

15 d'abril de 2015 - Caminada del Dia Mundial de l'Activitat Física

# Veniu a la III Caminada "A bon pas fem salut al Camp de Tarragona"

SEDENTARISME = MALALTA ...

## ACTIVITAT FÍSICA = SALUT !

Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia


Convocatòria a les 17.00 h  
Sortida a les 17.30 h  
Durada aproximada: 2 h



*Agenda*  
MUNDIC

 fundació  
agrupació

 Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

 PAAS | Pla integral per a la promoció  
de la salut mitjançant l'activitat  
física i l'alimentació saludable

 Pla Nacional de Promoció  
de l'Activitat Física

 esportcat

 Generalitat  
de Catalunya

[www.DiaMundialActivitatFisica.cat](http://www.DiaMundialActivitatFisica.cat)

[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)

**Inscripcions gratuïtes:** cliqueu [aquí](#) o per telèfon: 977 24 96 17 i 977 22 41 51. Data límit: 8 d'abril de 2015.

**Sortida:** des de l'explanada interior del Camp de Mart, davant de l'edifici dels Serveis Territorials del Departament de Salut a Tarragona (avinguda Maria Cristina, núm. 54 de Tarragona).

Adreçat a persones de totes les edats. Recorregut de poca dificultat amb sessió d'estiraments al principi i al final.

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 veure recorregut cliqueu [aquí](#)

Per a més informació: <http://pafes.cat/>

## 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 amitats 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. Sobretot a l'estiu, camineu per l'ombra. I per protegir-vos del sol. A l'estiu, poseu amb un filtre, almenys de 30, mitja hora caminada.
6. Beveu aigua sovint durant el recorregut.
7. Aneu a un ritme agradable que us permeti parlar. Reserveu forces i aigua per l'últim tram de la caminada.
8. Seguiu les normes de seguretat viària i no oblideu respectar l'entorn i el medi natural.
9. Si teniu algun problema de salut i no camineu sovint, consulteu amb el vostre professional sanitari.



### 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.



### Día Mundial de la Actividad Física

#### Para cuidar vuestra salud, recordad:

- La inactividad física provoca unas 600.000 muertes cada año en Europa.
- La inactividad física provoca la pérdida de 3,5 millones de años de esperanza de vida saludable en Europa, debida a la discapacidad y a la muerte prematura.
- Para evitarlo, acumulad minutos de actividad física!  
Adultos: **30 minutos** cada día  
Infancia y adolescencia: **60 minutos** cada día
- Para acumular minutos: pasead más, montad en bicicleta, aparcad el coche lejos del trabajo, subid y bajad por las escaleras, haced reuniones caminando, no estéis sentados más de 30 minutos seguidos, bailad, jugad, HACED DEPORTE.



### World Physical Activity Day

#### To take care of yourself, remember:

- Physical inactivity causes an estimated 600.000 deaths per year in Europe.
- Physical inactivity leads to a loss of 5.3 million years of healthy life expectancy per year in Europe, due to premature mortality and disability.
- To avoid it, accumulate minutes of physical activity:  
Adults: **30 minutes** every day  
Childhood & adolescence: **60 minutes** every day
- To accumulate minutes: take a walk more often, ride a bike, park your car away from work, use the staircase, do walking meetings, do not be seated for periods longer than 30 minutes, dance, play, DO SPORT.

Col·laboren:



Consell Esportiu del Tarragonès



Amb el suport de:

