

XI Caminada

“A bon pas fem salut”

Dia: 8 d'abril de 2025

Convocatòria: 17.00 h

Sortida: 17.30 h

Durada aproximada: 2 h

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.

[Inscripcions en línia](#) o per telèfon: 977 22 41 51 i 616 34 54 11. Places limitades. La inscripció és obligatòria; si no podeu assistir, us demanem que ho comuniquem.

També us podeu inscriure presencialment a:

- * Agència de Salut Pública de Catalunya: av. de Maria Cristina, 54 de Tarragona (matí)
- * Consell Esportiu del Tarragonès: c. de Zamenhoff, 5 de Tarragona (matí)
- * Unitat d'Igualtat, Diversitats i Benestar de l'Oficina d'Igualtat i Compromís Social: Campus Catalunya de la Universitat Rovira i Virgili: av. de Catalunya, 35 de Tarragona (matí)

Inscripcions QR:



Caminada

A bon pas fem salut



Podeu consultar el [recorregut](#):



Organització:



Generalitat de Catalunya



Consell Esportiu del Tarragonès



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Benestar
Unitat d'Igualtat, Diversitats i Benestar



COL·LEGI OFICIAL
DE VETERINARIS
DE TARRAGONA

Suport:



Col·legi Oficial de Arquitectes de Tarragona
FUNDACIÓ ANTONIUS
MUSA



Col·legi Oficial d'Infermeres
i Infermers de Tarragona



COFT
Col·legi Oficial de
Farmacèutics de Tarragona

Col·laboració:



Port Tarragona



Diputació Tarragona



Ematsa



associació
contra el càncer
a Tarragona



COPEFE
Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona



SALUT PÚBLICA
TARRAGONA



Tarragona
Esports



TARRAGONA
Saludable



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA



TARRAGONA



AVELLANA DE REUS
CONSEJO REGULADOR

Celebrem el Dia Mundial de l'Activitat Física

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. Disposareu d'aigua per hidratar-se i podreu emplenar la cantimplora o ampolla abans de sortir i en arribar.
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 respecte 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.

Acumuleu 30 minuts d'activitat física diària i 60 minuts, si sou un infant o un adolescent!

Per acumular minuts, passegeu més, aneu en bicicleta, aparqueu el cotxe lluny de la feina, pugeu i baixeu per les escales, no estigueu assegut/uda més de 30 min seguits, balleu, jugueu, **feu esport!**