

X Caminada

“A bon pas fem salut”

Dia: 11 d'abril de 2024

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)
- * Oficina de 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:

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

TARRAGONA
Saludable

UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Oficina de Compromís Social
Esports URV

Pla d'Activitat Física
Saludable

Consell Esportiu del Tarragonès

COL·LEGI OFICIAL
DE VETERINARIS
DE TARRAGONA

AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

Suport:

Col·legi Oficial de Tarragona
FUNDACIÓ ANTONIUS
MUSA

Col·legi Oficial d'Infermers
i Infermeres de Tarragona

COFT
Col·legi Oficial de
Farmacèutics de Tarragona

Col·laboració:

Generalitat
de Catalunya

Port Tarragona

Diputació Tarragona

esportcat

associació
contra el càncer
a Tarragona

APIRY
TARRAGONA

AVELLANA DE REUS
DENOMINACIÓ D'ORIGEN PROTEGIDA
CONSELL REGULADOR

COLEFE
Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física de l'Estat de Catalunya

Ematsa

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. Recomanem dur una **cantimplora** o ampolla d'aigua per hidratar-se, la qual podreu emplenar 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 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.

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, pugueu i baixeu per les escales, no estigueu assegut/uda més de 30 min seguits, balleu, jugueu, **feu esport!**