

V Caminada “A bon pas fem salut” a Tarragona



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut



25
1991-2016



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGIL
Esports URV

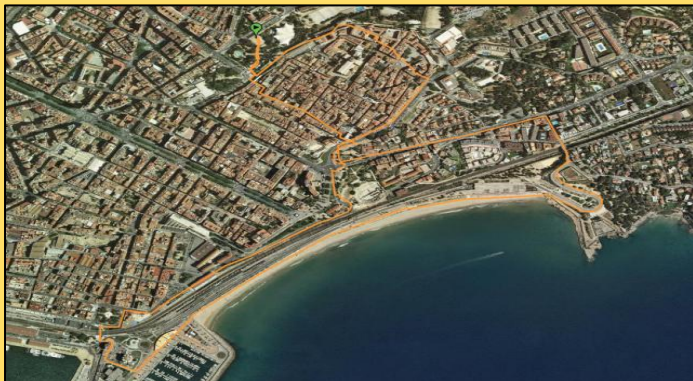


Col·legi Oficial de
Veterinaris de Tarragona



Dia Mundial de l'Activitat Física, 6 d'abril

Acumula 30 minuts d'activitat física diària



Inscripcions per
mòbil amb codi QR:



Podeu ampliar el recorregut: <https://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=16628233>

Dia: 6 d'abril
Convocatòria: 17.00 h
Sortida: 17.30 h
Durada aproximada: 2 h

Lloc de sortida: des de l'esplanada interior del Camp de Mart, davant de l'edifici del Serveis Territorials del Departament de Salut

S'adreça a: persones de totes les edats

Recorregut urbà de poca dificultat. Sessió d'escalfament inicial i sessió d'estirament posterior a la caminada.

Es lliurarà una bossa.

Inscripcions gratuïtes: a l' [enllaç](#)

o per telèfon: 977 22 41 51 i 977 21 11 89

També us podeu inscriure presencialment a:

- Agència de Salut Pública: av. de Maria Cristina, 54 de Tarragona
- Col·legi de Veterinaris: c. de Sant Antoni Maria Claret, 10 de Tarragona
- Consell Esportiu del Tarragonès: c. de les Coques, 3 de Tarragona
- Esports Universitat Rovira i Virgili: Campus Catalunya, av. de Catalunya, 35 de Tarragona



COPLERFC



COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE TARRAGONA



Col·legi Oficial d'Infermers
i Infermeres de Tarragona



COFT

Col·legi Oficial de
Farmacèutics de Tarragona



Institut Català de la Salut
Direcció d'Atenció Primària
Camp de Tarragona



muralles salut



XARXA SANTA TECLA
Sanitària i Social
a Tarragona des de 1171



XVIII Jocs Mediterranis
TARRAGONA
2018



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya
Delegació Tarragona

EAU THERMALE

Avène

Recomanacions

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 a la caminada.
4. Si voleu menjar alguna cosa abans de sortir, són una bona opció la fruita dolça o seca, el pa i les torrades.
5. Sobretot a l'estiu, camineu per l'ombra. Porteu barret o gorra per protegir-vos del sol. Poseu-vos protecció solar amb un filtre, almenys de 30, mitja hora abans de l'inici de la caminada.
6. Beveu aigua sovint durant el recorregut.
7. Aneu a un ritme agradable que us permeti parlar. Reserveu forces i aigua per a l'últim tram de la caminada.
8. Seguiu les normes de seguretat viària i respecteu l'entorn i el medi natural.
9. Si teniu algun problema de salut i no camineu sovint, consulteu el vostre professional sanitari.

Si teniu problemes cardíacs, respiratoris, diabetis o qualsevol altra malaltia significativa, encara que no us impedeixi participar-hi, feu-ho saber als coordinadors de la caminada abans de la sortida.

Activitat complementària

Conferència: "Moure's és vida. L'activitat física, clau del benestar físic i emocional"

Data i hora: 26 d'abril de 18 h a 19.30 h

Lloc: Seu de la Delegació a Tarragona del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Av. de Ramon i Cajal, 11 1r 2a, 43001 Tarragona

Inscripcions: www.copc.cat



Dia Mundial de l'Activitat Física

Per cuidar la vostra salut, recordeu:

- **La inactivitat física provoca unes 600.000 morts cada any a Europa.**
- **La inactivitat física provoca la pèrdua de 3,5 milions d'anys d'esperança de vida saludable a Europa, deguda a la discapacitat i a la mort prematura.**
- **Per evitar-ho, acumuleu minuts d'activitat física!**
Adults: 30 minuts cada dia
Infància i adolescència: 60 minuts cada dia
- **Per acumular minuts: passegeu més, aneu en bicicleta, aparqueu el cotxe lluny de la feina, pugeu i baixeu per les escales, feu reunions caminant, no resteu asseguts més de 30 minuts seguits, balleu, jugueu, FEU ESPORT.**