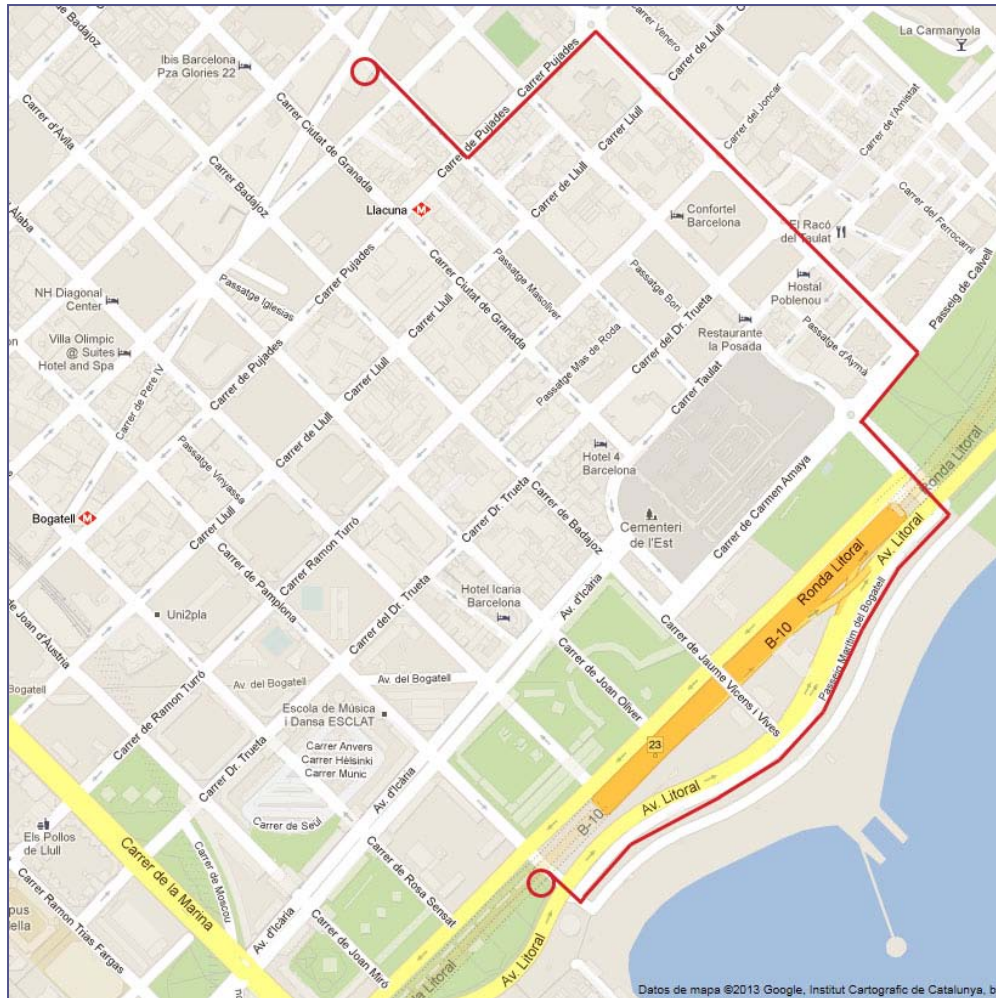
Estiraments a l'inici i final dinamitzats per tècnics en activitat física.

Monitor de marxa nòrdica (amb bastons) per als 25 primers interessats.

Repartiment d'aigua, fruita i samarretes.



Recorregut: 2,2 km



Sortida des de l'edifici Salvany

C. Roc Boronat 81- 95

Hora de sortida: 17 h

Arribada: plaça dels Campions del Parc Vila Olímpica

Com arribar-hi:

Metro: L1 (vermella) Glòries i L4 (groga) Llacuna

Bus: línies 6, 7, 40, 42, 60, 71, 141, B20, B25, H12

Tram: Ca l'Aranyó

RENFE: Rodalies Clot

Inscripcions gratuïtes:

<http://www.gencat.cat/salut/form/abonpasmfemsalut>

Data límit: 11 de juny de 2013



Per a més informació:

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

Telèfon: 93 551 36 37 | 93 551 39 00

[promocio.salut@gencat.cat](mailto:promocio.salut@gencat.cat)





Veniu a fer la caminada **A bon pas fem salut** pel barri del Poblenou i les platges de Barcelona. Alhora practicareu una activitat saludable i gaudireu d'una bona estona en companyia.

## Recomanacions per fer una bona caminada:

1. Utilitzeu calçat i roba còmodes. No estreneu calçat i porteu mitjons adequats.
  2. Abans de sortir, comproveu si hi ha previsió de pluja. Si és així, agafeu un impermeable còmode (que no us dificulti caminar).
  3. Animeu familiars o amistats a participar també a la caminada.
  4. Si voleu menjar alguna cosa abans de sortir, són bones opcions la fruita, el pa, les torrades i la fruita seca.
  5. Poseu-vos protecció solar amb un filtre, almenys de 30, mitja hora abans de l'inici de la caminada.
  6. Sempre que pugueu, camineu per l'ombra. Porteu barret o gorra per protegir-vos del sol.
  7. Beveu aigua sovint durant el recorregut.
  8. Aneu a un ritme agradable que us permeti parlar. Reserveu forces i aigua per a l'últim tram de la caminada.
  9. Seguiu les normes de seguretat viària i no oblideu respectar l'entorn i el medi natural.
  10. Si teniu algun problema de salut i no camineu sovint, consulteu amb el vostre professional sanitari.
- Si teniu problemes cardíacs, respiratoris, diabetis o qualsevol altra malaltia significativa però que no us impedeix participar-hi, feu-ho saber als coordinadors de la caminada abans de la sortida.

Per a més informació: [Com podeu desplaçar-vos amb seguretat. Gent gran.](https://www.youtube.com/watch?v=JAar5FF473A&feature=player_detailpage)  
[http://www.youtube.com/watch?v=JAar5FF473A&feature=player\\_detailpage](https://www.youtube.com/watch?v=JAar5FF473A&feature=player_detailpage)

*Cal tenir en compte:*

1. La caminada és oberta a tothom i apta per a totes les edats.
2. Els més petits de 16 anys han d'anar acompanyats d'una persona adulta.
3. La persona participant farà la caminada sota la seva responsabilitat.
4. Inscriure's prèviament dóna opció a rebre una samarreta.
5. Cal respectar en tot moment les normes de circulació establertes per als vianants (passos de vianants, semàfors, senyals de circulació, etc.) i respectar també l'entorn i la neteja.
7. L'organització declina tota responsabilitat sobre qualsevol dany i/o perjudici que la participació a aquesta activitat pugui ocasionar a les persones que hi prenguin part.
8. Les persones participants són responsables dels danys o perjudicis que puguin ocasionar a terceres persones, tant físiques com jurídiques.
9. Les persones participants han de seguir les directrius de seguretat, així com les indicacions i els suggeriments dels organitzadors de la caminada.
10. Les persones participants han de comunicar als organitzadors qualsevol incident o irregularitat que es pugui produir durant el recorregut, especialment si està relacionat amb la seguretat.
11. L'organització es reserva el dret de modificar o anul·lar totalment o parcialment el recorregut de l'itinerari.
12. Per a totes les qüestions o aspectes no inclosos en aquesta normativa s'aplicaran les resolucions que decideixi l'organització.



## A bon pas fem salut

Veniu a caminar amb nosaltres



La vostra salut, la nostra prioritat!

Organitza:



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut



esportcat



Ajuntament de  
Barcelona



Agència  
de Salut Pública

Col·labora:



Creu Roja



Blanquerna

Universitat Ramon Llull



Amb el suport de:



fundació  
agrupació



# Caminada entre l'edifici Salvany i la plaça dels Campions