

www.dipsalut.cat

Itineraris Saludables i Parcs Urbans de Salut

Aproximació metodològica al seu disseny



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**



Direcció i Coordinació: DIPSALUT

Coordinació: Pau Batlle i Gemma Brunet

Equip tècnic: Marc Alabert, Natàlia Alcaide, Jordi Brunet, Xavier del Acebo i David Ferrando

Comissió de treball: Meia Faixedas, Dolors Juvinyà, Emili Mató, Pilar Monreal, Maica Rubinat, Jordi Reixach, Anna Masdevall i Mercè Miquel

Equip redactor: Pilar Martínez, Anna Masdevall, Mercè Miquel i Noa Rodríguez

Amb la col·laboració de:

L'edició d'aquesta guia ha estat possible gràcies a la col·laboració de diverses administracions que han treballat activament per enriquir aquest projecte. Per aquest motiu, Dipsalut vol agrair tot l'esforç, el compromís i la dedicació dels professionals que hi han pres part:



Disseny:

Neorg.cat

Diputació de Girona
221 municipis



Itineraris Saludables i Parcs Urbans de Salut

ÍNDEX

PRÒLEG	5	5. OBJECTIUS	30
1. PRESENTACIÓ	6	6. METODOLOGIA	32
2. APROXIMACIÓ CONCEPTUAL	8	6.1 Interdepartamental	32
3. OBJECTIUS DE LA GUIA	10	6.2 Interinstitucional	33
4. METODOLOGIA	11	6.3 Participació ciutadana	33
4.1 Primera fase - redacció del cos de la guia	11	7. PARCS URBANS DE SALUT	41
4.2 Segona fase - definició dels models de parc urbà i la senyalística dels itineraris saludables	13	7.1 Consideracions generals que cal tenir en compte	42
5. ÚS DE LA GUIA	15	7.2 Criteris fisicoesportius i de la salut	44
1. INTRODUCCIÓ	18	7.3 Criteris de seguretat per als aparells i els exercicis que s'hi efectuin	45
2. JUSTIFICACIÓ	19	7.4 Criteris urbanístics que cal tenir en compte	47
3. MARC GENERAL DEL MUNICIPI	20	7.5 Manteniment dels parcs urbans de salut	50
3.1 Dades del municipi - Què està passant?	20	8. LA XARXA D'ITINERARIS SALUDABLES I ELS ITINERARIS RECOMANATS	52
3.2 Recursos del municipi - Què s'està fent?	22	8.1 Planificar la Xarxa d'itineraris saludables	53
3.3 Encaix i relació del nou projecte amb els recursos existents	24	8.2 Adequació i/o recuperació de nous itineraris	60
4. DEFINICIÓ DE LA POBLACIÓ DESTINATÀRIA	27	8.3 Planificar Itineraris recomanats	61
4.1 Parcs urbans	28	8.4 Senyalitzar la Xarxa d'itineraris saludables i els itineraris recomanats	64
4.2 Itineraris saludables	28		

Itineraris Saludables i Parcs Urbans de Salut

8.5 Gestionar la xarxa: incorporar o modificar itineraris	68	13. PRESSUPOST	89
8.6 Manteniment de la Xarxa d'itineraris saludables	69	14. GLOSSARI	90
9. PAUTES BÀSIQUES PER A LA REALITZACIÓ D'EXERCICI FÍSIC ALS PARCS URBANS DE SALUT I ACTIVITAT FÍSICA ALS ITINERARIS SALUDABLES	72		
10. CRONOGRAMA	75	ANNEX 1 – MODELS DE PARCS URBANS DE SALUT I FITXES TÈCNIQUES DELS APARELLS QUE EN FORMEN PART	97
11. AVALUACIÓ	75	ANNEX 2 – CONTINGUTS QUE HI HA D'HAVER EN ELS PLAFONS INFORMATIUS	129
11.1 Què avaluarem	76	ANNEX 3 – PROGRESSIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC ALS PARCS URBANS DE SALUT I DE L'ACTIVITAT FÍSICA ALS ITINERARIS SALUDABLES	133
11.2 Avaluació del procés	76		
11.3 Avaluació dels resultats	78		
11.4 Com la farem?	79		
11.5 Quan la farem?	79		
11.6 Qui farà l'avaluació?	80		
12. SENSIBILITZACIÓ, INFORMACIÓ I DINAMITZACIÓ	83	BIBLIOGRAFIA	137
12.1 Sensibilització	83		
12.2 Informació	83		
12.3 Dinamització	86		

PRÒLEG

Dipsalut, com a organisme de salut pública de la Diputació de Girona, ha iniciat diversos programes de protecció i de promoció de la salut col·locant el municipi i la seva ciutadania en l'objecte de les activitats.

Un d'aquests programes pretén fomentar la implantació de **recorreguts urbans i periurbans** per poder fer a peu sense esforç i sense una preparació física especial i de parcs **urbans amb mobiliari per fer exercici físic** amb la finalitat que la ciutadania els utilitzi de manera quotidiana.

La guia que teniu a les mans és doncs el treball previ encarregat a un grup de professionals experts en temes de salut i d'esports per definir els paràmetres bàsics i les característiques dels *itineraris saludables* i definir els

elements, exercicis i beneficis dels *parcs de salut*. Aquest treball científic ha estat una eina fonamental per concretar els concursos públics d'adquisició dels elements que seran instal·lats al territori.

La guia recomana dinamitzar els parcs urbans i els itineraris saludables i defineix pautes bàsiques per a la realització d'exercici físic. Per a nosaltres aquesta part és la clau per l'èxit del projecte i serà la que donarà el necessari i imprescindible valor social a la inversió material.

Josep Marigó i Costa
President del Dipsalut

1. PRESENTACIÓ

Aquesta guia és el resultat d'un procés llarg i complex: llarg, perquè el treball de continguts ha durat quasi un any; i complex, perquè ha suposat crear diverses comissions, grups de treball i, per tant, coordinar un bon nombre de persones, estils i maneres de fer diferents.

El 24 de febrer de 2009, Dipsalut va organitzar les primers jornades sobre parcs urbans i itineraris saludables que es van fer a Girona. Aquella jornada va ser la primera vegada que ens trobàvem més de 70 professionals de diverses disciplines (salut, esports, urbanisme, participació ciutadana i comunicació) per parlar entre tots de com dissenyar un parc urbà i un itinerari saludable.

Per preparar les jornades, Dipsalut va crear una comissió que va aconseguir crear un dossier amb tota la documentació que es va donar en les jornades. Les jornades van acabar amb unes conclusions que van servir per confirmar algunes tendències i per apuntar noves línies de treball. Aquell dossier i aquelles conclusions van ser l'embrió d'aquesta guia que ara teniu a les mans. L'avaluació de la jornada i els mateixos assistents van expressar l'oportunitat que representava aquella ocasió per definir unes línies comunes a tots els parcs de salut i els itineraris sa-

ludables de les nostres comarques, i la necessitat de donar pautes als professionals que havien de dissenyar-los.

A partir de llavors la comissió va continuar treballant per ampliar, polir i completar aquells continguts i crear una guia que donés les eines necessàries per al disseny d'un parc urbà i una Xarxa d'itineraris saludables.

I així va ser com es va crear el gruix principal d'aquesta guia, que es va donar per tancat el juliol del mateix any.

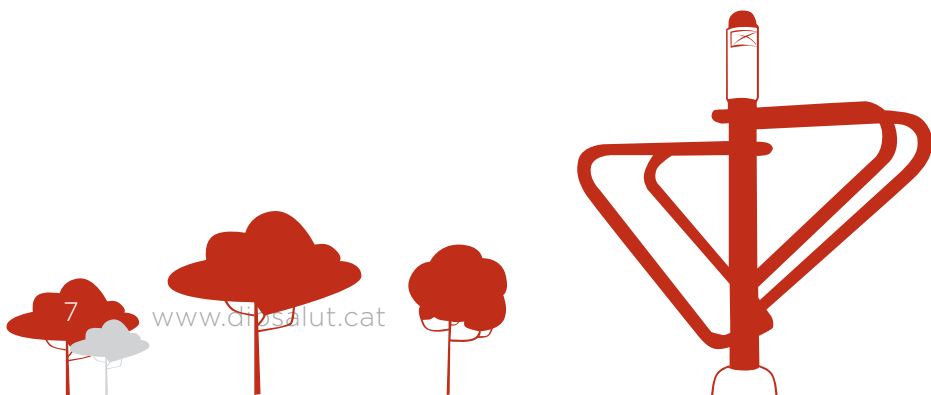


No obstant això, el projecte va anar continuant. Va sorgir la necessitat de definir i concretar un parc model, i també d'anar dissenyant la senyalística que s'havia d'utilitzar per marcar els itineraris saludables. Amb aquest objectiu es van crear dos grups de treball: un per definir els parcs i un altre per definir la senyalística.

Mentrestant, la feina de revisió de la guia ja estava gairebé closa i estava a punt per publicar-se, però finalment els *tempos* van voler que entre una cosa i altra coincidissin, motiu pel qual es va considerar que calia incloure en la guia la feina feta en els últims mesos.

Això ha suposat allargar en el temps la publicació de la guia, però ha permès incloure els dos models de parc urbà de salut que Dipsalut ha licitat en el programa de parcs urbans i itineraris saludables, i ampliar el capítol d'itineraris saludables amb la incorporació del concepte de xarxa i la seva senyalització.

Per aquest motiu, al final de la guia trobareu la descripció detallada dels 12 aparells proposats pel grup de treball de parcs, en funció dels criteris i recomanacions descrits en aquesta guia.



2. APROXIMACIÓ CONCEPTUAL

En el marc d'aquesta guia utilitzem els següents conceptes:

Activitat física

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que provoca un desgast d'energia i que genera una experiència personal que ens permet interactuar amb els éssers i l'ambient que ens envolta. Inclou una gran varietat de pràctiques quotidianes, de treball i d'oci de diversa intensitat, com pujar escales, anar amb bicicleta, anar a peu a la feina, ballar, anar a comprar amb el carro...

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana realitzar 30 minuts d'activitat física d'intensitat moderada la majoria dels dies de la setmana. En el cas dels infants i els joves es recomanen 60 minuts.

Exercici físic

L'exercici físic és l'activitat física planificada, estructurada i repetitiva que té per objectius la millora o manteniment d'un o més components de:

- Les capacitats físiques bàsiques: força, resistència i velocitat.
- Les capacitats coordinatives: coordinació i equilibri.
- La capacitat resultant: agilitat.
- I la flexibilitat com a capacitat facilitadora de les anteriors.

Parc urbà saludable

Podem definir un parc com un circuit integrat o conjunt d'aparells ubicats en un espai a l'exterior, a poca distància entre ells, de manera que formin un conjunt visible com a mínim des d'un punt, i destinats a fer exercici físic moderat.

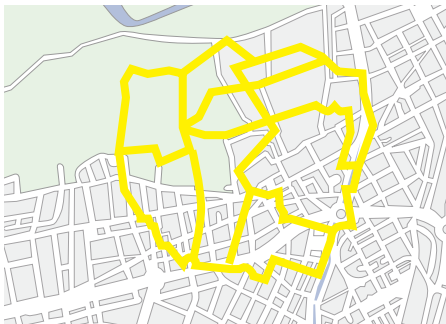
Itinerari saludable

Es considerarà un itinerari saludable aquell recorregut que es localitzi tant al medi natural com al medi urbà i que hagi estat condicionat i senyalitzat de manera permanent, destinat a fer-hi activitat física moderada.



Xarxa d'itineraris saludables

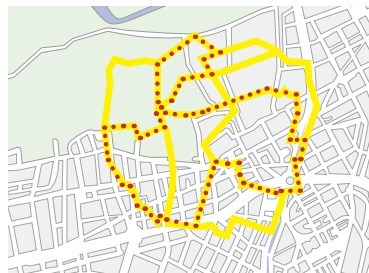
Una **Xarxa d'itineraris saludables** és un conjunt d'**itineraris saludables** connectats entre ells.



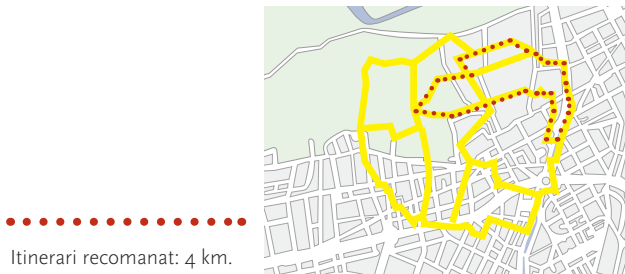
Xarxa d'itineraris saludables

Itinerari recomanat

Un itinerari recomanat és un recorregut específic que hem seleccionat de la Xarxa d'itineraris saludables. Els itineraris recomanats tenen una longitud aproximada d'entre 4 i 6 km, dimensió que s'ajusta a les recomanacions de l'OMS de fer activitat física entre 30 i 60 minuts diaris.



Itinerari recomanat: 6 km.



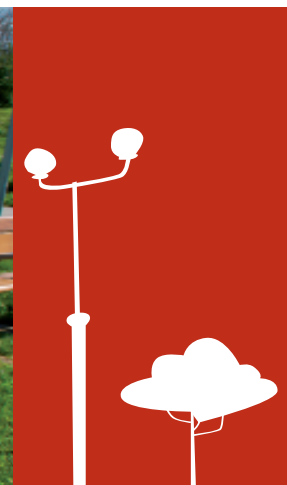
Itinerari recomanat: 4 km.

Aproximació metodològica al seu disseny

3. OBJECTIUS DE LA GUIA

Aquesta guia té per objectius:

- L'establiment d'un cos bàsic de coneixements tècnics i pràctics a l'hora de dissenyar parcs urbans de salut i una Xarxa d'itineraris saludables.
- Promoure la transversalitat i la participació ciutadana en el disseny dels parcs urbans i d'una Xarxa d'itineraris saludables.
- Facilitar als professionals corresponents els criteris i les estratègies per al disseny d'un parc urbà de salut i una Xarxa d'itineraris saludables.
- Promoure l'activitat física i l'exercici físic per tal de reduir el sedentarisme de la població.



4. METODOLOGIA

Ja hem apuntat en la presentació l'origen d'aquesta guia. Permeteu-nos, però, fer-vos cinc cèntims del treball que hem estat fent des de la primera jornada fins avui.

L'elaboració d'aquesta guia s'ha estructurat en dues fases:

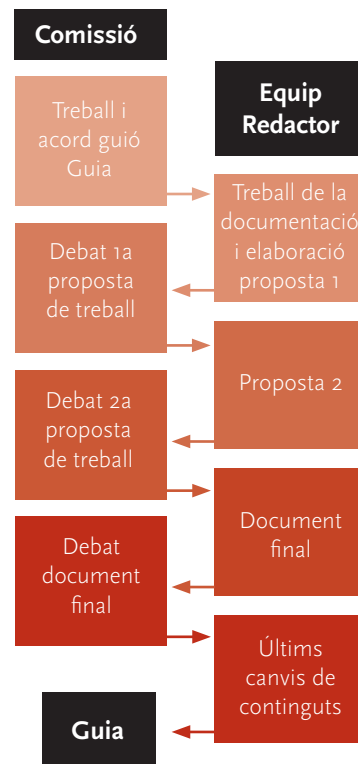
1. Primera fase: redacció del cos de la guia.
2. Segona fase: definició dels models de parc urbà i la senyalística dels itineraris saludables.

4.1 PRIMERA FASE - REDACCIÓ DEL COS DE LA GUIA

Els documents generats en aquesta fase han estat elaborats per dos grups de treball:

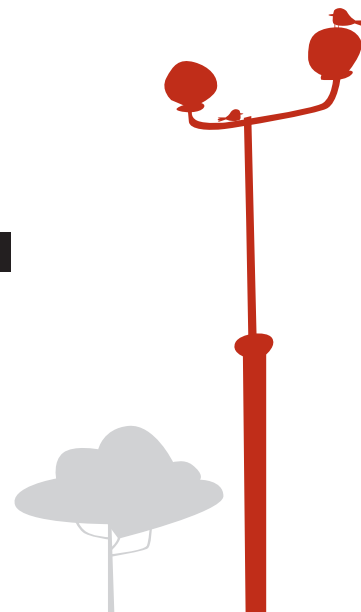
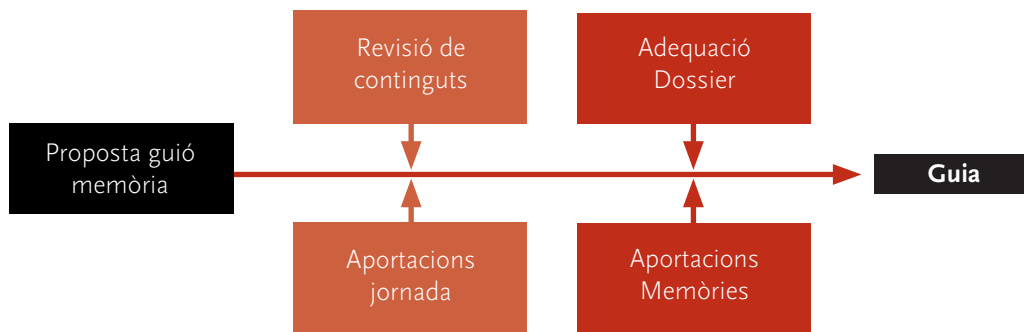
- Un equip redactor, encarregat de la redacció dels continguts i de l'elaboració de propostes d'ampliació i modificació d'aquests.
- Una comissió de treball, formada per l'equip redactor i el grup de professionals que ens han assessorat durant tot el procés. Aquesta comissió ha tingut la funció de debatre i consensuar el guió de la guia i el desenvolupament dels continguts.

Aquests dos grups han treballat de forma coordinada seguint el següent esquema de treball:



A l'hora de dissenyar els continguts s'han tingut en compte els següents elements:

- Dossier de formació de la jornada.
- Conclusions i aportacions de les taules de treball de les jornades.
- Esquema sobre com fer una memòria dels parcs urbans i els itineraris saludables.
- Memòries valorades que ens han presentat els ajuntaments.



4.2 SEGONA FASE - DEFINICIÓ DELS MODELS DE PARC URBÀ I LA SENYALÍSTICA DELS ITINERARIS SALUDABLES

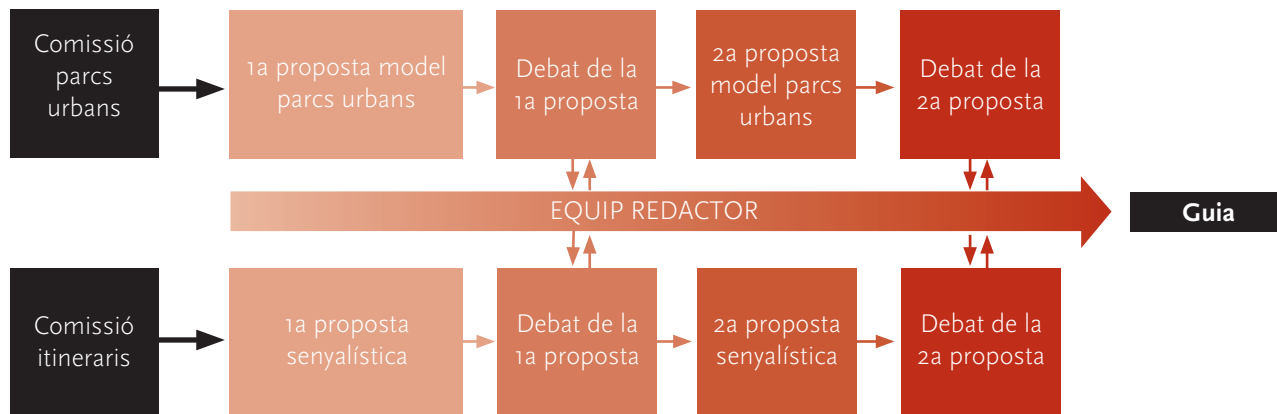
Els documents generats en aquesta fase han estat elaborats per tres grups de treball:

- Un equip redactor, encarregat de la redacció dels continguts.
- Una comissió de treball per als parcs urbans de salut, formada per professionals de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, que han re-

but l'assessorament extern de la Secretaria General de l'Esport, el Departament de Salut i altres professionals del món de la salut i l'esport.

- Una comissió de treball per definir la senyalística dels itineraris saludables: formada per professionals especialitzats, la col·laboració dels quals ha permès incorporar el concepte de Xarxa d'itineraris.

Aquests tres grups han treballat de forma coordinada seguint el següent esquema de treball:



Aquests tres grups han treballat sobre el document generat un cop finalitzada la primera fase d'elaboració de la guia. N'han millorat i ampliat els textos ja elaborats, i també han complementat el document amb els annexos que trobareu al final.



5. ÚS DE LA GUIA

La realització d'una guia sempre té el perill que aquesta s'interpreti de manera literal i el lector i/o professional que l'usa la tingui en massa consideració. No és que no estiguem convençuts d'on hem arribat, però som molt conscients que és impossible recollir en una única guia les particularitats del territori i, especialment, dels nostres 221 municipis.

Per això hem fet una guia de màxims. Entenem que cada municipi n'agafarà allò que li sigui útil i deixarà de banda allò que interpreti que no li escau.

No teniu a les mans un manual que indiqui fil per randa el què s'ha de fer i com s'ha de fer, i que aplicant-lo, com per art de màgia, s'obtingui un parc urbà de salut o una Xarxa d'itineraris saludables.

Teniu a les mans una guia orientativa, plena de bons consells i orientacions que us poden ajudar a definir el parc i/o itineraris saludables que més s'ajustin a les vostres necessitats.

Per tant, el lector s'hi haurà d'implicar a través d'un esforç d'interpretació i de valoració en llegir la guia amb esperit crític i sentit comú.





Aproximació metodològica al seu disseny

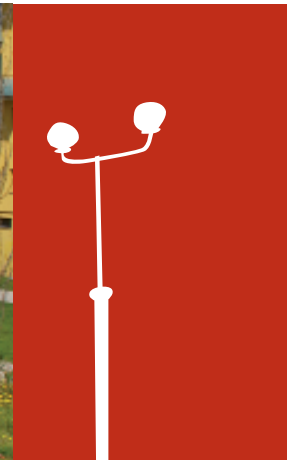


1. INTRODUCCIÓ

En aquest primer apartat realitzarem una breu presentació sobre les **motivacions polítiques** del projecte. Aquesta presentació, per tant, haurà de respondre a la següent pregunta:

- Com a govern del municipi que vetlla pels interessos i el benestar dels ciutadans i ciutadanes, per què considerem que aquest projecte serà beneficiós per a la població?

Tenint en compte que es tracta de presentar la perspectiva política del projecte, aquesta petita introducció pot ser elaborada per algun membre del govern municipal.



2. JUSTIFICACIÓ

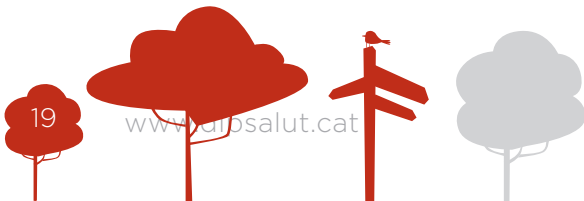
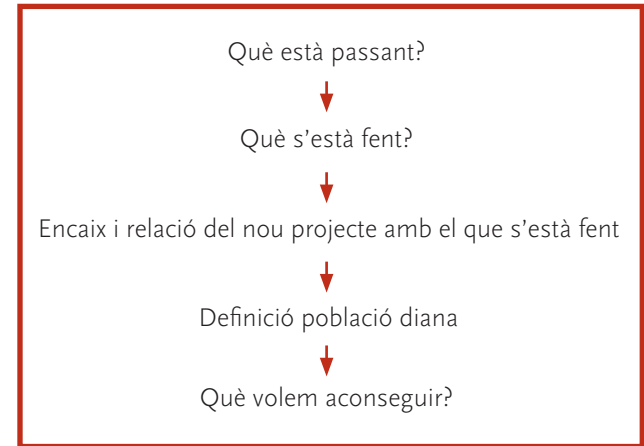
La justificació del projecte ha de donar resposta a les preguntes:

- Per què és necessari implementar un projecte d'aquestes característiques en el nostre municipi?
- A quina problemàtica volem donar resposta amb aquest projecte?

Per respondre aquestes preguntes caldrà fer referència al marc general del municipi (nombre d'habitants, increment de patologies cardiovasculars, proliferació d'hàbits sedentaris, necessitat de promoure hàbits saludables...). Aquestes dades, però, s'esmentaran de forma general i serviran per justificar la necessitat del projecte, ja que en l'apartat següent haurèm de desenvolupar el context sociosaludable i demogràfic de la població del nostre municipi.



A partir d'aquí, de forma gràfica, seguirem el següent esquema:



3. MARC GENERAL DEL MUNICIPI

3.1 DADES DEL MUNICIPI – QUÈ ESTÀ PASSANT?

En aquest apartat haurem de fer una aproximació sociodemogràfica per valorar:

- Quins aparells han de formar el parc urbà de salut.
- Quants parcs urbans de salut necessitem.
- Les característiques i dimensions que ha de tenir la Xarxa d'itineraris saludables.

Per això caldrà que obtinguem algunes dades que ens permetin aproximar-nos a definir: **què passa al municipi?**

- Piràmide poblacional.
- Nivell d'activitat física.
- Índex d'envelliment (> 65 anys) i sobreenvelliment (> 85 anys).
- Patologies més freqüents al municipi que es poden millorar o prevenir amb la pràctica d'exercici físic.
- Percentatge de població sedentària per grups d'edat.

És possible que algunes d'aquestes dades no estiguin disponibles des de l'àmbit municipal i, per tant, les hàgim de demanar a altres institucions, com les àrees bàsiques de salut o bé els respectius governs territorials.

Quines fonts d'informació utilitzarem per respondre a la qüestió de què passa al municipi?

- El padró municipal, que ens donarà informació de la piràmide d'edats i del nombre immigrants.
- Les dades epidemiològiques de Catalunya que acompanyen els respectius plans de salut de les regions sanitàries o governs territorials, o l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA).

RECOMANACIÓ

El procés de recollida de dades ha de ser breu i útil per prendre decisions. Un excés d'informació no ajuda a ser operatius.



- Documents amb informació que ens pot ser útil, els plans de barris, o els estudis d'Atenció Primària Centrada en la Comunitat (APOC) d'algunes àrees bàsiques de salut.
- Podem fer entrevistes als informants clau del municipi: àrea bàsica

de salut (metges/esses, infermers/es, pediatres...) mestres, equip de govern...

- Podem fer una taula rodona amb alguns col·lectius: gent gran, associacions d'afectats...



3.2 RECURSOS DEL MUNICIPI – QUÈ S'ESTÀ FENT?

Abans de començar un projecte nou, és convenient saber què s'està fent al municipi que hi estigui o pugui estar-hi relacionat. Això ens permetrà més endavant fer una anàlisi de duplicitats i sinergies que caldrà considerar.

La taula que trobareu a continuació fa referència a exemples de recursos, equipaments, activitats i entitats en diferents àmbits que podem tenir al municipi. Fem referència a tots ells amb la idea que analitzeu tots els sectors existents del municipi sense deixar-vos-en cap i així valorar la possibilitat d'ajuntar diferents projectes que tinguin els mateixos objectius que els parcs i la Xarxa d'itineraris saludables.

Taula d'exemple:

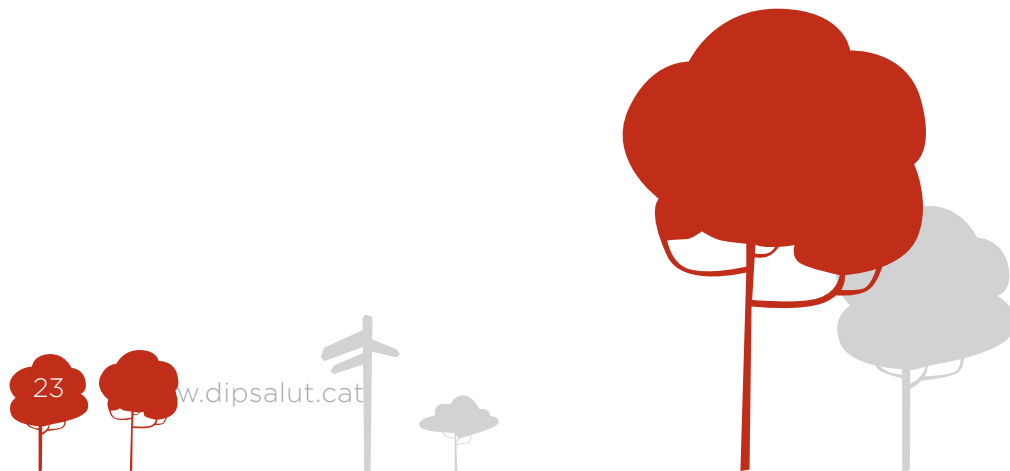
RECURSOS	EQUIPAMENTS	ACTIVITATS	ENTITATS/PROFESSIONALS...
Àmbit de la salut	Àrea bàsica de salut (ABS), farmàcies	Diada del càncer Cursos de primers auxilis, Classes de gimnàstica per a gent gran.	Metges, pediatres, infermers/es, podòlegs...
Àmbit esportiu	Equipaments municipals: poliesportiu, camp de futbol, piscina, gimnàs...	Marxa popular, bicicletada familiar	Club municipal de ballet, club de patinatge artístic, club de rugbi...
Àmbit social	Centre cívic, locals socials, casal de la gent gran...	Cursos i xerrades sobre diferents temes: cuina, ball, reeducació postural, jardineria...	Associació de la dona, associació de la gent gran
Àmbit educatiu	Sala d'educació física, pistes de: bàsquet, futbol, voleibol...	Proves d'atletisme escolars	Associació de pares i mares
Altres vies/rutes	Vies verdes, circuits BTT (bicicleta tot terreny)	Cursa en BTT	Consorti vies verdes, clubs ciclistes, centres excursionistes
Altres àmbits	Centre de teràpies naturals, centre de tecnificació esportiu	Curs d'iniciació a l'osteopatia	Fisioterapeutes, osteòpates, psicòlegs

Per exemple:

Després d'haver analitzat tots els recursos, hem detectat que en l'àmbit de la salut hi ha una activitat en funcionament de classes de gimnàstica per a gent gran. Podem, doncs, posar-nos en contacte amb els responsables de l'activitat (per exemple, el casal d'avis) per així aprofitar el que ja s'està fent i sumar-hi els projectes que es podran relacionar amb els parcs urbans i itineraris saludables.

RECOMANACIÓ

Cal aprofitar els recursos existents: quan pensem en els itineraris, haurem de tenir en compte els itineraris potencialment reconvertibles en itineraris recomanats.



3.3 ENCAIX I RELACIÓ DEL NOU PROJECTE AMB ELS RECURSOS EXISTENTS

Una vegada hem donat resposta a les preguntes anteriors: *què passa al municipi i què s'està s'està fent?* Caldrà analitzar la informació obtinguda i escriure les conclusions.

En el següent esquema, es proposen una sèrie de preguntes que us poden ajudar a enfocar i ordenar tota la informació anteriorment extreta

i a respondre la pregunta de: com podem optimitzar o relacionar tots aquests recursos amb el parc i itinerari? I posteriorment preguntar-nos *què hem de fer?*

D'acord doncs amb la informació que tenim ens haurem de preguntar de cadascun dels serveis i programes que tenim al municipi si:

Què cal fer?	Per què?	Exemple
Cal continuar-ho?	Ja funciona i podem complementar-nos	Fer algunes de les classes de manteniment per a gent gran en el parc/itinerari
Cal deixar-ho de fer?	No tenen sentit, són innecessaris per al municipi i es poden orientar els esforços en una altra direcció	Xerrades on no va ningú Activitats contraindicades per a la salut...
Cal reorientar-ho?	La idea és bona però caldrà modificar-los	Sessions d'exercici físic en llocs tancats...
Cal que fem alguna cosa de nou?	Cal pensar en projectes nous que motivin la població	Podem pensar de barrejar teoria i pràctica, fem una classe de reeducació postural al mig d'un itinerari. Promoure l'ús dels equipaments per part dels escolars...
Cal complementar el que està fet?	Equipaments utilitzats per la població visitant però no per la població local	Promoure l'ús dels equipaments per part de la població local, incorporant un itinerari senyalitzat a la Xarxa d'itineraris saludables per tal de connectar-la amb l'inici de l'itinerari turístic o de l'itinerari de Medi Ambient.

El treball d'aquest requadre que teniu a continuació us portarà directament a respondre la pregunta *què volem fer?* que dit d'altra manera és el plantejament dels nostres objectius.

És important que pensem en la interconnexió del parc i/o itinerari amb altres recursos i activitats ja existents i que estan funcionant correctament.

En una primera fase, si agafem una activitat que ja funciona adequadament, serà més fàcil vincular-la al parc i/o a la Xarxa d'itineraris saludables que crear-ne de noves. Un cop la població ja s'hagi familiaritzat i faci un ús regular dels nous recursos, podrem pensar a fer activitats innovadores i potser exclusivament relacionades amb el parc i/o la Xarxa d'itineraris saludables.

RECOMANACIÓ

La recollida d'informació en relació amb el que s'està fent és un bon moment per anar teixint relacions socials, base de futures sinergies entre diferents agents, equipaments i serveis.





- Cal expressar les motivacions polítiques del projecte i explicar-ne la necessitat.
- Abans de dissenyar una cosa nova ens convé saber de manera senzilla i operativa què ens està passant.
- Cal preguntar a la gent que té la informació clau.
- Cal conèixer què s'està fent al poble per evitar duplicitats i aprofitar i crear sinergies.
- Cal pensar en la interconnexió del parc i/o la Xarxa d'itineraris saludables amb altres recursos i activitats ja existents i que estan funcionant correctament.
- Cal saber aprofitar i potenciar el que tenim, amb la recuperació de camins i rutes existents.

4. DEFINICIÓ DE LA POBLACIÓ DESTINATÀRIA

Els parcs urbans i la Xarxa d'itineraris saludables tenen com a objectiu promoure la salut amb la pràctica de l'exercici físic moderat i no el rendiment esportiu. Per tant, cal recordar que les persones l'objectiu de les quals és el rendiment esportiu no són el nostre públic prioritari.

Utilitzarem les dades recollides anteriorment per establir la població preferent dels parcs i de la Xarxa d'itineraris saludables. Tipus de població:

TIPUS DE POBLACIÓ	DEFINICIÓ	TIPUS DE PRACTICANTS	EXEMPLES
GENERAL	Qualsevol persona que pugui fer activitat física moderada en condicions normals.	SEDENTARI	<ul style="list-style-type: none"> - Nens i nenes. - Adolescents. - Joves. - Persones de mitjana edat. - Gent gran.
		ACTIU	
		ESPORTIU	
ESPECÍFICA	Persones de col·lectius que necessiten una activitat física específica i adaptada.	SEDENTARI	<ul style="list-style-type: none"> - Dones embarassades o en postpart. - Persones amb mobilitat reduïda. - Persones que s'estan rehabilitant d'un accident, operació o malaltia. - Persones amb patologies que necessiten realitzar exercici físic de forma moderada per prescripció mèdica (cardiopatologies, diabètics, obesos...). - Discapacitats físics o psíquics. - Invidents. - Gent gran amb patologies diverses.
		ACTIU	
		ESPORTIU	

4.1 PARCS URBANS

Per dissenyar un parc urbà de salut és necessari acotar la població destinatària per poder definir uns objectius de treball concrets. Tot i així, els parcs urbans han de poder ser utilitzats per una àmplia part de la població, tant la població general com l'específica.

Si, per exemple, plantegem com a principals destinataris la gent gran amb mobilitat reduïda, haurem de col·locar aparells que siguin adaptats a persones que van amb cadira de rodes.

Dipsalut proposa dos models de parcs urbans de salut en els quals la població usuària habitual seran els adults i la gent gran:

- Model A: parc format per 8 aparells i un aparell específic d'estiraments.
- Model B: parc format per 12 aparells i un aparell específic d'estiraments.

El parc de vuit aparells està dissenyat per ser utilitzat principalment per gent gran, i el parc de dotze aparells per gent gran i població adulta. Les característiques d'aquests aparells es troben detallades a l'annex 2 d'aquesta guia.

4.2 ITINERARIS SALUDABLES

A diferència dels parcs urbans, els itineraris saludables seran utilitzats per un marge de població més ampli. Tot i així, hem de pensar quin tipus de població marquem com a principals destinataris per tal de tenir en compte si hem de posar algun tipus d'informació específica al parc, si hem de dotar-lo de més mobiliari (bancs, fonts, tanques)...





RECORDA

- Els parcs urbans han de poder ser utilitzats per una àmplia part de la població, tant la població general com l'específica, encara que la població habitual són els adults i la gent gran.
- Els usuaris habituals de la Xarxa d'itineraris saludables són els ciutadans en general.
- Els objectius poden sorgir del contrast entre el *què està passant?* i el *què s'està fent?*

5. OBJECTIUS

Els parcs urbans i els itineraris saludables tenen com a objectiu general de salut **la promoció de l'activitat física i l'exercici físic per tal de reduir el sedentarisme de la població.**

Definit l'objectiu general dels parcs i dels itineraris saludables, podem concretar altres objectius que com a ajuntament ens marquem per al nostre projecte. Per això ens podem plantejar:

• **Objectius de dinamització:** són aquells que busquen la promoció i coneixement dels nous serveis-instal·lacions entre la ciutadania. Exemples:

- Oferir dues activitats mensuals de dinamització per promoure l'ús dels parcs.
- Organitzar una caminada popular cada trimestre per promoure el coneixement i ús de la Xarxa d'itineraris saludables.

• **Objectius socials:** són aquells que tenen una dimensió més lligada a la qualitat de vida. Exemples:

- Aconseguir que els majors de 85 anys incrementin els seu nivell d'activitats socials a partir d'incloure'ls en sessions de dinamització.
- Crear, en el proper any, i a partir de les sessions de dinamització, un grup estable de dones majors de 65 anys que es trobin periòdicament per fer activitats.

RECOMANACIÓ

Proposeu-vos objectius senzills i realistes.





6. METODOLOGIA

Per definir el projecte i com el portarem a terme caldrà que interactuem amb els diferents departaments o àrees implicades, amb les diferents administracions territorials i, de manera molt especial, amb la mateixa ciutadania.

Aquest ha de ser, per tant, un projecte

- interdepartamental,
- interinstitucional i
- amb participació ciutadana

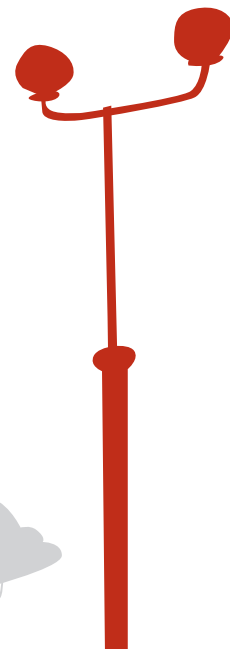
6.1 INTERDEPARTAMENTAL

Des de la perspectiva personal es pot tenir *a priori* una visió de com portar a terme aquest projecte, però cal que tinguem en compte que es tracta d'un projecte que engloba diferents àrees com la d'urbanisme, la de salut, la d'esports, la de turisme, la de medi ambient, serveis a les persones... Per tant, és imprescindible comptar amb l'opinió dels diferents agents implicats en la creació dels espais saludables.

Per això proposem la creació d'una Comissió de Parcs Urbans i Itineraris saludables amb la finalitat de definir les característiques del projecte i elaborar una o diverses propostes. Aquesta comissió pot estar coordinada per l'encarregat del projecte i integrada per tots els tècnics/ques o representants de les àrees implicades. Cada membre de la comissió aportarà la seva visió i els seus coneixements per a la realització del projecte.

RECOMANACIÓ

És aconsellable crear una comissió tècnica integrada pels professionals de les diferents àrees implicades.



6.2 INTERINSTITUCIONAL

A més, caldrà també establir un diàleg amb altres institucions i administracions, com ara municipis veïns, àrea bàsica de salut, centres educatius, consells comarcals... que estiguin actuant amb els mateixos objectius.

És important consultar als municipis veïns que vulguin implementar el projecte, quin enfocament li estan donant. És probable que en alguns casos el traçat d'un o diversos itineraris saludables puguin connectar amb més d'un municipi. Aleshores, serà interessant establir una coordinació entre els municipis per implementar accions conjuntes de manera que puguem millorar el servei i optimitzar recursos (manteniment conjunt, senyalització compartida, activitats de dinamització planificades conjuntament...).

6.3 PARTICIPACIÓ CIUTADANA

A l'hora de plantejar qualsevol actuació o procés de participació, cal que tinguem clar de quin concepte de participació partim, ja que això en determinarà tant els objectius com la metodologia.

Entenem que la participació és un procés dinàmic i continuat que dóna valor a l'experiència, opinió i els coneixements de la població, i que permet a aquesta implicar-se en la presa de decisions.

Tanmateix, cal tenir present que per a la participació no hi ha receptes màgiques i que cal, sobretot, aguditzar la creativitat. El millor procés de participació serà el que s'adeqüi a l'entorn, que tingui uns objectius clars i una metodologia coherent amb aquests, que compti amb el màxim de consens possible, que sigui transparent i en el qual les decisions preses tinguin un impacte real.

RECOMANACIÓ

Cal tenir la voluntat d'escoltar i tenir en compte la perspectiva de la gent, escoltar-los i implicar-los en els projectes del municipi.



Els objectius del procés

Pensem que cal concretar i deixar clars quin són els objectius del procés. No es tracta de debatre-ho tot i decidir sobre tot sinó que ens centrem a:

1. Definir quina ha de ser la ubicació del parc, el traçat de la Xarxa d'itineraris saludables i dels itineraris recomanats.
2. Conèixer els recorreguts "informals" que la població ja està utilitzant i valorar la possibilitat d'incorporar-los a la Xarxa d'itineraris saludables i convertir-los en itineraris saludables.
3. Identificar propostes i possibles implicacions dels diferents col·lectius per portar a terme la dinamització dels nous recursos.

Els límits del procés

Els processos participatius tenen uns límits que cal explicitar i deixar clars abans de res. En el nostre cas són:

- Que el que es proposi sigui legal.
- Que el que es proposi sigui tècnicament factible.

- Que el que es proposi sigui econòmicament viable.
- Altres límits que consideri el municipi.

Com plantejar el procés participatiu

En el marc d'aquest projecte proposem un procés senzill, operatiu i que sigui vinculant. Per això us proposem:

- Acordar políticament que es farà un procés participatiu i que les conclusions siguin vinculants.
- Obrir la participació a tothom: grups organitzats i persones a títol individual.
- Crear un grup motor que ajudi a realitzar el procés: 5/6 persones amb cert carisma social, vinculades a l'objecte del procés, que ajudin a definir com, quan i on fem la convocatòria.
- Realitzar una única sessió de treball (en teniu una proposta a la pàgina 37).
- Realitzar una devolució a la gent que hi ha participat (mantenir-los informats de l'evolució del projecte).



Qui convocarem?

- Persones que, tot i no estar associades a cap entitat, tenen un important lideratge social dins de la comunitat (un exalcalde, el capellà, una reconeguda escriptora i periodista del poble...). És recomanable crear un grup motor amb aquestes persones que, d'entrada, poden ajudar a orientar el procés i a donar suport per a la sessió, en la qual convocarem la resta d'agents socials membres d'entitats, i ciutadans i ciutadanes a títol personal.
- Invitar les entitats que agrupen els col·lectius beneficiaris del projecte (casal d'avis, grup excursionista, associació de mares i pares de l'escola, associacions de veïns...)
- Persones a títol individual. Per realitzar la convocatòria utilitzarem mitjans que garanteixin una àmplia difusió: bustiada, anuncis a la ràdio i la premsa local, cartells als comerços i espais públics...

RECOMANACIÓ

Cal garantir sempre la claredat en els objectius i la transparència en el procés.

És preferible que els membres de la comissió tècnica que assisteixin a la sessió ho facin en qualitat d'espectadors/es, ja que les seves aportacions, en tant que experts/es, podrien solapar-se a les de la resta de participants, que es podrien sentir inhibits per la presència de persones "més qualificades". Només intervindran si són invitats a fer-ho.

Com portarem a terme la sessió participativa?

La metodologia per realitzar la consulta pot variar en funció del context de cada municipi o de les preferències de l'equip que dirigeixi el procés de participació.

És important, però, tenir en compte que en una sessió participativa no totes les persones tenen la mateixa capacitat per expressar-se en públic; sempre hi ha qui no gosa parlar per vergonya. Per tant, serà convenient organitzar dinàmiques que afavoreixin la participació de tothom i que ens permetin arribar a un consens sobre les qüestions plantejades.

Un altre aspecte que val la pena valorar és la conveniència que la sessió participativa sigui dinamitzada per un agent extern per donar més objectivitat al procés.

Un cop recollides les opinions de la població cal fer un esforç per analitzar la informació obtinguda de manera objectiva. D'una banda, és bàsic que, a partir d'un conjunt d'opinions i punts de vista subjectius, siguem capaços de formular unes conclusions que sintetitzin les distintes visions dels usuaris i usuàries i incorporar-les al projecte. D'altra banda, s'ha d'intentar contrastar la informació recollida, amb el nostre coneixement de la realitat i amb la informació de què disposem com a tècnics/ques municipals.

Procés de devolució: cal retornar els resultats de la consulta i incorporar-los al projecte. No hem de perdre de vista la importància de retornar a la població el resultat del procés de consulta i remarcar el caràcter vinculant de l'opinió majoritària; si no incorporem al projecte l'opinió dels usuaris i usuàries, la participació pot tenir l'efecte contrari: desincentivar la població i crear escepticisme vers la voluntat real del govern municipal.



PROPOSTA PER A LA DINAMITZACIÓ DE LA SESSIÓ PARTICIPATIVA

OBJECTIUS:

1. Definir quina ha de ser la ubicació del parc urbà de salut, la Xarxa d'itineraris saludables i de l'itinerari o itineraris recomanats.

2. Conèixer els itineraris "informals" que la població ja està utilitzant i valorar la possibilitat d'incorporar-los a la Xarxa d'itineraris saludables tot convertint-los en itineraris saludables.

3. Identificar propostes i possibles implicacions dels diferents col·lectius per portar a terme la dinamització dels nous recursos.

	ACTIVITATS	OBJECTIUS	RESPONSABLES	CONTINGUTS/ PROCEDIMENTS	MATERIAL	TEMPS
1	Presentació de la Sessió participativa	Presentar formalment la sessió	Alcalde/alcaldessa	Presentació institucional	àudio (?)	5'
2	Contextualització: què ens passa? Què tenim? Què proposem?	Oferir una visió general de la situació sociosaludable del municipi i plantejar el projecte d'implementació de parcs urbans i itineraris saludables com a alternativa per contribuir a millorar l'estat de salut de la població en general i la població diana en particular	Coordinador/a de la Comissió Tècnica	Presentació tècnica	power point (ordinador i canó de projecció)	15'
3	Dinàmica participativa (Phillips 6/6) (*)	Obtenir l'opinió de tots els participants i consensuar una proposta conjunta	Equip dinamitzador	Formar grups en funció del nombre de participants i treballar el qüestionari (**) de manera que cada persona aporti la seva visió del projecte	paperògrafs, bolígrafs	40'
4	Exposició dels resultats	Donar a conèixer els resultats de cada grup de discussió i posar-los en comú	Portaveu de cada grup	Un portaveu de cada grup presentarà les conclusions a les quals han arribat els respectius grups de treball	retoladors, paperògrafs	15'
5	Conclusions	Discutir els resultats de manera conjunta i realitzar una proposta consensuada	Equip dinamitzador	Sessió plenària sobre els resultats de la consulta	retoladors, paperògrafs	15'
6	Piscolabis	Agrair la participació i fomentar la interrelació entre els diferents agents socials presents a la sessió en un clima més distès	Coordinador/a de la Comissió Tècnica			30'

(*) La dinàmica Phillips 6/6

www.dipsalut.cat

És una tècnica que facilita la participació de tots els membres d'un grup gran i ajuda al fet que d'una manera molt ràpida sorgeixin els principals aspectes d'un problema o situació.

Es divideix el grup gran en petits grups de 6 persones que discuteixen sobre el tema durant 6 minuts.

Un portaveu de cada grup explicarà a la resta les idees que han sorgit (cal que totes les idees estiguin consensuades dins de cada grup) i el dinamitzador/a les anirà anotant en un paperògraf.

- Un cop tots els grups han explicat les seves idees, es passa al debat per consensuar o votar les més acceptades.

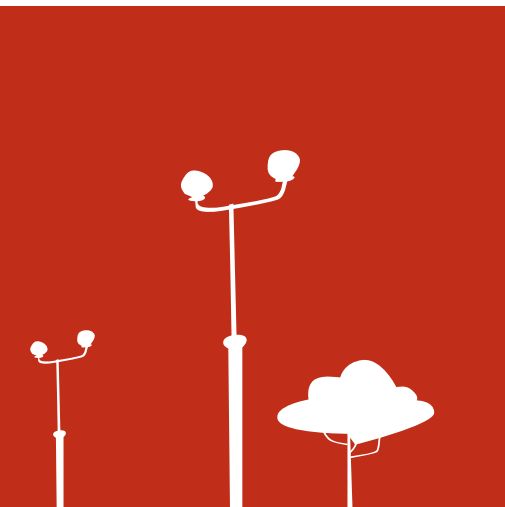
(**) Proposta de qüestionari

QUÈ OPINEU SOBRE...			
LA UBICACIÓ	LA DINAMITZACIÓ	LA COMUNICACIÓ	LA VOSTRA IMPLICACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> - On creieu que s'ha de situar el parc urbà? - Per on faríeu passar els itineraris saludables tenint en compte els recursos naturals i els espais d'interès paisatgístic i/o cultural del nostre municipi? 	<ul style="list-style-type: none"> - Com s'hauria de dinamitzar el parc urbà? - I la Xarxa d'itineraris saludables? - Quines activitats podríem dur a terme? - Quins horaris són els més adequats? - Les activitats han de ser mixtes o separades per sexe? ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Com s'ha de fer la difusió? - On? - Podeu / us agradaria col·laborar a difondre l'ús dels nous recursos des de les vostres entitats o a títol individual? ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Podeu / us agradaria impulsar i potenciar els nous recursos? - Com podeu contribuir a millorar el projecte? ...

Si voleu conèixer altres dinàmiques per treballar en grup podeu consultar la següent bibliografia:

- Vargas, L. i Bustillos, G. *Técnicas para la educación popular*. Ed. Humanitas. Buenos Aires.
- Gascón Soriano, Paco. *La alternativa del juego: juegos y dinámicas para la educación para la paz*. Volum I i II. Ed. Libros de la Catarata. Madrid, 1998.

Recordeu que Internet és una bona font de recursos per utilitzar.





RECORDA

- És imprescindible comptar amb l'opinió dels diferents professionals i agents implicats.
- Cal entendre la participació com un procés dinàmic i continuat que implica donar valor a l'experiència i els coneixements de la població.
- El millor procés de participació serà aquell que s'adeqüi a l'entorn, que tingui uns objectius clars i en el qual les decisions preses tinguin un impacte real.
- Per garantir l'èxit del procés, és molt important, d'una banda, realitzar una bona convocatòria i, de l'altra, utilitzar unes tècniques de dinamització adequades.
- S'ha de mostrar interès en totes les aportacions dels i de les participants: cal incorporar al projecte les opinions aportades pels usuaris i usuàries en el procés de participació.
- Els membres de la comissió tècnica s'han de mantenir com a observadors en el procés de consulta ja que podrien inhibir la participació dels ciutadans i ciutadanes.
- És important retornar a la població el resultat del procés de consulta.
- Cal remarcar el caràcter vinculant de l'opinió majoritària i aplicar-la al projecte.

7. PARCS URBANS DE SALUT

Preàmbul

Dipsalut, dins el marc del programa de parcs urbans i itineraris saludables, ha dissenyat dos models de parcs urbans de salut, ateses les necessitats majoritàries de la població de les comarques gironines.

Cal remarcar que el disseny dels aparells proposats s'ha realitzat tenint en compte els criteris que es detallen en aquesta guia. Aquests dissenys no més han servit per orientar les característiques dels aparells que Dipsalut instal·larà a la demarcació de Girona.

Els aparells han estat consensuats per una comissió tècnica en la qual ha participat Dipsalut, la Secretaria General de l'Esport, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i diversos assessors externs en el camp de la salut i l'esport.

El procés de disseny dels aparells va passar per diverses fases. A continuació us en fem una breu descripció:

En primer lloc vam definir:

- L'exercici i el moviment que volíem fer.

- Les capacitats físiques bàsiques que calia treballar.
- Les parts del cos que s'havien de treballar.
- Els beneficis de l'exercici i la seva transferència a les activitats de la vida diària.

Posteriorment vam analitzar els aparells ja existents al mercat i vam determinar aquells que complien més estrictament els criteris de salut, físicoesportius i de seguretat. Sobre aquest aparells vam afegir les modificacions que vam creure necessàries i, finalment, vam seleccionar els que s'ajustaven més als nostres criteris.

Tot i haver estudiat les possibilitats que oferia el mercat, vam creure convenient dissenyar alguns aparells completament nous. Aquest procés ens ha permès potenciar alguns punts de treball, però també ens ha limitat en d'altres:

- Punt fort: llibertat de creació des d'un punt de vista físicoesportiu.
- Punt feble: els aparells no han passat valoracions industrials i normatives.

Els models de parc urbà nascuts del procés anteriorment descrit es troben detallats a l'annex 1 d'aquesta guia.

Dit tot això, a continuació ens centrarem a donar-vos les pautes que la nostra experiència personal ens ha confirmat que són indispensables per al disseny d'un parc urbà de salut.

El procés de disseny d'un parc urbà és complex. En primer lloc cal definir la població destinatària principal. Els models proposats per Dipsalut han estat creats perquè els pugui utilitzar una àmplia part de la població, tant la població general com l'específica, però els principals destinataris són els adults i la gent gran.

A continuació es descriuen les consideracions i els criteris tècnics valorats per al disseny de les propostes esmentades:

- Consideracions generals.
- Criteris físicoesportius i de la salut.
- Criteris de seguretat dels aparells i moviments que s'hi efectuaran.

Teniu la possibilitat de dissenyar el vostre parc urbà de salut si considereu que els models proposats per Dipsalut no s'adapten a les necessitats de la vostra població. No oblideu coordinar aquesta informació amb totes les dades estudiades anteriorment perquè tingui coherència i s'ajusti a les necessitats del municipi.

7.1 CONSIDERACIONS GENERALS QUE CAL TENIR EN COMPTE

Tot seguit s'exposen les consideracions generals que val la pena tenir en compte abans de pensar en conceptes més específics.

- Els parcs urbans tenen com a objectiu la SALUT i no el RENDIMENT ESPORTIU. Per tant, els aparells han d'anar enfocats a poder realitzar un treball de prevenció, millora o manteniment dels moviments necessaris per a les activitats de la vida diària per així mantenir i/o millorar la qualitat de vida de les persones.
- Una gran part de la població a qui aniran destinats els aparells del parc urbà de salut seran persones sedentàries i poc acostumades a realitzar exercici físic. Per tant, facilitarem l'execució dels exercicis si escollim aparells que en permeten la pràctica senzilla i amb el moviment guiat.

RECOMANACIÓ

A l'hora de fer la proposta dels aparells necessaris, cal fer-la de forma coordinada amb professionals de referència en el camp de la salut i l'esport

- Escollirem aparells que puguin ser utilitzats per gran part de la població.
- Es recomana que el parc tingui entre 8 i 12 aparells pensats per realitzar un treball equilibrat de tot el cos.
- Col·locarem aparells cardiorespiratoris (bicicletes estàtiques, el·líptiques, steps...) si tenim prou aparells que ens permetin fer un treball complet i/o si la població destinatària necessita treballar aquesta qualitat i té la mobilitat reduïda, com per exemple en el cas de persones amb obesitat severa.
- Pensar en aparells que pugui utilitzar la població específica.
- Per tal de no trencar el ritme de treball, convé facilitar la realització i dinamització de tots els exercicis i afavorir la relació entre els usuaris. No es recomana col·locar aparells al mig d'un itinerari.

- És interessant disposar d'un/a dinamitzador/a per al parc urbà. Això ens permetrà adaptar l'exercici a les necessitats específiques de la persona usuària i guiar la seva correcta execució.
- Exemples:

Gent gran sedentària: l'objectiu és la millora de la seva resistència aeròbica, i que aprofitin les activitats quotidianes per assolir més qualitat de vida.

Grup amb tensió arterial alta: si detectem un grup de població amb factors de risc, com per exemple persones amb la pressió arterial alta, haurem de tenir en compte d'informar-los d'allò que no és convenient que facin: per exemple, exercicis de força aixecant els braços més amunt de l'alçada del pit

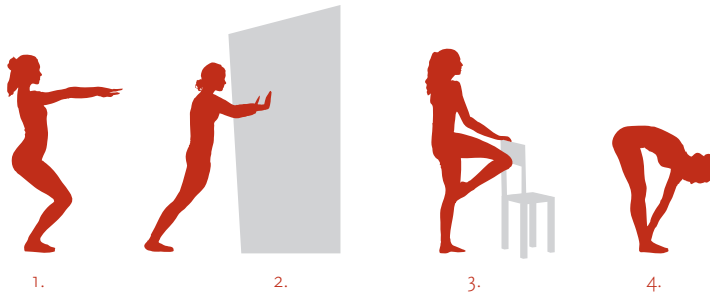


7.2 CRITERIS FISICOESPORTIUS I DE LA SALUT

Els criteris que cal valorar, des de la idea que els parcs tenen com a objectiu la SALUT i no el RENDIMENT ESPORTIU, són:

- Seleccionar exercicis que ajudin a prevenir, millorar i mantenir els moviments de la vida diària, és a dir, que tinguin transferència a la vida diària:

1. **Esquats:** ajudaran a pujar i baixar millor les escales.
2. **Flexions de braços:** serviran per agafar millor les bosses de la compra i no cansar-se tant.
3. **Equilibris:** prevenció de caigudes.
4. **Estiraments:** ens cordarem més fàcilment les sabates.



- Treballar proporcionalment totes les parts del cos. Exercicis per a les extremitats inferiors i per a les superiors i per al tronc.
- Alternar exercicis en sedestació, en bipedestació i decúbit supí per evitar la sobrecàrrega de la cintura pèlvica.
- Escollir tant exercicis de treball analític per a músculs que tendeixen a la retracció i/o a la flaccidesa (glutis, rotadors externs de l'espatlla, etc.) com exercicis de treball general, com l'el·líptica.

Treballar les diferents qualitats físiques bàsiques per millorar la condició física. Prioritzarem, però, aparells per treballar la força de cames i braços, l'equilibri, l'amplitud de moviment i la coordinació.

RECOMANACIÓ

És important escollir exercicis que tinguin transferència a la vida diària.

Selecciona els aparells per tal de treballar proporcionalment totes les parts del cos.

7.3 CRITERIS DE SEGURETAT PER ALS APARELLS I ELS EXERCICIS QUE S'HI EFECTUÏN

Els aparells han de garantir la seguretat dels usuaris i, per això, s'han de tenir en compte els següents criteris:

- Exercicis de mínim impacte articular.
 - Plantejar exercicis que respectin i millorin, tant com es pugui, la higiene corporal.
 - L'amplitud de moviment és limitada.
 - Seleccionar aparells que ofereixin certa resistència al moviment per disminuir-ne la velocitat d'execució i controlar-la.
- Moviments guiats i de fàcil execució.
 - Baranes de recolzament.
 - Material antilliscant en els aparells on l'exercici es realitzi en bipe-destació.
 - Material càlid en les superfícies de contacte i/o als agafadors, punts de recolzament, etc.
 - Vores del aparells arrodonides.





7.4 CRITERIS URBANÍSTICS QUE CAL TENIR EN COMPTE

No existeix cap tipus de normativa específica per projectar i dissenyar aquests tipus de parcs. Cada municipi adaptarà els recursos i eines de les quals disposi per projectar el seu parc urbà.

En general, però, a l'hora de projectar i dissenyar un parc s'haurà de respondre a dues preguntes bàsiques:

- ON ES FARÀ? (Quina ubicació se li dona dins el territori).
- COM SERÀ? (Quines característiques mínimes de disseny haurà de tenir).

7.4.1 MAPA D'UBICACIÓ - ON ES FARÀ?

La ubicació serà un element important i fins i tot decisiu per impulsar la utilització de l'espai i arribar a assolir els objectius específics del projecte.

Dependrà de diferents factors que s'hauran d'estudiar i justificar.

- **Recursos socials i esportius:** pel que fa a la seva existència i localització, és convenient tenir-los en compte a l'hora de decidir la ubicació dels parcs ja

que aquests equipaments disposen de serveis i de professionals que potencialment poden programar i dinamitzar activitats esportives i de salut.

- **Entorn natural:** els beneficis de l'activitat física poden augmentar o disminuir depenent de la qualitat de l'entorn. Un entorn natural, saludable, sense fums ni sorolls pot augmentar les emocions positives i ajudar a sentir-se millor.
- **Complementarietat:** amb la ubicació de la Xarxa d'itineraris saludables o altres itineraris potencialment reconvertibles.
- **Accessibilitat:** a tota mena de persones i des de qualsevol punt. És necessari buscar zones de fàcil accés per a qualsevol usuari potencial i des de qualsevol punt del territori.
- **Necessitats de la població:** partirem de les dades sociodemogràfiques del municipi i dels objectius específics que es puguin aconseguir.
- **Visibilitat:** el parc s'ha d'integrar en la resta d'espais urbans però ha de poder mantenir una certa intimitat dels seus practicants. Cal buscar un equilibri entre un i altre aspecte.

RECOMANACIÓ

Si es vol relacionar un parc urbà amb un itinerari saludable, el parc s'instal·larà a l'inici o al final de l'itinerari.

No és recomanable col·locar aleatòriament els aparells al mig d'un itinerari.

També serà important la distribució dels aparells i els diferents serveis dins el parc. La col·locació dels aparells haurà de permetre:

- Que siguin visible des d'un sol punt per tal que un professional de l'esport pugui dinamitzar-los i pugui corregir i ajudar adequadament els practicants en l'execució dels exercicis.
- Afavorir les relacions socials entre els practicants per facilitar la pràctica continuada de l'exercici físic.
- La resta d'elements complementaris també hauran d'afavorir les relacions socials, de manera que la seva distribució haurà de ser coherent.

Per exemple: localització de papereres prop de l'entrada o sortida del parc, col·locació dels bancs de manera que afavoreixin el diàleg, col·locació dels aparells a distància suficient, etc.

Dins del projecte, el mapa d'ubicació ha de permetre:

- Situar el parc dins el territori.
- Situar els diferents elements –tant aparells, complements, com senyalització– dins el parc.

7.4.2 CARACTERÍSTIQUES DE DISSENY - COM SERÀ?

S'hauran de tenir en compte diverses característiques.

Accessibilitat

L'espai haurà de disposar d'un itinerari adaptat que permeti un recorregut pel seu interior i l'accés als seus elements singulars. (Reial Decret 35/1995 Codi d'accessibilitat de Catalunya).

Haurà de ser possible la utilització de certs aparells per part de persones amb mobilitat reduïda.

Paviments

Cal substituir les superfícies dures, com el formigó o la pedra, per paviments que amorteixin cops i caigudes (cautxú i materials sintètics). Si són de sauló (un material acceptable), requereixen una aportació periòdica, un manteniment i una renovació constants.

Cal considerar també la utilització d'altres materials més econòmics que els sintètics i que necessiten menys manteniment que el sauló, com per exemple el sòl·ciment, que és un material amb menys impacte visual, més



econòmic i que necessita menys manteniment, o el lligant amb polímers, que té les mateixes característiques que el sòl·ciment però és més elàstic.

RECOMANACIÓ

Un cost d'execució més elevat pot significar un menor manteniment. Per això caldrà valorar quina opció és més interessant.

Quins elements complementaris se seleccionen i on s'ubiquen es pot decidir en el procés participatiu.

Mobiliari

- Fabricat amb materials no tòxics ni conductors d'electricitat.
- No ha de desprendre estelles ni restes que puguin causar danys.
- Ha de ser segur i resistent, amb subjeccions fermes i estables.
- S'han d'evitar els sortints i les arestes en l'estructura, sobretot en els punts d'unió i soldadures.
- Aplicar criteris antivandàlics.

Complements o serveis

Caldrà valorar la importància i la necessitat d'instal·lació dels següents elements:

- Vegetació: a banda de les seves virtuts paisatgístiques, proporciona protecció davant les condicions meteorològiques desfavorables, com la pluja, el vent, la sequedat i el sol.
- Aigua: seria interessant col·locar una font.
- Elements urbans: s'haurà d'estudiar la col·locació de bancs, papere-res i d'enllumenat, en funció d'on ubiquem els aparells.

Seguretat

Caldrà tenir en compte totes les accions que siguin necessàries per garantir la seguretat dels usuaris. (Per exemple, col·locar tanca a tot el perímetre del parc).

Il·luminació

El parc ha de gaudir de la mateixa il·luminació que la resta del nucli urbà, i es tindrà especialment en compte si la seva ubicació requereix una nova instal·lació o bé un reforç de la ja existent.



7.4.3 SENYALITZACIÓ – INFORMACIÓ DEL PARC

La senyalització ha de complir les funcions de:

- Facilitar la ubicació del parc des de qualsevol punt de la població.
- Poder accedir al parc des de punts preferents de la població (escoles, equipaments esportius i sanitaris).
- Donar informació general sobre recomanacions de salut i l'exercici físic.
- Donar informació de la utilitat de cada element i dels exercicis que s'hi poden realitzar per tal de fer-ne un ús correcte i adequat a les necessitats de cada usuari.

La senyalització ha de ser dissenyada considerant els principis bàsics de qualsevol senyalització.

- Visibilitat: la col·locació dels senyals s'ha de fer al punt adequat, de manera que s'aconsegueixi la màxima captació visual.
- Llegibilitat: la quantitat d'informació ha de ser limitada per facilitar-ne la lectura. A més, la seva mida serà l'adequada als diferents perfils de població, sobretot si el parc està pensat per a gent gran, que sol tenir capacitats visuals reduïdes.
- Uniformitat: la tipologia dels panells haurà de ser uniforme (en dimensions, colors, alçades, etc.). D'aquesta manera seran fàcilment identificables.

En l'annex 2 d'aquesta guia trobareu una proposta de continguts pel plafons informatius d'un parc urbà de salut.

7.5 MANTENIMENT DELS PARCS URBANS DE SALUT

És essencial realitzar inspeccions periòdiques per tal de garantir el correcte manteniment dels parcs urbans de salut. L'àrea on està ubicat el parc i el mobiliari urbà que el complementa (fonts, bancs).

En referència als aparells situats als parcs urbans de salut, serà obligatori dur a terme un correcte manteniment integral de tots aquells elements fixos i mòbils que els constitueixin. S'entén com a "manteniment integral" totes aquelles accions destinades a permetre el correcte funcionament de l'aparell. Les esmentades "accions" hauran de comprendre el conjunt de mesures suficients per mantenir:

- la seguretat dels usuaris.
- l'aspecte visual correcte de l'aparell.
- l'accés a l'aparell.
- la integritat de tot els elements.
- les condicions higièniques apropiades.

Les característiques dels materials i dels aparells determinaran les necessitats de manteniment de cada parc urbà de salut. Per tot això, serà necessari i convenient seguir les recomanacions del fabricant.



RECORDA

- Els parcs urbans de salut i la Xarxa d'Itineraris Saludables tenen com a objectiu la salut i no el rendiment esportiu.
- Els aparells han d'anar enfocats a poder realitzar un treball de prevenció, millora o manteniment dels moviments necessaris per a les activitats quotidianes, per així mantenir i/o millorar la qualitat de vida de les persones.
- L'elecció dels aparells no és *gratuïta*: hi ha d'haver criteris professionals que l'avalin.
- La ubicació del parc en el municipi pot ser la clau que faci que tingui èxit. On s'ubica s'ha d'analitzar detalladament i consensuar-ho amb la població.
- Els parcs urbans seran accessibles a qualsevol tipus de persona i des de qualsevol punt del territori.
- La col·locació dels elements dins el parc (aparells, complements, etc.) ha d'afavorir les relacions socials entre els practicants per tal de facilitar la pràctica continuada de l'exercici.
- Una informació clara i senzilla permet un millor aprofitament de les possibilitats del parc per part dels usuaris.

8. LA XARXA D'ITINERARIS SALUDABLES I ELS ITINERARIS RECOMANATS

Com comentàvem al principi, en l'*apartat d'aproximació conceptual*, és important entendre bé la diferència entre *xarxa* i *itinerari* si volem obtenir el màxim rendiment de la inversió que volem portar a terme.

Per què la xarxa i per què l'itinerari recomanat?

Treballar en un model en xarxa en lloc d'un model basat en itineraris inconnexos ens permet:

- Optimitzar la senyalètica: amb el mateix nombre de senyals podrem senyalitzar més quilòmetres.
- Donar autonomia a l'usuari: tot i recomanar alguns itineraris, el disseny en xarxa permet a l'usuari construir-ne de nous.

Per altra banda, els itineraris recomanats permeten:

- Seguir les recomanacions actuals d'activitat física diària: entre 30 i 60 minuts.
- Permet als usuaris prendre consciència de les distàncies i el temps que triguen a recórrer les distàncies recomanades: 4 i 6 km.

Si marquéssim tan sols l'itinerari recomanat, perdriem tota la resta de possibilitats que ens ofereix la xarxa.

RECOMANACIÓ

El disseny en xarxa és més polivalent i permet als usuaris escollir i variar els recorreguts.



8.1 PLANIFICAR LA XARXA D'ITINERARIS SALUDABLES

A l'hora de planificar la vostra xarxa i els seus itineraris recomanats cal que seguïu el procés i les indicacions següents. Fases del procés per dissenyar una xarxa i els seus itineraris recomanats:



Mapa del municipi que conté tant l'entramat urbà de carrers i avingudes com l'entramat de camins de la zona no urbanitzable¹

Selecció de carrers i camins que poden formar la Xarxa d'itineraris saludables

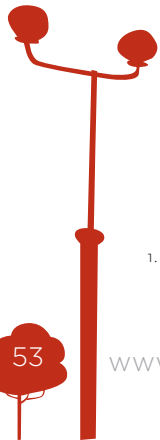
Xarxa d'itineraris saludables

Selecció dels itineraris que podem recomanar

Itineraris recomanats: mínim un de 4 i un de 6 km

Senyalització de la xarxa i dels itineraris recomanats

1. Tingueu en compte les diferències entre els volums poblacionals que hi ha a la demarcació de Girona i, per tant, adapteu el procés al del vostre municipi. No és el mateix parlar del nombre d'habitants d'Olot o Figueres que del de Campelles o Riudaura.



8.1.1 CRITERIS URBANÍSTICS QUE HEU DE TENIR EN COMPTE EN LA SELECCIÓ DELS ITINERARIS QUE FORMARAN LA XARXA

Infraestructura viària existent i futura

- El disseny de la xarxa s'estructura a partir de la infraestructura existent: seleccionarem aquells carrers, avingudes, camins, etc. –tot el carrer o només un tram– que s'adeqüin millor als nostres objectius.
- L'ajuntament és un bon coneixedor de les infraestructures actuals del municipi i també de les futures. Cal tenir presents tant les dades actuals com les previsions de futur quan estiguem fent el disseny, per evitar que la xarxa quedi ràpidament obsoleta o desestructurada.
- Cal pensar en futures ampliacions de la Xarxa d'itineraris i no voler donar resposta a tot el municipi alhora. Això vol dir que podem començar amb una xarxa de petites dimensions i preveure'n futures ampliacions: per exemple, a mesura que s'incorporin més persones a caminar, que disposem de més pressupost per al correcte manteniment de la xarxa, etc.
- A més de tenir en compte les infraestructures pròpiament viàries, també cal tenir present l'existència d'altres que puguin ser potencialment reconvertibles, complementàries o que puguem interconnectar. Estem

parlant d'itineraris de medi ambient, de turisme, les Vies Verdes, etc. Això ajudarà a enriquir la xarxa i a oferir una imatge coordinada i organitzada als nostres ciutadans.

RECOMANACIÓ

Si coordinem els equipaments i les infraestructures disponibles al municipi ens ajudarà a enriquir la xarxa.

Equipaments

- Existeixen alguns recursos socials i esportius al municipi (Centres d'Atenció Primària, entitats esportives, centres cívics, etc.) que disposen de serveis i de professionals molt vàlids per programar i dinamitzar activitats esportives i de salut en el marc de la Xarxa d'itineraris saludables. Si tenim en compte la seva existència i localització a l'hora de dissenyar el recorregut de la xarxa facilitarem que equipaments i professionals s'impliquin com a prescriptors de primer ordre.



- Quan considereu aquests equipaments, serà bo tenir en compte la ubicació dels parcs urbans. Connectar la Xarxa d'itineraris saludables amb els parcs urbans ajuda a sumar objectius: caminar fomenta la capacitat aeròbica, i els parcs urbans ens permeten realitzar exercici físic moderat tot treballant les capacitats físiques bàsiques.

Combinació de l'entorn natural i l'entorn urbà

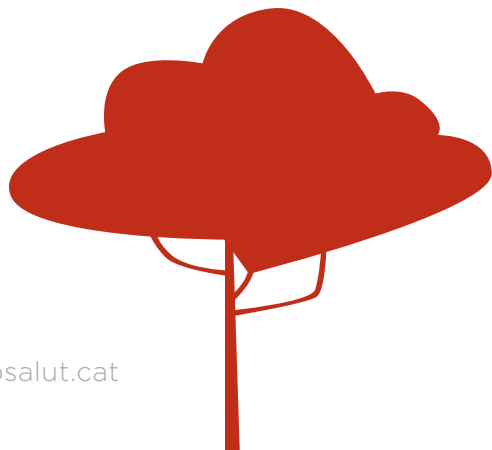
- Els beneficis de caminar poden augmentar o disminuir segons la qualitat de l'entorn. Un entorn natural, saludable, sense fums ni sorolls, pot augmentar les emocions positives i ajudar a sentir-se millor.
- També hi ha arguments que decanten la balança a favor de la trama urbana: per un costat, algunes persones manifesten por o inseguretats en

caminar per l'entorn natural, i més quan ho han de fer soles... Igualment, cal tenir en compte que una xarxa que transcorri enterament per un entorn natural no gaudirà de la mateixa il·luminació que si està situada en el nucli urbà, aspecte que pot ser important sobretot en els dies curts d'hivern.

- Una equilibrada combinació dels dos entorns ampliarà i optimitzarà les possibilitats d'ús de la xarxa.

Accessibilitat

- La Xarxa d'itineraris ha de ser assequible per a tothom. Perquè així sigui, us recomanem un pendent mitjà entre el 3 % i el 5 %; en aquells casos en què l'orografia del municipi no ho permeti intentarem escollir els camins més planers.

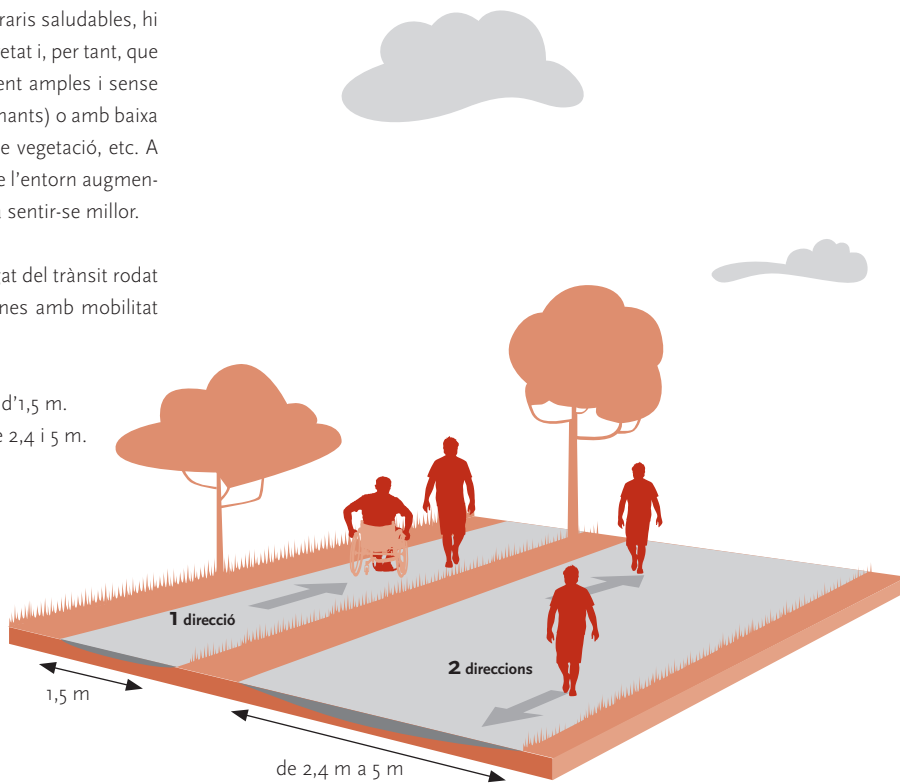


Amplades

- Si bé a la trama urbana podem tenir algunes dificultats en la selecció dels carrers que han de formar part de la Xarxa d'itineraris saludables, hi ha alguns criteris que contribueixen a garantir la seguretat i, per tant, que ens poden ajudar: existència de voreres, preferiblement amples i sense obstacles, vies segregades del trànsit motor (per a vianants) o amb baixa intensitat de vehicles, existència de parcs i jardins, de vegetació, etc. A més, si podem associar els recorreguts a la qualitat de l'entorn augmenten les emocions positives i ajudem els participants a sentir-se millor.

- En un entorn periurbà, si suposem un itinerari segregat del trànsit rodat per a tota mena d'usuaris (ciclistes, vianants, persones amb mobilitat reduïda) les amplades recomanables poden ser:

- Una direcció: amplada mínima lliure d'obstacles d'1,5 m.
- Dues direccions: amplada lliure d'obstacles entre 2,4 i 5 m.



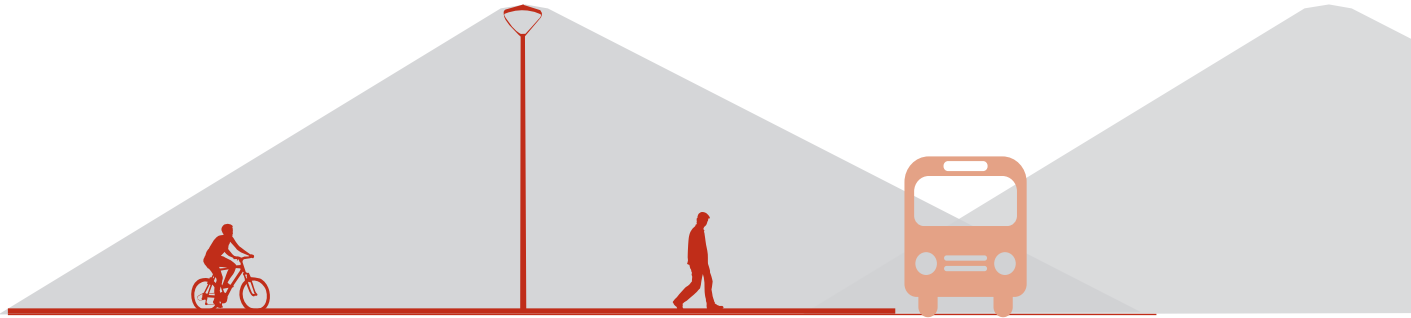


Vegetació

- La vegetació proporciona protecció davant les inclemències climatològiques: ombra contra les condicions extremes d'insolació, suavització de la força de la pluja, etc.
- A més, les seves virtuts paisatgístiques fan que s'associï també a la qualitat de l'entorn, i, com passava en el cas de les amplades, augmenta les emocions positives i ajuda a sentir-se millor.

Il·luminació

- La il·luminació contribueix a garantir la seguretat. Per això, en seleccionar un carrer o un camí és important qüestionar-nos si, a més de ser una via en bones condicions, disposa també de suficient il·luminació.
- Pel que fa a les interseccions amb altres vies convencionals és important il·luminar més enllà de l'encreuament. Així garantim que els conductors vegin bé els usuaris.



Mobiliari urbà

- És recomanable tenir en compte l'existència de bancs, papereres i fins i tot fonts, a l'hora de decidir per on transcorre la xarxa.
- En cas que no n'existeixin en un tram llarg de la xarxa haurem de plantejar-nos instal·lar-ne.

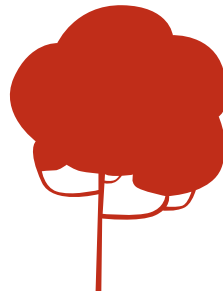
8.1.2 CRITERIS DE SEGURETAT QUE HEU DE TENIR EN COMPTE EN LA SELECCIÓ DELS ITINERARIS QUE FORMARAN LA XARXA

Disposar d'una **xarxa segura** ens ajudarà a incrementar i consolidar el nombre d'usuaris.

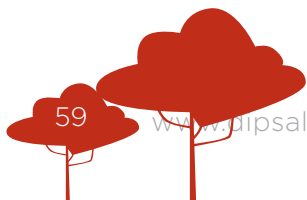
Hi ha dues particularitats de la Xarxa d'itineraris que fan que, en concebre el projecte, haguem de destinar una especial atenció a la seguretat dels qui caminen:

- El públic destinatari: tota la ciutadania.
- Mida de la xarxa: pot ser molt gran en tant que pot abraçar tota la superfície del municipi.

Us proposem considerar tres zones diferents per analitzar la seguretat a la Xarxa d'itineraris saludables:



	ZONA URBANA	ZONA PERIURBANA	ZONA NATURAL
Nombre d'usuaris previsible	Elevat – Molt elevat	Elevat	Moderat
Punts febles per a la seguretat dels usuaris	Convivència entre trànsit rodat i trànsit de vianants. Pèrdua de l'itinerari per l'excés de senyals. Canvis constants en la senyalització vertical del nucli urbà.	Convivència entre trànsit rodat i trànsit de vianants. Sensació de seguretat entre els vianants que els provoca menys vigilància i atenció.	Pèrdua i desorientació: senyals tapats per la vegetació, senyals caiguts... actitud relaxada... Desconeixement del medi natural. Baixa capacitat d'orientació de persones avesades a medi urbà.
Paviments i fermes irregulars que poden causar caigudes (risc important en persones grans).			
Recomanacions	Existència de voreres: amples, si és possible. Aprofitar parcs, jardins i zones de vianants. Ús de passos de vianants i semàfors per creuar els carrers.	Escollir vies segregades per a conductors i per a vianants. Limitar, tant com sigui possible, les interseccions. Establir dispositius de reducció de la velocitat dels vehicles de motor. Senyalització horitzontal i vertical, per als conductors i per als vianants, que adverteixi de la presència de l'encreuament. Evitar l'encreuament de vies de tren i rius. Senyalització horitzontal periòdica i homogènia.	Senyalització horitzontal periòdica i homogènia.
Senyalització vertical inequívoca i visible en ambdues direccions Fer un bon manteniment de la senyalística Telèfon per avisar d'incidències en la senyalització			
Aplicar aquest exercici al vostre municipi us pot ser d'utilitat per adaptar la Xarxa d'itineraris saludables als vostres ciutadans, i millorar-la.			



8.2 ADEQUACIÓ I/O RECUPERACIÓ DE NOUS ITINERARIS

Durant el procés de planificació, us recomanem en la mesura que sigui possible, l'aprofitament de carrers, avingudes i camins existents. Però pot donar-se el cas que, tot i existir el camí, no estigui en condicions suficients per incorporar-lo a la Xarxa d'itineraris saludables, i ens haurem de plantejar la necessitat de portar a terme una inversió inicial per adequar-lo.

En aquesta ocasió haureu de tenir en compte bona part de les mesures recomanades:

- La inclinació transversal

Recordeu que la inclinació transversal cap a un únic costat (2 %) farà que s'evacui amb facilitat l'aigua superficial. Quan existeixin vies adjacents al nostre camí, la inclinació serà sempre cap a aquestes vies, de manera que sigui possible aprofitar el sistema de drenatge existent. En els casos en què l'amplada sigui superior a 4 m, la inclinació transversal ha de ser del 2 % i cap als dos costats.

- Paviments:

L'activitat física es desenvolupa de manera menys agressiva sobre una superfície amb certa flexibilitat, com els paviments d'àrids naturals com-

pactats. Però tot el que es guanya en comoditat per a l'usuari es perd en manteniment i durabilitat. Per això són interessants els paviments de sòl-ciment o el lligant amb polímers, ja que són materials que s'integren millor en l'entorn natural, tenen més flexibilitat que paviments durs com formigó o asfalt i necessiten menys manteniment que el sauló compactat. Si, en planificar la xarxa, no disposem de camins que compleixin aquests criteris, podem plantejar-nos destinar una inversió inicial a adequar-los. Aquesta inversió serà ben aprofitada en la mesura que ens estalviarà costos posteriors en el manteniment.

- Drenatge:

Un drenatge eficient aprofita la topografia del terreny i evita, sempre que sigui possible, haver d'instal·lar xarxes complicades per a l'evacuació de les aigües pluvials.

Els sistemes de drenatge respectaran l'entorn mediambiental i s'hauran de configurar per tal que mantinguin en tot moment el bon estat de la capa de trànsit.

- Us recomanem la instal·lació de ponts, baranes i escales, papereres, fonts, etc.



8.3 PLANIFICAR ITINERARIS RECOMANATS

Arribats a aquest punt, amb el traçat de la xarxa dissenyada, esteu en condicions de començar a dissenyar els itineraris recomanats.

- A qui volem destinar l'itinerari recomanat?

Un itinerari recomanat és una proposta concreta, i la fem utilitzant els itineraris de la xarxa.





El primer que us heu de preguntar és a qui volem dirigir aquest itinerari recomanat? Per què recomanem aquesta proposta i no una altra?

El capítol 3 “Marc general del municipi” i 4 “Definició de la població destinatària” us hauran ajudat a determinar quin és el col·lectiu del vostre municipi al qual hauríem de dirigir aquesta proposta.

Com que aquest manual està redactat en forma de guia, per tal de treballar amb un exemple, partirem de l'advertiment que fa l'Organització Mundial de la Salut (OMS) que l'obesitat i el sobrepès són una de les principals preocupacions per a la salut als països desenvolupats i són un dels deu factors que contribueixen a l'aparició de malalties cròniques

que disminueixen l'esperança de vida i la seva qualitat. Per combatre-ho recomana, entre altres coses, realitzar de 30 a 60 minuts diaris d'activitat física moderada.

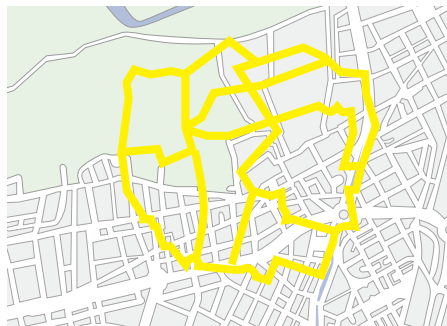
D'acord amb a aquestes recomanacions la comissió tècnica ha dissenyat una taula en la qual ens dóna unes indicacions de quin hauria de ser l'exercici diari:

	TIPUS D'ITINERARI	DISTÀNCIA
	PASSEIG	< 2 km
	LLEUGER	De 2 a 4 km
	MODERAT	De 4 a 6 km
	INTENS	> 6 km

Per treballar amb un sol exemple, prenem la recomanació de caminar 30 minuts, l'equivalent a un itinerari de 4 km.

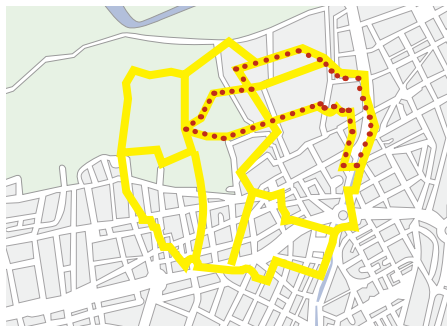
Una vegada sabem a qui va dirigida la proposta i quines han de ser les seves característiques podrem seleccionar de la xarxa aquell recorregut que compleixi millor els nostres objectius.

Molts criteris dels que us proposàvem abans (accessibilitat, voreres, etc.) no seran homogenis a tota la xarxa. Revisar de nou tots els criteris analitzats en l'apartat anterior ens pot ajudar a l'hora de definir un recorregut i descartar-ne un altre.



Xarxa
d'itineraris
saludables

.....
Itinerari recomanat



· Sempre hem de senyalitzar l'itinerari recomanat?

Un itinerari recomanat se senyalitza quan volem que sigui un referent per a la població: per exemple, de la longitud.

En aquest cas, recomanem un itinerari de 4 km. Oferim als usuaris la possibilitat de prendre consciència de la longitud que tenen 4 km en una població i també del temps que es necessita per recórrer-los. Una vegada efectuat aquest itinerari la persona podrà utilitzar la Xarxa d'itineraris saludables per crear-se altres itineraris similars, tot prenent de referència el temps.

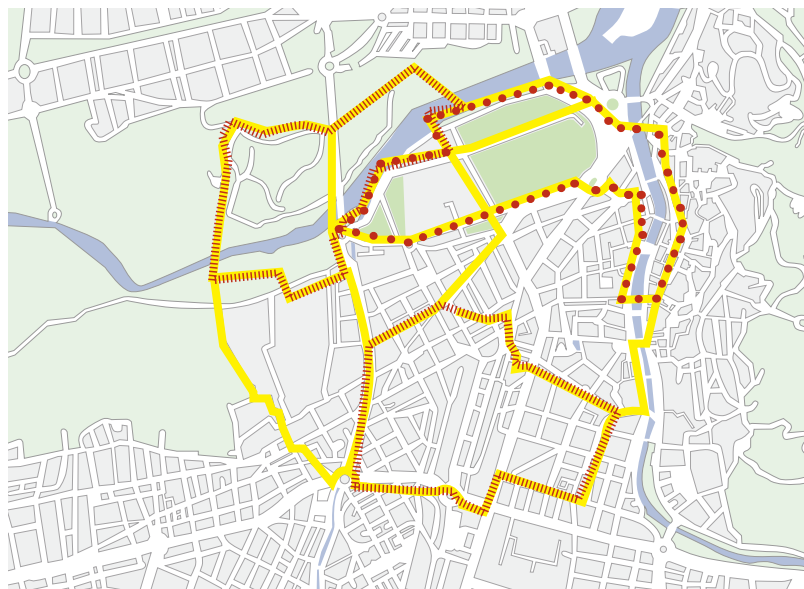
RECOMANACIÓ

Un **itinerari recomanat marcat** al territori oferirà una referència de quant de temps es triga a caminar 4 km. A partir d'aquí, la persona pot dibuixar-se en el seu mapa personal els seus propis itineraris.



En el dibuix següent hem marcat 3 itineraris de 4 km. Un és l'itinerari recomanat que hem decidit senyalitzar i els altres són dos itineraris que la població podrà recórrer sense necessitat de marcar-los al territori.

Xarxa d'itineraris saludables



Itinerari recomanat que hem senyalitzat.



Exemples d'altres itineraris que es poden organitzar a la població sense necessitat de marcar-los al territori, tan sols utilitzant la Xarxa d'itineraris saludables.



8.4 SENYALITZAR LA XARXA D'ITINERARIS SALUDABLES I ELS ITINERARIS RECOMANATS

Perquè qualsevol ciutadà pugui circular lliurement per la xarxa, cal tenir-la adequadament senyalitzada. Així, les marques i/o senyals serveixen de guia als usuaris.

Hi ha dos **tipus de senyalització**:

- La senyalització **horitzontal**. Ens indica la continuïtat del camí, i per això també s'anomena senyalització de continuïtat.

La pintura a terra en el cas de carreteres o sobre un suport natural (pedres, arbres, etc.) o artificial (estaques) n'és l'expressió més habitual.



- La senyalització **vertical**. Ens indica quina direcció podem prendre. Acostumem a veure-la en una placa, a vegades acabada amb una fletxa –i moltes vegades sustentada– per un suport (pal, fanal, etc.).

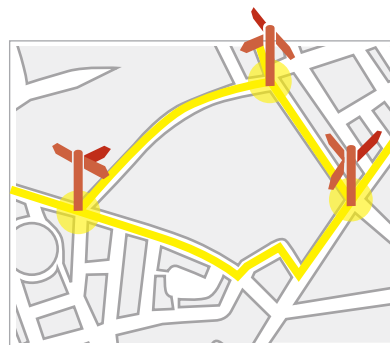


La xarxa

La Xarxa d'itineraris saludables ha d'estar tota senyalitzada.

Els encreuaments s'indicaran amb senyalització vertical. D'aquesta manera se'ns indicarà cap a on ens porten els itineraris saludables.



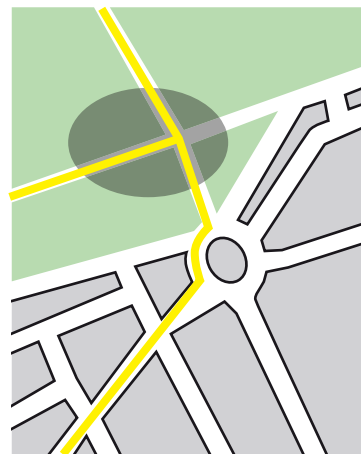
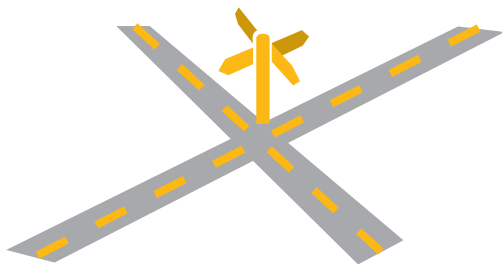


Al dibuix, als tres punts on s'encreuen itineraris saludables, hi col·locarem senyals verticals.
Per anar d'un encreuament a l'altre, seguiríem els senyals horitzontals.



En canvi, la continuïtat es marcarà amb senyals horitzontals. Mentre no ens creuem amb cap altre itinerari saludable (per bé que ens puguem trobar amb altres carrers i avingudes del municipi), tan sols haurem de seguir els senyals horitzontals. Quan s'arribi a un encreuament amb altres itineraris saludables haurem de trobar senyalització vertical.

Superada la cruïlla podrem seguir els senyals horitzontals, que ens indicaran que estem en el camí correcte.



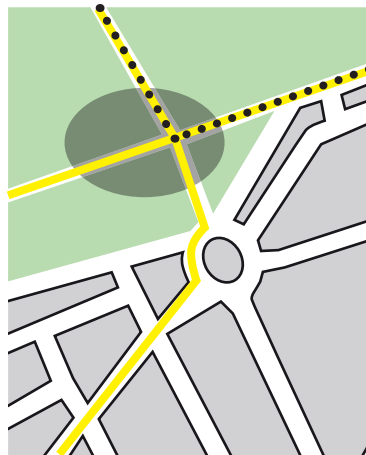
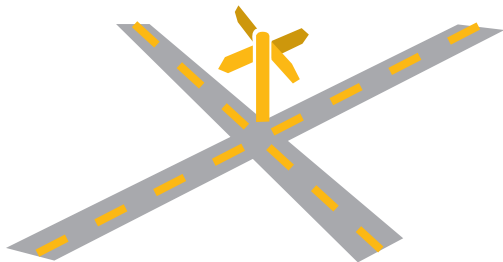
Itineraris seleccionats per formar part de la Xarxa d'itineraris saludables.



Els itineraris recomanats

Pel que fa als itineraris que proposem senyalitzar, cal tenir en compte que sempre transcorreran per itineraris saludables. Això vol dir que haurem de seguir igualment les senyals horitzontals.

Quan arribem a un encreuament, la senyalització vertical ens indicarà per quins dels itineraris saludables continua l'itinerari.



Itineraris seleccionats per formar part de la Xarxa d'itineraris saludables.



Recorregut de l'itinerari proposat



Plafons informatius

Es col·locarà un plafó informatiu per a cada Xarxa d'itineraris saludables. Prioritàriament, es col·locarà aquest plafó en els parcs urbans, per ajudar d'aquesta manera a sumar les sinergies entre els dos equipaments.

El plafó ha d'oferir informació general de tota la Xarxa d'itineraris saludables (tant del traçat com de com funciona), dels itineraris recomanats i altres informacions generals d'interès per a l'usuari (recomanacions sobre l'exercici físic moderat, informació d'interpretació de la senyalització, etc).

Es recomana afegir-hi algun telèfon o correu electrònic de contacte per tal que els usuaris puguin informar de deficiències que hagin detectat al llarg del recorregut o simplement per fer suggeriments de millores.

Es col·locaran sobre una estructura de fusta si es troben fora del nucli urbà o d'altres materials segons normativa urbanística del municipi si es troben dins del nucli urbà, i es protegiran del sol i de la pluja per tal d'allargar-ne la seva vida útil.

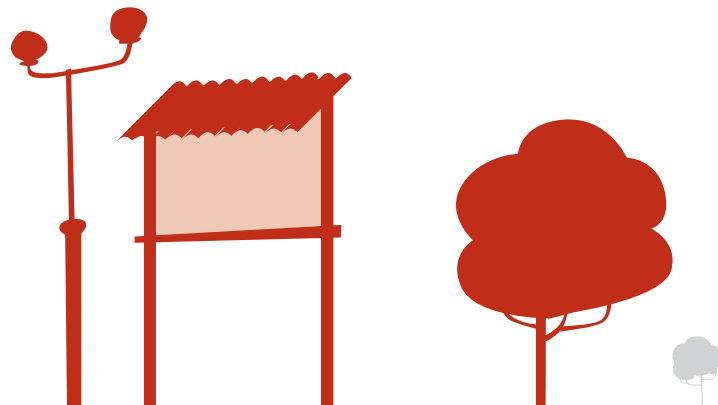
A l'annex 2 d'aquesta guia trobareu una proposta de continguts per als plafons informatius d'una Xarxa d'itineraris Saludables.

8.5 GESTIONAR LA XARXA: INCORPORAR O MODIFICAR ITINERARIS

Una xarxa no és un element definitiu i pot estar en constant transformació. És important, però, gestionar aquesta transformació.

Poden passar dues coses:

- Eliminació de camins: en el cas que existeixi qualsevol element que recomani eliminar un camí de la xarxa (per exemple, perquè s'ha malmès una part del camí o tot ell) caldrà adequar la xarxa a les noves circumstàncies: eliminar la senyalització vertical i horitzontal d'aquell camí.
- Modificació de camins: per exemple, perquè hem millorat les vores del carrer paral·lel i, en canviar el traçat de la xarxa n'hem augmentat significativament la seva qualitat. En aquest cas haurem d'eliminar part de la senyalització i alhora instal·lar-ne una de nova.



8.6 MANTENIMENT DE LA XARXA D'ITINERARIS SALUDABLES

Qüestions pràctiques que convé tenir en compte:

Estratègicament és bo començar amb una xarxa de petites dimensions. Les ampliacions es poden preveure a mesura que s'incorporin més persones a caminar. Un camí freqüentat necessita menys manteniment (vegetació, compactació de sòl) que un camí pel qual no transitin persones.

La inclinació transversal: la inclinació transversal cap a un únic costat fa que s'evacui amb facilitat l'aigua superficial, de manera que el recorregut de l'aigua per sobre la via, amb el consegüent desgast que això comporta, sigui el mínim possible. En aquest cas, la inclinació recomanada és del 2 %.

- Quan existeixin vies adjacents al nostre camí, la inclinació serà sempre cap a aquestes vies, de manera que es pugui aprofitar el sistema de drenatge existent.
- En els casos en què l'amplada sigui superior a 4 m la inclinació transversal ha de ser del 2 % i cap a tots dos costats.

Ferms i paviments: fins ara hem comentat els ferms i els paviments en relació amb els usuaris. Ara ho fem en relació amb el manteniment.

- L'estat de la superfície del paviment haurà de garantir una circulació còmoda i segura, i per tant s'ha de tenir en compte:

- Una bona adherència, sobretot quan la superfície estigui molla.
- Les tapes dels pous de registre o altres irregularitats han d'estar anivellades amb la superfície.
- Les juntes en paviments rígids han d'estar en condicions.
- L'orientació de les reixes de drenatge ha de ser perpendicular al sentit de circulació.

Proposta d'accions de manteniment i calendari

Les inspeccions periòdiques que s'hauran de realitzar per tal de garantir el correcte manteniment de la via:

- Sega: un mínim de dos cops a l'any per tal de garantir l'amplada mínima de la via. S'haurà de considerar l'augment d'aquest mínim a les zones humides de les comarques gironines.
- Poda: almenys un cop a l'any per garantir el gàlib necessari. Cal tenir cura de no deixar troncs tallats que representin un perill. Una poda insuficient també condiona la il·luminació nocturna.
- Escombrada: un cop al mes. Se n'augmentarà la freqüència a la tardor, per les fulles, i en èpoques de pluja.

- Recollida d'escombraries: un mínim d'un cop per setmana i sobretot després d'activitats excepcionals sobre la via.
- Manteniment de la senyalització: una vegada cada sis mesos caldrà revisar i repassar les marques viàries en el cas de senyalització horitzontal, i reposar pals i senyals en mal estat o trencats en el cas de la senyalització vertical.
- Quan calgui, es farà una revisió i reposició del ferm.

Serà bo establir un calendari d'inspeccions periòdiques que s'hauran de realitzar per tal de garantir el correcte manteniment de la via. Establir el calendari significa planificar quan durem a terme les diferents accions d'inspecció.

RECOMANACIÓ

A l'hora d'escollir els materials per a la construcció del parc i dels itineraris caldrà tenir en compte el manteniment que necessitaran al llarg de la seva vida útil.





- Determinats espais i entorns ajuden a augmentar les emocions positives i a sentir-se millor, i això és una bona motivació per caminar. Ho hem de tenir en compte si volem aprovar el repte de fer que la gent camini per preservar la salut.
- A més de la seguretat objectiva de la Xarxa d'itineraris saludables hem de tenir en compte la seguretat percebuda, que, pel fet de ser subjectiva, ajudarà o frenarà que els ciutadans caminin.
- Un itinerari *caminat* té un manteniment inferior a un itinerari pel qual no es camini. Cal començar amb una xarxa petita i fer-la créixer progressivament.
- Cal tenir en compte les infraestructures actuals i les previsions de futur quan ens disposem a dissenyar la xarxa, i també altres itineraris de medi ambient, turisme, etc.
- Els equipaments socials i esportius poden convertir-se en prescriptors de primer ordre si els tenim en compte (ubicació, professionals, etc.) en el disseny de la xarxa.
- Parcs urbans i Xarxa d'itineraris saludables són complementaris per treballar les resistències aeròbica i anaeròbia de les persones. En la mesura que sigui possible, és important que estiguin connectats.
- L'amplada de l'espai per caminar contribueix a garantir la seguretat, i la vegetació proporciona protecció davant les inclemències climatològiques: ombra, protecció contra la pluja, etc. A més, ambdues s'associen a la qualitat de l'entorn, cosa que fa augmentar les emocions positives i pot ajudar que els usuaris se sentin millor.
- La Xarxa d'itineraris saludables ha de ser accessible a tots els nostres ciutadans. Per això es recomana un pendent entre el 3 % i el 5 %.
- Hi ha algunes característiques dels itineraris que, si les tenim en compte en el moment de seleccionar-los, ens en facilitaran el manteniment posterior: la inclinació transversal, el paviment, etc.
- Un itinerari saludable s'ha de poder recórrer en totes dues direccions. En conseqüència, la senyalització –horitzontal i vertical– sempre ha de ser en ambdues direccions.



9. PAUTES BÀSIQUES PER A LA REALITZACIÓ D'EXERCICI FÍSIC ALS PARCS URBANS DE SALUT I ACTIVITAT FÍSICA ALS ITINERARIS SALUDABLES

Els parcs urbans i els itineraris saludables ofereixen a la població una eina més per promoure la salut mitjançant l'activitat i l'exercici físic.

És ben sabut que cada individu té característiques, necessitats i objectius de salut que poden ser diferents. Per això es recomana que, abans d'iniciar un programa d'exercici físic, es demani assessorament a un professional de l'esport i/o la salut perquè pugui recomanar a l'individu unes pautes d'activitat física i/o exercici físic tenint en compte el seu estat de salut i la seva condició física actual.

De totes maneres a l'annex 3 trobareu una **proposta de progressió de l'exercici físic als parcs urbans i de l'activitat física als itineraris saludables**, així com **rutines de treball generals per a cada aparell**. Entenem, doncs, que tant la progressió com les rutines de treball dels aparells serviran com a punt de partida als tècnics que dinamitzin aquests equipaments i que faran les modificacions necessàries per adaptar-les a la població.

Cal informar la població de les pautes bàsiques i recomanacions per realitzar exercici físic i activitat física. D'aquesta manera, ajudarem els usu-

aris i usuaris dels parcs urbans i itineraris saludables a aconseguir els seus objectius de salut de forma segura i eficaç.

A continuació suggerim la informació que cal donar als usuaris/es. La dividim en dues seccions:

- Quines són les parts d'una sessió d'exercici físic?
- Quines són les fases necessàries per fer una progressió adequada en la pràctica de l'exercici físic?

Quines són les parts d'una sessió d'exercici físic?

La població ha de conèixer com s'estructura una sessió i la importància que té realitzar cadascuna de les parts que la componen. Sempre és més fàcil realitzar un exercici si sabem per a què ens serveix. D'aquesta manera no ho faran com una obligació sinó perquè coneixeran els beneficis que els comporta.

Una sessió d'exercici físic s'estructura en tres parts:

- **Escalfament:** ens serveix per situar-nos i preparar el cos per fer exercici físic. Per escalfar, es poden realitzar diferents moviments per mobilitzar totes les articulacions del cos. Ha de tenir una duració aproximada de 10-15 minuts.



- **Part principal de la sessió:** és la part més important en continguts i en temps. Aquí es treballen els objectius planificats segons el programa de treball on es trobi la persona. La durada i intensitat dels exercicis estan directament relacionades amb la fase de treball.

- **Tornada a la calma:** És una reducció progressiva de l'exercici físic per arribar gradualment a l'estat de repòs. És un bon moment per realitzar els estiraments que ens serveixen per millorar la flexibilitat i facilitar la recuperació després de realitzar exercici. Ha de tenir una duració aproximada de 10-15 minuts.

Quines són les fases necessàries per fer una progressió adequada en la pràctica de l'exercici físic i l'activitat física?

La població també ha de conèixer que és necessari fer una progressió per millorar la condició física. És important que tinguin clar que la condició física no millora amb un dia, ni amb una setmana: és la suma del temps i la constància, conjuntament amb una progressió de treball adequada, la que els ajudarà a obtenir els seus objectius de salut.

Per aconseguir una progressió adequada en la pràctica d'exercici físic o activitat física cal estructurar el treball en tres fases:

Fase d'inici: els dos primers mesos de realitzar exercici físic i/o activitat física. Es produeixen les primeres adaptacions físiques i psicològiques.

Fase de millora: els dos mesos posteriors a la fase d'inici. Hi ha un augment progressiu de treball i es comencen a observar millores.

Fase de manteniment: a partir del sisè mes es considera que l'usuari/a ja està adherit o ja ha fet un canvi d'hàbits en incorporar la pràctica d'exercici físic i l'activitat física. Hi ha un augment progressiu de treball i es fa constant la realització d'exercici físic i/o activitat física.



Per tant, en donar pautes per a la realització d'aquest treball és necessari concretar la duració de la pràctica i la freqüència d'aquesta, i cal donar informació sobre:

- El nombre de repeticions i/o el temps que es dedica a cada exercici.
- Quines són les parts d'una sessió i les seves característiques.
- La realització d'activitat física recomanada al llarg de la setmana.
- Quines són les fases de progressió i quant duren.

En l'annex 3 d'aquesta guia trobareu detallades les pautes bàsiques d'activitat física i exercici físic que proposa Dipsalut dins el programa de Parcs Urbans i Itineraris Saludables.

Per fer aquesta planificació és indispensable comptar amb la col·laboració d'un professional de la salut i/o l'esport.



10. CRONOGRAMA

A més d'indicar les activitats que es portaran a terme per aconseguir els objectius, cal establir quin serà el calendari concret per desenvolupar-les. L'ordenació temporal de les activitats:

- Ens donarà una visió global del projecte i l'estat de la seva execució.
- Servirà per fer el seguiment i l'avaluació contínua del projecte. Convé tenir en compte que caldrà introduir els canvis o els ajustos necessaris.
- Ajudarà a racionalitzar el treball i establir uns ritmes raonables.
- Facilitarà l'adequació dels terminis assignats a cada activitat.

Per calendaritzar les activitats existeixen diferents tècniques gràfiques, entre les quals la més utilitzada és l'anomenat cronograma o diagrama de Gantt, que en essència és una planificació en forma de matriu en la qual les files serveixen per indicar les activitats que es desenvoluparan per assolir els objectius i les columnes s'utilitzaran per especificar els terminis de temps concrets de durada de cadascuna de les activitats.

11. AVALUACIÓ

Un cop hàgim dissenyat el programa d'actuacions i establert una metodologia de treball basada en la interdepartamentalitat, la interinstitucionalitat i la participació ciutadana, haurem de definir quin sistema d'avaluació utilitzarem.

L'avaluació és una eina imprescindible perquè ens permet saber si realment complim els nostres objectius i, per tant, si estem donant solucions als problemes i a les necessitats de la població. A més, farà possible que modifiquem les nostres polítiques en cas que no acomplim els objectius plantejats.

RECOMANACIÓ

Per definir l'avaluació del projecte cal respondre les preguntes:

- Què volem avaluar?
- Com ho volem avaluar?
- Amb qui ho volem avaluar?
- Quan ho volem avaluar?

Aproximació metodològica al seu disseny



Per a qualsevol avaluació haurem de tenir en compte les següents qüestions:

11.1 QUÈ AVALUAREM

Quan es parla d'avaluació, normalment pensem en els resultats del projecte. Tot i això, l'avaluació té una significació més gran, que comprèn el seguiment i el control del funcionament quotidià del projecte a tots els nivells, l'anàlisi del desenvolupament i la verificació continuada del compliment de les previsions que es van fer quan es va dissenyar. És a dir, és una avaluació del procés i no solament dels resultats.

11.2 AVALUACIÓ DEL PROCÉS

Dins de l'avaluació del procés s'han de tenir en compte diferents aspectes o dimensions:

- El procés participatiu.
- La implementació.
- El seguiment de les activitats.
- L'organització i el funcionament.
- La promoció i la comunicació.
- Els destinataris i la cobertura.

Es poden plantejar aquestes dimensions o unes altres en funció de com s'hagi plantejat l'avaluació i quins continguts específics ens interessin.



DIMENSIÓ	DESCRIPCIÓ	PREGUNTES ORIENTADORES
El procés participatiu	Conjunt d'activitats orientades a establir canals de comunicació i diàleg amb la població per tal de conèixer la seva perspectiva sobre un determinat tema per tal d'incorporar-la a la pràctica	<ul style="list-style-type: none"> • Hem assolit els objectius establerts en obrir el procés de participació? • Ha estat realment una participació oberta i que recull les perspectives dels diferents perfils dels usuaris i usuàries? • Hem aconseguit captar l'opinió de la població? • Les dinàmiques emprades han estat adequades? • Hem sabut retornar i transmetre a la població els resultats del procés? • S'han incorporat al projecte les demandes, els suggeriments i les aportacions derivades del procés participatiu? • Hem explicat a la gent que ha participat les aportacions que s'han integrat al projecte? • Els ho hem agrait? Com?
La implementació	Conjunt d'accions, gestions, activitats i tasques realitzades per poder disposar amb seguretat dels mitjans i els recursos que han de fer possible el projecte	<ul style="list-style-type: none"> • S'implementa el projecte com estava previst quan es va dissenyar? • Es disposa dels recursos previstos? • És suficient el nivell de recursos financers assignats per al desenvolupament del projecte? • Es disposa dels recursos en el moment en què es necessiten?
El seguiment de les activitats	Procés continu de registre, recopilació, mesurament, processament i anàlisi quantitativa i qualitativa d'un conjunt d'informacions derivades dels diferents aspectes de les activitats del projecte	<ul style="list-style-type: none"> • S'han fet les activitats previstes? • Se n'han fet d'altres no previstes? • S'ha complert el calendari? • Quines han estat les dificultats més significatives? • Com s'estan desenvolupant les activitats? • Les metodologies són les adequades? • Són coherents els procediments amb els objectius del projecte?
L'organització i el funcionament	Estructura organitzativa i funcional i mecanismes i sistemes de direcció, coordinació i comunicació del projecte	<ul style="list-style-type: none"> • Com és l'equip tècnic? • Quina és la dinàmica de treball? • Es treballa en equip? • Estan definits els diferents espais de coordinació, regulació, funcionament, anàlisi i avaluació?
La promoció i la comunicació	Conjunt d'activitats i tasques orientades a difondre i comunicar la imatge i els continguts del projecte	<ul style="list-style-type: none"> • S'ha fet el pla de comunicació? • S'han definit els públics objectiu de la comunicació? • S'han elaborat els productes comunicatius previstos? • S'han valorat els efectes de la comunicació? • Ha servit la comunicació realment per promocionar el projecte?
Els destinataris i la cobertura	Característiques i nombre de destinataris i valoració qualitativa del servei ofert	<ul style="list-style-type: none"> • Arriba el projecte als destinataris previstos? • Quin és el perfil concret dels destinataris? • La cobertura del projecte és la prevista? • Coincideixen les actituds dels usuaris amb el que es preveia? • Quin és el nivell de satisfacció dels usuaris i de les usuàries.

11.3 AVALUACIÓ DELS RESULTATS



Pel que fa a l'avaluació de resultats cal tenir en compte les següents dimensions o criteris:

- Realisme.
- Eficàcia.
- Eficiència.

DIMENSIÓ	DESCRIPCIÓ	PREGUNTES ORIENTADORES
El realisme	Es tracta de veure si els objectius plantejats responen realment a les necessitats detectades	<ul style="list-style-type: none">• Els objectius fixats han cobert les necessitats detectades?• Estan plantejats correctament?• El servei ofert contribueix a contrarestar la problemàtica detectada?
L'eficàcia	Nivell d'assoliment dels objectius projecte i compliment de les previsions	<ul style="list-style-type: none">• S'han obtingut els resultats que es preveien i es desitjaven en formular els objectius?• S'han aconseguit els efectes i els canvis qualitatius i quantitatius previstos?• S'han assegurat els serveis i els productes que es preveien com a conseqüència de les activitats, en nombre i qualitat?• Com s'ha modificat la situació dels destinataris del projecte?• Estan satisfets els destinataris amb els resultats i els canvis observats?• Si n'hi ha hagut, han estat positius o negatius?• Han existit elements aliens al projecte que n'han determinat els resultats?• Com ha fet canviar el projecte la situació de partença que el va motivar?
L'eficiència	Relació entre els costos totals de l'esforç (recursos i temps) invertit en el projecte i els productes, els resultats i els efectes obtinguts	<ul style="list-style-type: none">• Quins costos es van preveure i quins s'han produït realment?• Quant han costat els productes i els serveis que s'han posat a l'abast dels destinataris?• Quina és la relació entre els resultats finals i l'esforç realitzat (temps, diners i recursos)?• Quina és la relació entre treball, temps, productivitat i cost del projecte?• Es podien haver obtingut uns resultats similars amb menys costos?

11.4 COM LA FAREM?

Hi ha dues estratègies per fer l'avaluació

- Quantitativa: quan ens centrem en qüestions que són mesurables i en la seva anàlisi estadística → Per exemple: el nombre, freqüència d'ús i l'edat dels usuaris dels nous serveis.
- Qualitativa: quan no són mesurables, sinó que depenen de fonts subjectives i de judicis de valor → Per exemple: el grau de satisfacció dels usuaris i usuàries.

Us proposem que feu una combinació de les dues estratègies i que inclogeu en l'anàlisi les dues dimensions. Això implicarà:

- Fer un recull de dades i el seu posterior processament estadístic.
- Fer un procés d'avaluació qualitativa que implica dissenyar grups de discussió amb els professionals implicats i els usuaris del servei per recollir les seves opinions al respecte.

11.5 QUAN LA FAREM?

En el cas dels projectes que tenen un termini d'execució concret amb una data d'inici i una data de finalització, és habitual plantejar-se:

- Una avaluació enmig del procés que ajudi a detectar els aspectes que no funcionen d'acord amb allò que es va establir en un inici i permet reorientar el projecte abans d'esgotar el temps d'execució.
- Una de final, un cop complert el pla d'activitats.

Tanmateix, per les característiques d'aquest projecte, el qual preveu la instal·lació d'uns equipaments i l'adequació d'uns recursos que han de tenir un ús durador i continuat en el temps, caldrà, doncs, establir des del moment de la planificació, una data per sistematitzar i analitzar les dades recollides, tant en l'aspecte qualitatiu com en el quantitatiu. Aquesta data ens ha de permetre fer l'avaluació amb la suficient perspectiva analítica; per tant, si en el control quotidià no detectem cap alteració significativa, podríem parlar de realitzar una avaluació, per exemple, al cap d'un any d'iniciat el projecte.

Si, en canvi, observem que el projecte no està funcionant com havíem previst, serà necessari analitzar quines són les causes del que passa i aplicar mesures correctores d'acord amb a les conclusions extretes tan aviat com es detectin les anomalies.

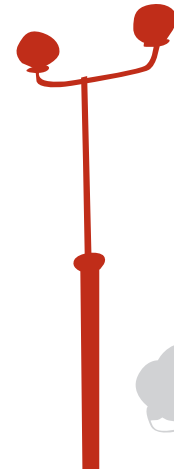
11.6 QUI FARÀ L'AVALUACIÓ?

Definir qui durà a terme l'avaluació significa plantejar quines persones hi estaran involucrades:

- En primer lloc, és imprescindible que facin aquesta tasca els membres de la comissió de Parcs Urbans i Itineraris Saludables.

- Paral·lelament, és aconsellable comptar amb la participació dels regidors de les diferents àrees implicades en el desenvolupament del projecte (salut, esports, urbanisme, acció social i ciutadania..).

- Finalment, és important que també la població prengui part en l'avaluació. Com a destinataris de les actuacions, el seu criteri és en última instància el més important. Una opció seria tornar a reunir-se amb les mateixes persones que van participar en el disseny del projecte, aquest cop per fer una valoració sobre el funcionament i l'ús dels nous espais.





RECORDA

- L'avaluació és una eina imprescindible perquè ens permet saber si realment estem donant solucions als problemes i a les necessitats de la població.
- Ens permetrà reorientar les nostres estratègies en cas que no assolim els resultats esperats.
- Haurem de plantejar quatre qüestions bàsiques: què avaluarem; com ho farem; quan ho farem, i qui participarà en l'avaluació.
- És necessari tenir en compte els criteris de realisme, eficàcia i eficiència.
- Cal obrir l'avaluació a la participació ciutadana.



12. SENSIBILITZACIÓ, INFORMACIÓ I DINAMITZACIÓ

Perquè la població faci ús dels parcs urbans i de la Xarxa d'itineraris saludables cal considerar dos elements:

- El grau de sensibilització de la població vers la necessitat de practicar exercici físic.
- El grau de coneixement de les noves instal·lacions.

Per això caldrà preveure tres estratègies:

- Una campanya de promoció de l'exercici físic.
- Una de difusió dels nous equipaments.
- Una de dinamització d'aquests.

RECOMANACIÓ

Seria convenient lligar les campanyes de sensibilització, informació i dinamització de manera correlativa.

Les campanyes s'han de repetir periòdicament en el temps.

12.1 SENSIBILITZACIÓ

La sensibilització és un element clau per fomentar la pràctica de l'activitat i l'exercici físic. De poc servirà disposar d'aquests nous recursos si no definim una estratègia per promoure l'activitat i l'exercici físic i per sensibilitzar la població sobre la seva importància i, en molts casos, la necessitat d'adoptar uns hàbits saludables. Per tant haurem de fer una campanya que:

- Consciencii dels beneficis saludables d'una pràctica regular d'exercici físic.
- Promogui un estil de vida actiu i saludable.

Aquesta campanya es pot incloure en la campanya de comunicació dels nous equipaments, tot i que no cal que vagin necessàriament juntes.

12.2 INFORMACIÓ

CLAUS PER DEFINIR UNA ESTRATÈGIA INFORMATIVA

La promoció del projecte requerirà pensar en dos aspectes bàsics:

- La imatge que es vol donar del projecte, i
- Els sistemes i els mecanismes de comunicació que en permetran la difusió i la promoció.

I això es pot fer mitjançant un Pla de Comunicació que tingui en compte els següents aspectes:

A qui es vol comunicar

Cal elaborar un “mapa de públics”, és a dir, pensar quins seran els destinataris de la informació i la comunicació. Es tracta de decidir, entre tots els susceptibles de rebre-les, quins són els prioritaris: els destinataris potencials i reals del projecte (gent gran, embarassades, persones amb mobilitat reduïda...).

Què es vol comunicar

Inclou la identitat visual del projecte i els continguts de la comunicació. Convé tenir clar el missatge, les idees de força o els aspectes més interessants que es volen comunicar: és a dir, la imatge intencional que volem donar del projecte. Cal pensar bé la denominació, la identitat visual, el logotip, el grafisme, etc. i la redacció dels continguts: no s'ha d'oblidar que s'han d'adaptar al tipus de públic.

RECOMANACIÓ

Cal tenir en compte els col·lectius més desfavorits i que habitualment tenen poc accés a les accions informatives.

Sovint, els missatges, les formes, els llocs i els temps no hi estan gaire adaptats.

Com es vol comunicar

Convé tenir igualment definit de quina manera s'establirà la comunicació, és a dir, si es farà mitjançant la tramesa de publicitat i propaganda, xerrades informatives, reportatges als mitjans de comunicació, mitjançant activitats lúdiques, per Internet...



Amb què es vol comunicar

Cal pensar quins seran els productes informatius i els materials informatius i comunicatius: fulls informatius, cartes, díptics, tríptics, fullets, cartells, vídeos, pàgina web. Naturalment, el disseny i els continguts han de respondre a la imatge intencional que volem donar del projecte.

Cal evitar els clàssics concursos de logotips i cartells i deixar aquesta feina als professionals.

Quan es vol comunicar

S'ha de tenir clar en quins moments del desenvolupament del projecte cal fer la comunicació i la informació als diferents públics per garantir-ne la promoció i la difusió.

Per exemple:

Pla de comunicació del projecte d'implementació de Parcs Urbans i Itineraris Saludables.

Missatges que es volen comunicar:

- L'activitat física és la clau per a una bona salut.
- Caminar cada dia millora la nostra qualitat de vida.

Públics:

- Gent gran.
- Dones embarassades.
- Persones amb mobilitat reduïda.
- Adults.
- ...

Productes i materials de comunicació:

- Díptic informatiu i de promoció.
- Cartells.
- Cartes personalitzades.
- Samarretes.
- Anuncis en premsa.
- Reportatge als mitjans de comunicació.
- La web del municipi.

Mecanismes i sistemes de comunicació:

- Tramesa de cartes personalitzades i díptic a tota la població per anunciar la propera inauguració dels nous serveis.
- Díptic i cartells al centre cívic, casal, oficina d'informació i equipaments públics en general.
- Reportatge al diari local.
- Entrevista en la ràdio i la televisió locals al coordinador o a la coordinadora de l'equip tècnic.

- Festa d'inauguració
- Porta a porta

Paral·lelament, cal tenir en compte que, en els aspectes de promoció, sensibilització i comunicació, els metges o les metgesses de família són els principals aliats que hauran de recomanar als i les pacients l'ús dels nous recursos.

12.3 DINAMITZACIÓ

El primer que haurem de tenir en compte són les opinions extretes del procés de consulta. Aquesta informació serà la base per garantir l'èxit de les activitats que es programin.

A partir d'aquí, existeixen múltiples maneres de promoure i dinamitzar els nous recursos. Tot dependrà de l'enginy de l'equip encarregat de dinamitzar-los.

RECOMANACIÓ

Cal preveure un calendari d'activitats per als dos equipaments, en què es busqui la complicitat del teixit social del municipi.

12.3.1 PARCS URBANS

Serà de gran ajut planificar un calendari de sessions dirigides per un/ una monitor/a esportiu/va que acompanyi els usuaris en la pràctica dels exercicis a través d'un programa especialment dissenyat en funció de les necessitats dels diferents grups d'usuaris. Per planificar aquestes sessions caldrà tenir en compte un seguit de detalls com:

- la preferència horària dels usuaris i les usuàries.
- la franja d'edat.
- les necessitats dels usuaris i usuàries en funció de les seves patologies.
- la conveniència de planificar sessions específiques d'acord amb les necessitats d'algun col·lectiu.
- ...

Una altra alternativa és promoure l'ús d'aquests espais per part dels i de les alumnes dels centres educatius del municipi.

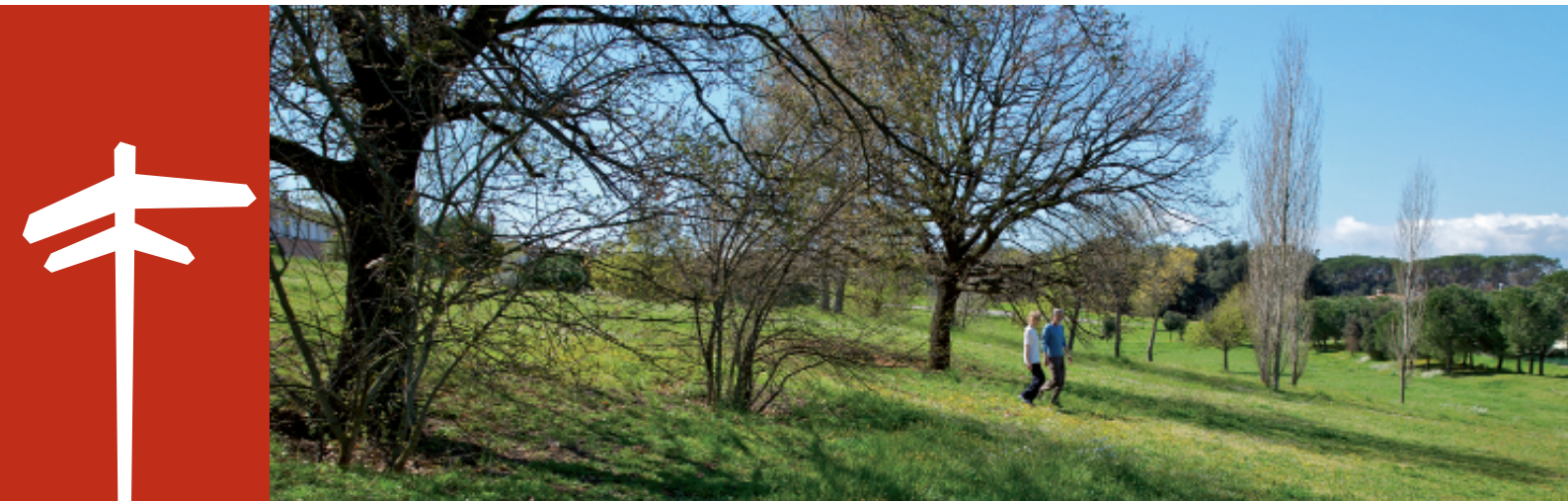


12.3.2 ITINERARIS SALUDABLES

Es poden organitzar jornades festives (festa de la Salut, festa de la Primavera, festa patronal...) que aprofitin la Xarxa d'itineraris saludables per realitzar diferents activitats com pedalades populars, gimcanes... que acabin amb alguna activitat popular als voltants del parc urbà (una xocolatada, un concert, una actuació teatral, titelles...).

En qualsevol cas, és fonamental fer una bona difusió de les activitats programades. Per tant, el Pla de Promoció haurà de preveure les vies i els mitjans a través dels quals es transmet la informació a la població.

Per contribuir a promoure l'ús dels nous recursos es poden organitzar un seguit d'activitats paral·leles, com ara xerrades en les quals s'ofereixi informació sobre hàbits saludables.





- Cal sensibilitzar, informar la població i després dinamitzar els equipaments.
- El Pla de Comunicació us ajudarà a definir la millor estratègia per donar difusió al projecte.
- El Pla ha de tenir en compte: a qui es vol comunicar; què es vol comunicar; com es vol comunicar; amb què es vol comunicar, i quan es vol comunicar.
- Cal incloure les propostes del procés participatiu en les sessions de dinamització.

13. PRESSUPOST

Caldrà quantificar els recursos necessaris per assolir els objectius i assignar-los un cost. D'aquesta manera coneixerem des del principi quin cost té el projecte i podrem cercar diverses vies de finançament. S'hauran de quantificar tots els tipus de recursos:

- Constructius: són totes aquelles accions necessàries per condicionar l'espai per dur a terme el projecte (moviments de terres, paviments, senyalització, seguretat, etc.)
- Aparells: són els elements que col·locarem als parcs per fer els exercicis.
- Promoció i sensibilització: seran totes aquelles accions de difusió, monitoratge, dinamització de l'espai, xerrades, cursos de formació i totes les accions del procés participatiu.
- Manteniment: accions que es duran a terme per mantenir els espais en condicions òptimes de seguretat i ús.

RECOMANACIÓ

El bon estat d'una instal·lació és clau perquè els ciutadans continuïn fent-ne ús.



14. GLOSSARI

1. **Activitat física:** l'activitat física és qualsevol moviment corporal que provoca un desgast d'energia i que genera una experiència personal que ens permet interactuar amb els éssers i l'ambient que ens envolta. Inclou una gran varietat de pràctiques quotidianes, de treball i d'oci de diversa intensitat: pujar escales, anar amb bicicleta, anar a peu a la feina, ballar, anar a comprar amb el carro, etc.
2. **Amplitud de moviment:** quantitat de moviment a través del qual pot moure's una articulació.
3. **Bipedestació:** posició en la qual et mantens dret sobre els dos peus.
4. **Canvis de ritme:** qualsevol variació o alternança en el ritme o velocitat de treball. Per exemple, començar caminant a 4 km/h i a cada minut augmentar el ritme a 8 km/h durant 10 segons.
5. **Columna vertebral:** part fonamental de l'esquelet dels vertebrats, formada per vèrtebres col·locades una sobre l'altra separades entre elles per un disc intervertebral. La columna és la base fonamental per a la sustentació del cos, protegeix la medulla espinal, ens dona mobilitat i és el punt d'inserció de molts músculs i lligaments.

Es pot dividir en diferents parts:

- **Columna cervical:** formada per les vèrtebres corresponents al coll. Són un total de set, i les trobem immediatament després del crani. Formen la lordosi cervical. És la part de la columna amb més mobilitat.
- **Columna dorsal:** formada per les vèrtebres que corresponen al tòrax, que es relacionen directament amb les costelles i són un total de 12. Donen forma a la cifosi dorsal. Donen protecció a òrgans vitals com el cor i els pulmons.
- **Columna lumbar:** formada per les vèrtebres que es troben entre la columna dorsal i l'os sacre. Són un total de cinc vèrtebres. Donen forma a la lordosi lumbar. Tenen menys mobilitat que la columna cervical però més que la toràcica.
- **Os sacre:** format per 4-5 vèrtebres fusionades entre elles que serveixen de suport a la columna vertebral i de punt de sortida de nervis que pertanyen al sistema nerviós parasimpàtic. A més a més protegeixen òrgans vitals com el sistema reproductor.
- **Os coxal:** format per 4-5 vèrtebres fusionades entre si, s'articula amb el sacre, i forma l'última peça òssia de la columna vertebral.



6. **Condicció física:** s'entén per condició física o forma física el nivell d'energia i vitalitat que permet a les persones dur a terme les tasques diàries habituals, gaudir del temps de lleure actiu, afrontar les emergències imprevistes sense fatiga excessiva, i també evitar malalties hipocinètiques (derivades de la manca d'activitat física). Ens permet desenvolupar el màxim de la capacitat intel·lectual tot experimentant plenament la joia de viure. S'entén per condicionament físic el desenvolupament dels diferents components de la condició física (capacitats físiques com, per exemple, la força, la resistència o la flexibilitat).
7. **Cos alineat:** posició corporal en la qual es manté el cap i les espatlles equilibrats amb la pelvis, els malucs i els genolls, amb el cap erecte i la barbata recollida, de manera que es conservin les corbes fisiològiques de la columna.
8. **Decúbit lateral:** posició que adopten les persones en estirar-se sobre un costat.
9. **Decúbit pron:** posició que adopten les persones en estirar-se de bocaterrosa.
10. **Decúbit supí:** Posició que adopten les persones en estirar-se panxa enlaire.
11. **El·líptica:** aparell per a la pràctica d'exercici físic en el qual es treballa la resistència aeròbica movent de forma simultània els braços i les cames en bipedestació.
12. **Esport:** exercici físic dut a terme en un marc reglamentat i competitiu.
13. **Esquena recta:** mantenir la columna vertebral dreta, procurant no corbar l'esquena cap endavant i conservant les corbes fisiològiques de la columna vertebral.
14. **Exercici físic:** és l'activitat física planificada, estructurada i repetitiva que té per objectiu la millora o manteniment d'un o més components de la forma física (capacitats físiques).
15. **Freqüència setmanal:** nombre de dies o sessions que es fa de quelcom al llarg de la setmana; en aquest cas, d'activitat o exercici físic.
16. **Omòplat o escàpula:** os de l'espatlla pla i compacte de forma triangular.
17. **Plans de moviments:** en l'estudi anatòmic es consideren tres plans en els quals es realitzen els moviments: pla frontal, transversal i sagital. Però per entendre els moviments cal descriure'ls des de la posició ana-

tòmica, que no és una posició normal, sinó una simple referència per descriure el moviments.

- **Posició anatòmica:** a peu dret, els peus junts i paral·lels, braços estirats al llarg del cos amb els palmells de les mans mirant cap endavant. Tots els moviments descrits es realitzen a partir d'aquesta posició.

- Pla sagital

És aquell que divideix el cos en dues meitats, dreta i esquerra. És el pla en què es realitzen els moviments visibles de perfil.

Els moviments que es poden fer en el pla sagital són:

- **Flexió:** cap endavant de la posició anatòmica (per exemple, aproximar el genoll al pit).
- **Extensió:** cap endarrere de la posició anatòmica (per exemple, portar la cama cap enrere).

- Pla frontal

És aquell que divideix el cos en meitat anterior i meitat posterior. És el pla en què es realitzen els moviments visibles de cara.

Els moviments que es poden fer en el pla frontal són:

- **Adducció** (extremitats): apropar-se cap a la línia mitjana del cos (creuar una cama per davant de l'altra).
- **Abducció** (extremitats): allunyar-se de la línia mitjana del cos (separar una cama cap als laterals).
- **Inclinació lateral** (cap i tronc): apropar el cap o el tronc lateralment cap a les cames.

- Pla transversal

És aquell que divideix el cos en part superior i part inferior. És el pla en què es realitzen els moviments visibles des de dalt i des de baix.

Els moviments que es poden fer en el pla transversal són:

- **Rotació externa:** girar cap a fora (per exemple, amb el taló fix, portar la punta del peu cap al lateral).
- **Supinació:** en el cas de l'avantbraç, la rotació externa s'anomena supinació (el palmell de la mà queda mirant amunt).



- **Eversió:** moviment combinat de pronació + abducció + flexió dorsal (portar els dits del peu en direcció a la cama).
- **Rotació interna:** girar cap a dins (per exemple, amb el taló fix portar la punta del peu cap a la zona medial).
- **Pronació:** en el cas de l'avantbraç, la rotació interna se l'anomena pronació (el palmell de la mà queda mirant avall).
- **Inversió:** moviment combinat de supinació + adducció + flexió plantar (portar els dits del peu cap al terra).
- **Rotació de tronc:** gir del tronc. Podem girar cap a la dreta o cap a l'esquerra.

18. **Qualitats o Capacitats Físiques Bàsiques (QFB):** les qualitats físiques (o capacitats físiques) són els diferents components de la condició física. Un model útil de la seva sistematització consisteix a dividir-les en capacitats motores o bàsiques, capacitats coordinatives o perceptivo-motores i capacitats resultants. La flexibilitat es pot considerar com una capacitat facilitadora de totes les altres capacitats.

Capacitats motores o bàsiques:

- **Força:** és la magnitud física que mesura les causes que poden modificar l'estat de repòs o de moviment d'un cos. En l'àmbit de l'entrenament esportiu es defineix com la capacitat d'un múscul o grup

de músculs de generar tensió intramuscular sota condicions específiques. Es pot classificar de maneres diferents, tot i que la més utilitzada és la que fa referència a les variacions de longitud externa que experimenta el múscul en les seves múltiples possibilitats de treball:

- a) Tensió o força isomètrica o estàtica, en què no varia la longitud externa del múscul (entre els seus punts d'origen i d'inserció)
- b) Tensió o força anisomètrica o dinàmica, en què sí que varia la longitud externa del múscul, i que es pot dividir en:

Concèntrica: la longitud del múscul disminueix amb la contracció.

Excèntrica: la longitud del múscul augmenta amb la contracció.

Mixta: quan es combinen les dues tensions.

- **Resistència:** és la capacitat psicofísica de resistir la fatiga i la capacitat de recuperar-se ràpidament després dels esforços. Es pot classificar segons diferents criteris, però un dels més significatius és el que relaciona l'esforç amb les vies energètiques que vénen determinades per la condició cardiorespiratòria:

a) Resistència aeròbica: aquella en la qual arriba suficient oxigen al múscul implicat per l'oxidació dels sucres i els àcids grassos requerida per fer la contracció. Això permet fer esforços de llarga durada i d'una intensitat mitjana, ja que no es produirà cap deute d'oxigen.

b) Resistència anaeròbica: aquella que implica que les necessitats d'oxigen que requereix el múscul per fer el seu treball no són cobertes plenament per una gran intensitat de la càrrega (bé sigui per una alta freqüència de moviments, bé per una major mobilització de la força) fet que genera un deute d'oxigen. Es parla de resistència anaeròbica alàctica o làctica en funció de la durada i de la intensitat de l'exercici que fa que s'acumuli una quantitat determinada d'àcid làctic, fenomen que provoca fatiga.

- **Velocitat:** és la capacitat de dur a terme accions motrius en el menor temps possible.

Capacitats coordinatives:

Les capacitats coordinatives inclouen aquelles que requereixen dur a terme processos d'elaboració sensorial més o menys complexos i que depenen, en gran mesura, del grau de maduració i participació

del sistema nerviós per manifestar-se. Ens interessarà principalment l'entrenament de la coordinació i l'equilibri, per la seva implicació en la major part de les tasques quotidianes. Es distingeix entre:

- **Coordinació:**

a) Coordinació dinàmica general: es refereix a moviments globals en què participen un gran nombre de regions corporals.

b) Coordinació específica o segmentària: es refereix a moviments analítics.

- **Equilibri:** capacitat de mantenir una posició estàtica o dinàmica, en contra de la gravetat.

Capacitats resultants:

Són capacitats que requereixen la utilització de característiques motrius i coordinatives per a la seva manifestació.

- **Agilitat:** és la capacitat de moure el cos ràpidament en un espai tridimensional.

Capacitats facilitadores:

- **Flexibilitat:** es defineix com a amplitud de moviment (ADM) d'una

articulació específica en relació amb un grau concret de llibertat, entenent que cada articulació mostra un o diversos graus de llibertat possibles. És a dir, és la capacitat que té un cos per estirar-se, allargar-se i doblegar-se sense arribar a trencar-se. Per tant, es considera una capacitat facilitadora de totes les altres. Cal distingir entre:

a) Elasticitat muscular: capacitat de deformació o elongació sense ruptura, amb recuperació posterior de la forma o longitud inicial.

b) Mobilitat articular: capacitat de moviment d'una articulació en un, dos o tres plans segons el tipus de superfícies òssies que la componen.

19. **Repetició:** el nombre de vegades que s'ha de realitzar cada moviment. Per exemple: una sèrie de 15 repeticions d'esquats. Significa que s'ha de repetir el moviment de l'esquat fins a 15 vegades.

20. **Sedentarisme:** persona que no fa cap tipus d'activitat física més enllà de les activitats de la vida diària, amb una condició física baixa (no està en "forma") i amb més risc de patir certes patologies relacionades amb la manca de moviment, com per exemple l'obesitat.

21. **Sedestació:** posició que adopten les persones en estar assegudes damunt d'una superfície, com per exemple una cadira.

22. **Sèrie:** conjunt de repeticions que s'executen d'un exercici.

23. **Sessió:** conjunt d'exercicis planificats. S'estructura en tres parts: escalament (activació), part principal i tornada a la calma (refredament).





Annex 1

MODELS DE PARCS URBANS
DE SALUT I FITXES TÈCNiques
DELS APARELLS QUE EN FORMEN PART



A continuació es descriuen els dos models de parcs urbans de salut consensuats per una comissió tècnica en què ha participat Dipsalut, la Secretaria General de l'Esport, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i diversos assessors externs en el camp de la salut i l'esport.

Model A

Preferentment destinat a gent gran, encara que les persones adultes també podran utilitzar-lo, tenint en compte que la majoria d'aquestes seran persones sedentàries o poc acostumades a realitzar exercici físic. El model A té 8 aparells (més la caixa d'estiraments) que és el nombre mínim d'exercicis recomanats per millorar la condició física i oferir un treball equilibrat en aquest grup de població.

Model B

Inclou tots els aparells del model A i s'amplia amb quatre aparells més per aconseguir un treball més complet, de manera que gran part de la població en pugui ser beneficiària (persones adultes i gent gran). El model B té 12 aparells (més la caixa d'estiraments) que és el nombre òptim d'aparells recomanats per millorar la condició física i oferir un treball equilibrat en aquest grup de població.

La fitxa tècnica de cada aparell:

- Ens en dóna informació pràctica i detallada.

- Ens ajuda a aprofundir en la descripció de l'exercici realitzat.
- Proporciona eines per adaptar els exercicis a les necessitats de cadascuna de les persones usuàries.

A continuació es descriuen els diferents apartats que componen les fitxes tècniques:

Encapçalament: trobareu informació general de l'aparell.

Número de l'aparell: el número correspon a l'ordre recomanat de realització dels exercicis.

Nom de l'aparell: és el mot pel qual es dóna a conèixer i s'identifica l'aparell.

1. Aparell: aquest apartat proporciona informació tècnica de l'aparell, com:

Il·lustració: representació gràfica de l'aparell.

Descripció: explicació de les característiques generals de l'aparell. També s'especifica si l'aparell és adaptable a persones usuàries de cadira de rodes.



2. Moviment: aquest apartat dóna informació referent al moviment principal que permet realitzar l'aparell.

Il·lustració: representació gràfica del moviment.

Descripció: explicació del moviment, del qual es detallen els següents punts:

- Posició del cos: posició en què es troba el cos per realitzar el moviment: bipedestació, sedestació, decúbit supí, decúbit lateral i decúbit pron.
 - Pautes de la posició: descripció de les posicions que s'han d'evitar durant el moviment.
- Tipus de moviment: indica la forma en què es mou el segment del cos que treballa, per exemple, moviment ondulatori, flexió-extensió, abducció, adducció, etc.
- Part del cos treballada: indica les parts del cos que es treballen en fer el moviment.

3. Exercici: conjunt de moviments corporals que es repeteixen en un temps determinat amb l'objectiu d'obtenir uns beneficis per a la salut. Definim els següents punts:

Capacitats físiques bàsiques (CFB): són els diferents components

de la condició física. Un model de la seva sistematització consisteix a dividir-les en:

- Capacitats motores o bàsiques: força, resistència i velocitat.
- Capacitats coordinatives o perceptivomotors: coordinació i equilibri.
- Capacitat resultant: agilitat
- Capacitat facilitadora: flexibilitat

En els parcs urbans el treball de les CFB està enfocat amb l'objectiu de millorar la salut i no el rendiment esportiu.

Beneficis: són els guanys que aporta la realització dels diferents exercicis del parc urbà a la salut física.

Transferència a la vida diària: la transferència és la relació directa entre la realització d'un exercici i la millora que proporciona aquest a les activitats de la vida diària. Per exemple, l'esquat ajuda a ajupir-se millor, a carregar pes sense comprometre l'esquena, etc.

Possibilitats d'ús: es descriuen les possibilitats d'ús dels aparells en els apartats següents:

- Rutina general: és el nombre de vegades que es fa cada exercici o el temps que s'hi dedica com a norma general. Entenem, però, que cada individu hauria de tenir la seva pròpia rutina en funció de les seves necessitats i possibilitats.
- Variants d'exercici: són variants dels exercicis que es poden fer modificant característiques d'aquests per augmentar o disminuir-ne la dificultat. Per exemple: afegir canvis de ritme en la velocitat d'execució i augmentar el temps i/o el nombre de repeticions de treball.

Els exemples de les variants descrites a les fitxes tècniques estan pensats perquè en puguin fer ús els/les tècnics esportius en les sessions dinamitzades o bé per donar idees als usuaris o les usuàries avançats que ja hagin assistit a les sessions de dinamització.

4. Criteris de seguretat: són els aspectes que s'han considerat tant en l'aparell com en el moviment per garantir la seguretat dels usuaris.

En l'aparell: material antilliscant per evitar relliscades, baranes de recolzament per facilitar l'entrada i la sortida a l'aparell, agafadors que facilitin l'execució de l'exercici, indicadors referents a la posició d'execució correcta per evitar males postures, etc.

En l'exercici: moviment guiat i limitat, resistència en el moviment per poder executar-lo amb control, comentaris i/o il·lustració de la posició d'execució correcta i incorrecta, etc.



Figura 1

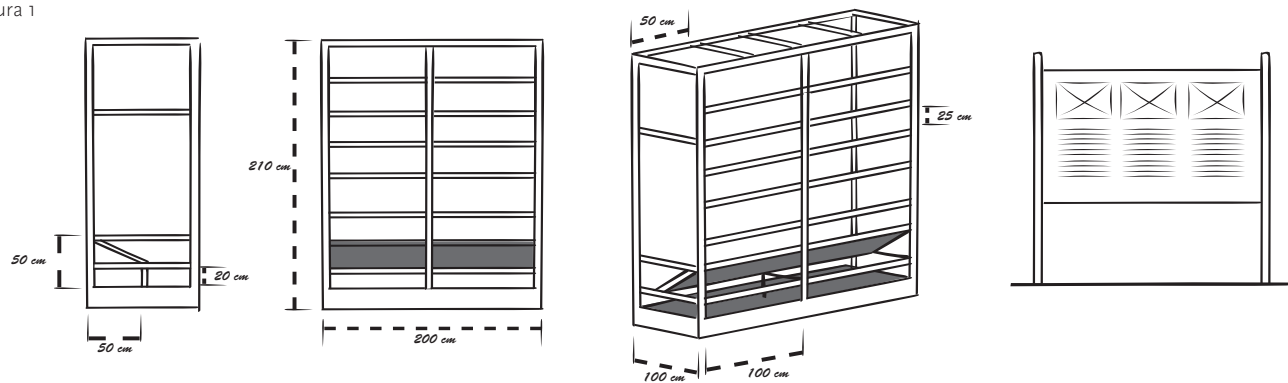
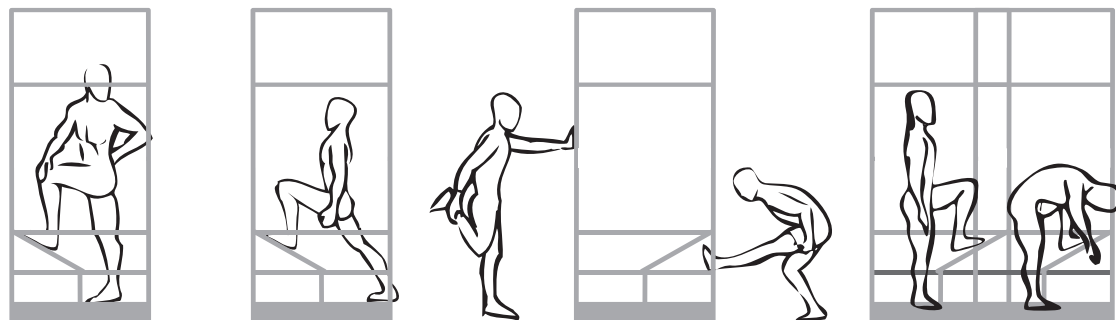


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 0 - Caixa d'estiraments

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: espatllera tridimensional en forma de rectangle (100 cm d'amplada per 200 cm de llargada). En l'interior té incorporada una rampa que ocupa tota la llargada (200 cm) per (50 cm) d'alçada. La part posterior està formada per una espatllera i les parets laterals tenen 3 barres col·locades a diferents alçades. A la part superior trobem 3 barres que donen la possibilitat de treballar exercicis de força. L'aparell pot ser utilitzat simultàniament per diverses persones.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició en bipedestació: Indicades al plafó informatiu per a cada estirament.
- Tipus de moviment: els estiraments són estàtics, cada posició es manté mínim 30 segons. Eviteu fer rebots i moviments bruscs. No retingueu la respiració.
- Part del cos treballada: tot el cos.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: flexibilitat.

Beneficis: Millora l'amplitud de moviment de les articulacions. Facilita tant l'activació del múscul com la seva recuperació. Proporciona més independència a les persones amb dificultat de moviment. Millora la mobilitat.

Transferència a la vida diària: permet realitzar els moviments amb més facilitat com per exemple: vestir-se i cordar-se les sabates.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: feu una vegada cada estirament i mantingueu-lo com a mínim durant 30 segons.
- Variants d'exercici:
 - Mantingueu cada estirament durant un minut.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: material antilliscant a la rampa situada a l'interior. La separació entre les barres és de 25 centímetres perquè el recolzament i l'accés de les extremitats inferiors siguin més pràctics.

En l'exercici: respecteu les pautes d'execució i posició que s'indiquen al plafó informatiu.

Figura 1

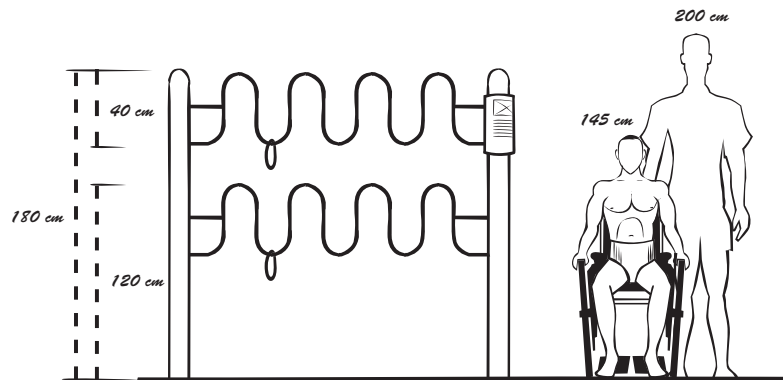
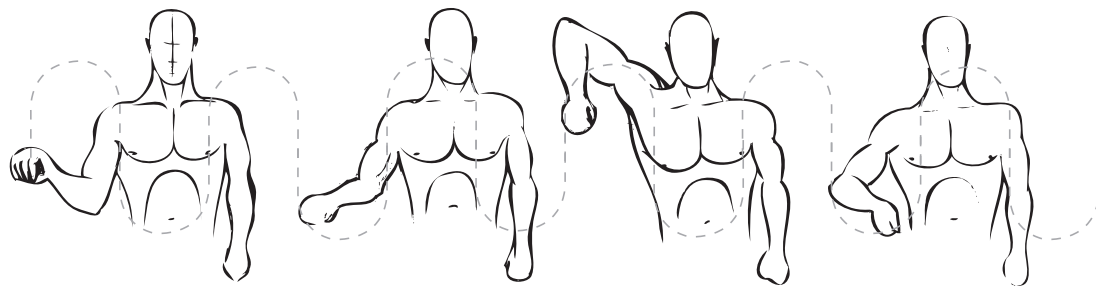


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 1 - L'onada

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: dues línies de treball ondulades, una per poder realitzar l'exercici en bipedestació i l'altra en sedestació perquè en puguin fer ús les persones usuàries de cadira de rodes.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació o sedestació.
 - Pautes de la posició en bipedestació: col·loqueu-vos davant de l'aparell. No gireu el cos i mantingueu les espatlles relaxades.
 - Pautes de la posició en sedestació: col·locar-se amb la cadira al costat de l'aparell. Mantingueu les espatlles relaxades.
- Tipus de moviment: ondulatori. Fer passar l'anella per la línia de treball procurant que aquesta no toqui a l'aparell.
- Part del cos treballada: extremitats superiors.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: coordinació oculomanual.

Beneficis: millora la coordinació oculomanual i la motricitat fina.

Transferència a la vida diària: agafar i desplaçar objectes amb precisió i agilitat.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: feu dues voltes amb cada braç.
(2 minuts de treball aproximadament)
- Variants d'exercici:
 - En bipedestació: realitzeu-lo de puntetes o de talons.
 - En bipedestació i sedestació: passeu l'anella tan ràpidament com es pugui.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: no hi ha criteris específics de seguretat en l'aparell.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

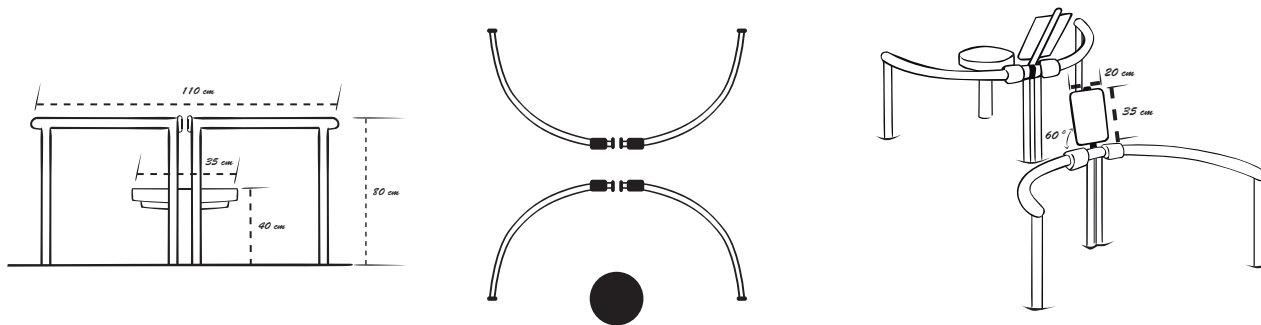
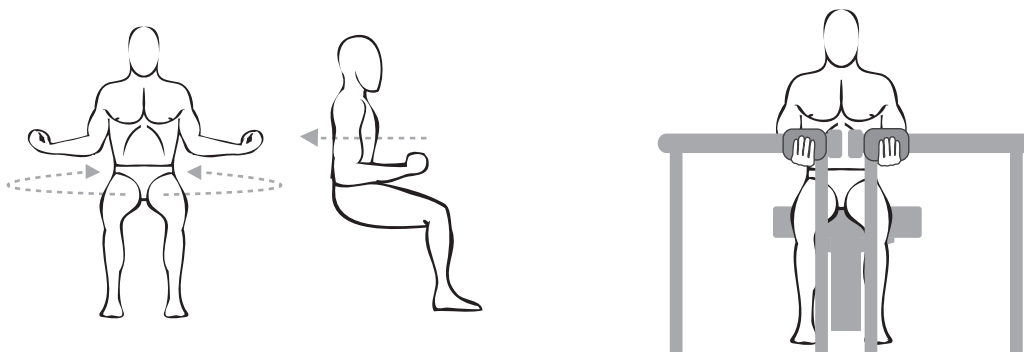


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 2 - El mig cercle

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: Dues mitges circumferències de 110 centímetres de diàmetre oposades entre si. Hi ha dues peces mòbils a cada mitja circumferència. L'aparell pot ser utilitzat per dues persones alhora. En una de les mitges circumferències hi ha un seient i a l'altra no, perquè puguin realitzar l'exercici persones usuàries de cadires de rodes.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: sedestació.
 - pautes de la posició: l'usuari es col·loca al davant de l'aparell i agafa una peça mòbil amb cada mà amb l'avantbraç en supinació. Els omòplats es mantenen junts per donar obertura a les espatlles i els colzes es mantenen tan a prop com es pugui de les costelles. Realitzar rotació externa i rotació interna de l'articulació escàpulo-humeral i acompanyar la peça fins allà on es pugui. Evitar la separació dels braços del cos i mantenir l'esquena recta.
- Tipus de moviment: moviment simultani dels braços en rotació externa i interna de l'articulació escapulohumeral.

- Part del cos treballada: extremitat superior i part alta de l'esquena.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: flexibilitat.

Beneficis: millora el moviment de rotació externa de l'espatlla i millora la higiene postural.

Transferència a la vida diària: realitzar amb més facilitat accions com dutxar-se, vestir-se, pentinar-se i estendre la roba.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: 15 repeticions (1 minut de treball)
- Variants d'exercici:
 - Amb l'avantbraç en pronació.
 - Combinar rotacions internes i externes: quan el braç dret fa rotació externa, el braç esquerre fa rotació interna, de manera que tots dos aniran cap a la dreta i a la inversa.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: no hi ha criteris específics de seguretat en l'aparell.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

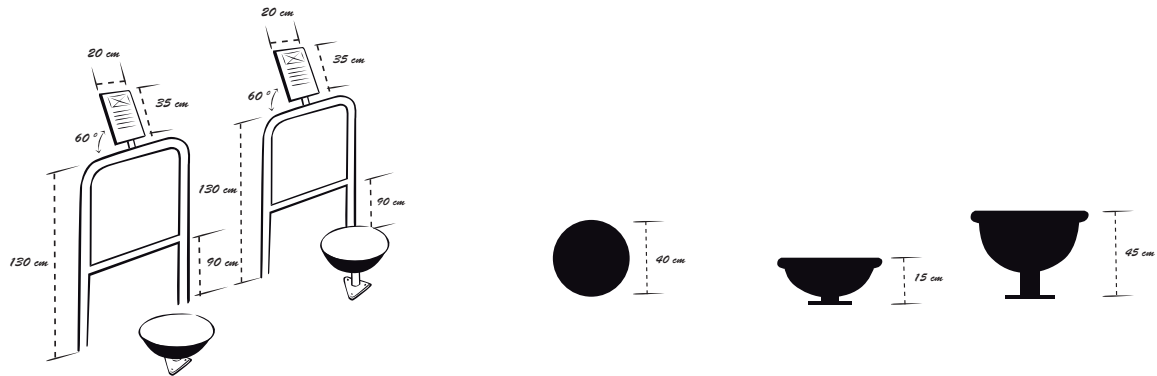
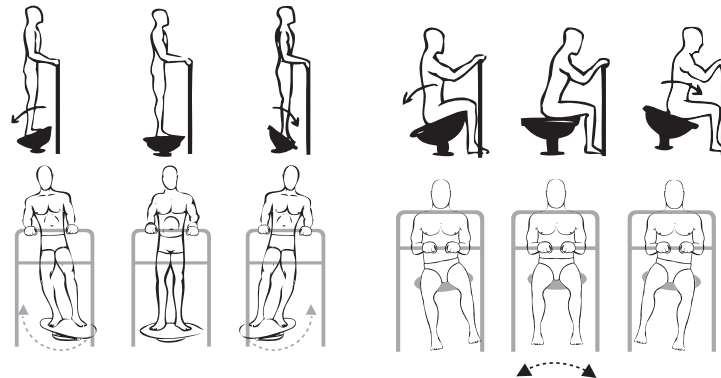


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 3 - La plataforma inestable

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: Dues plataformes inestables, una per fer el treball en bipedestació col·locada a 15 centímetres del terra i l'altra en sedestació col·locada a 45 centímetres del terra. Ambdues plataformes tenen la superfície de contacte antilliscant i barana de suport per al recolzament dels braços.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació / sedestació.
 - pautes de la posició: cal mantenir l'esquena recta en ambdues posicions i evitar la rotació interna de les espatlles.
 1. En bipedestació cal mantenir els genolls una mica flexionats.
 2. En sedestació cal recolzar els peus al terra i mantenir els genolls flexionats aproximadament a 90°.
- Tipus de moviment:
 1. En bipedestació, feu moviments de flexió-extensió, eversió i inversió amb els turmells, i flexió-extensió amb els genolls.
 2. En sedestació, fer moviments cap endavant (avantversió), endarrere (retroversió) i cap als costats (inclinacions laterals) de la cintura pèlvica.

- Part del cos treballada: extremitat superior i part alta de l'esquena.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: equilibri i flexibilitat.

Beneficis: millora l'equilibri i el control postural general, base fonamental de qualsevol acció funcional de la vida diària.

Transferència a la vida diària: prevenció de caigudes i lesions.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: un minut en sedestació i un en bipedestació.
- Variants d'exercici:
 - Realitzeu-lo amb els ulls tancats.
 - Sense recolzar-se a la barana de suport.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: tenint en compte que és un exercici que s'executa a certa distància del terra, cal minimitzar els riscos de caiguda col·locant material antilliscant i baranes de recolzament per facilitar l'entrada i la sortida a l'aparell, així com l'execució de l'exercici.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

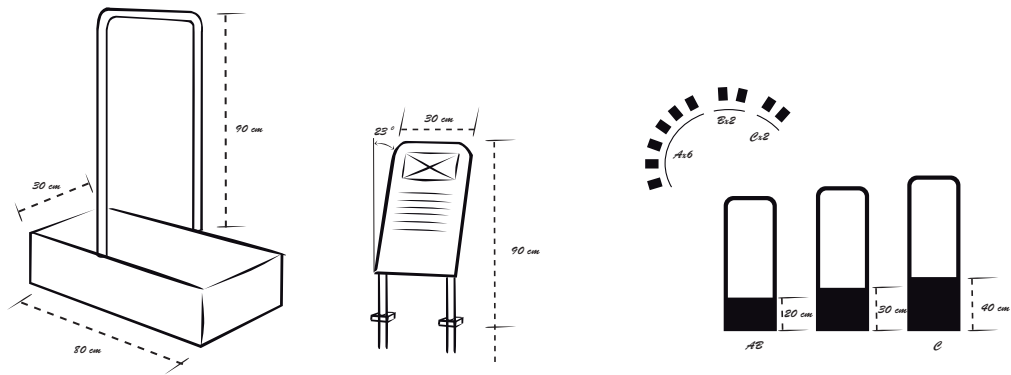
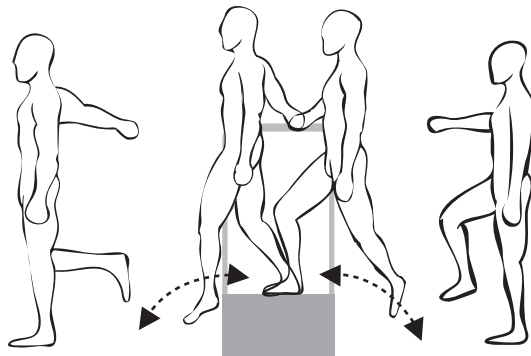


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 4 - El camí d'obstacles

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: 10 obstacles, similars a esglaons amb tres alçades diferents (20, 30 i 40 centímetres) de 30 centímetres de llargada i 80 centímetres d'amplada amb una barana de suport al mig de l'obstacle col·locada a 90 centímetres respecte a l'aparell. Poden fer l'exercici dues persones a la vegada.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició en bipedestació: mantingueu l'esquena recta, amb espatlles relaxades, i eviteu rotacions de tronc.
- Tipus de moviment: pujar i baixar els obstacles com si fossin escales.
- Part del cos treballada: extremitats inferiors.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: força, equilibri i agilitat.

Beneficis: millora la força de les extremitats inferiors i l'equilibri general del cos. Millora la resistència muscular.

Transferència a la vida diària: realitzar amb més facilitat i agilitat accions com pujar i baixar escales, esquivar obstacles i prevenció de caigudes.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: feu dues voltes (anant es passa per la dreta i tornant per l'esquerra perquè es treballin les dues cames per igual)
- Variants d'exercici:
 - Sense ajudar-se de la barana de recolzament.
 - Tan ràpidament com es pugui.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: material antilliscant per evitar relliscades, barana de recolzament al mig de l'obstacle per facilitar l'execució de l'exercici.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

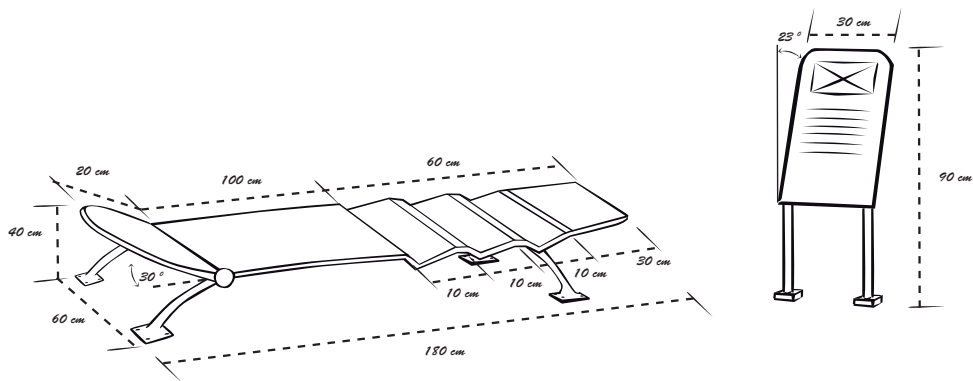
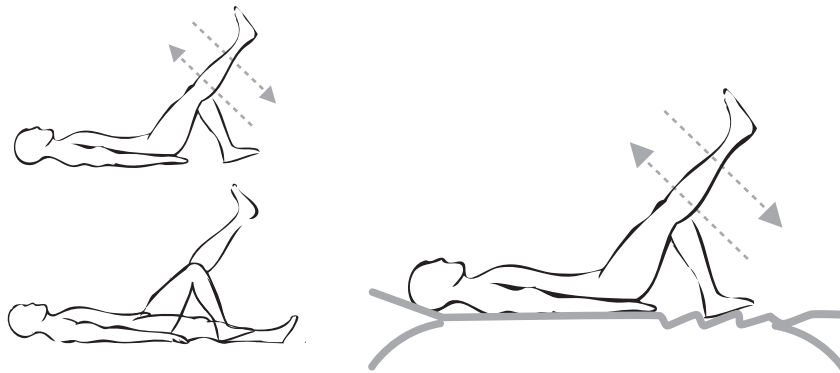


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 5 - La plataforma

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: una plataforma horitzontal de 180 centímetres de llargada i 60 centímetres d'amplada, amb una superfície dentada a l'extrem de l'aparell per col·locar els peus a diferents distàncies que permeten adaptar la posició a les diferents característiques de la població usuària. L'altre extrem es troba inclinat 30° per millorar el recolzament del cap.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: decúbit supí.
 - Pautes de la posició: en decúbit supí una cama fa el moviment de flexió de maluc amb el genoll en extensió i l'altra es manté amb el genoll flexionat i el peu recolzat a la superfície dentada. Reposar el cap a la superfície elevada i amb la mirada constantment al pit. Retroversió pèlvica per mantenir el contacte entre la columna lumbar i la plataforma. No elevar la pelvis de la plataforma quan la cama s'aixequi.
- Tipus de moviment: flexió-extensió de l'articulació coxofemural en decúbit supí.
- Part del cos treballada: zona abdominal, flexors de maluc.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: força i flexibilitat.

Beneficis: preserva la salut de l'esquena, i la musculatura abdominal protegeix la columna vertebral.

Transferència a la vida diària: carregar pes, mantenir-se en bipedestació més estona i amb més comoditat.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: 15 repeticions amb cada cama (temps aproximat: 2 minuts)
- Variants d'exercici:
 - Amb el genoll flexionat acostar-lo al pit.
 - Moviment altern de les dues cames amb els genolls flexionats a 90°.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: es recomana col·locar una barana a un dels costats per ajudar a col·locar-se correctament. Un dels extrems de l'aparell es troba inclinat 30° per millorar el recolzament del cap i evitar l'extensió cervical.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

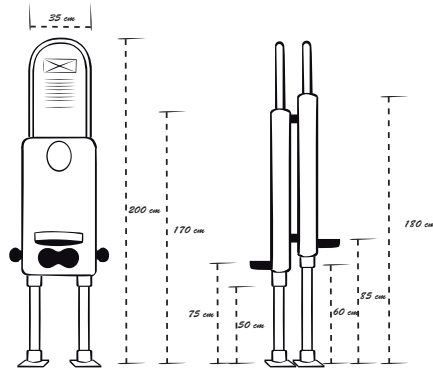
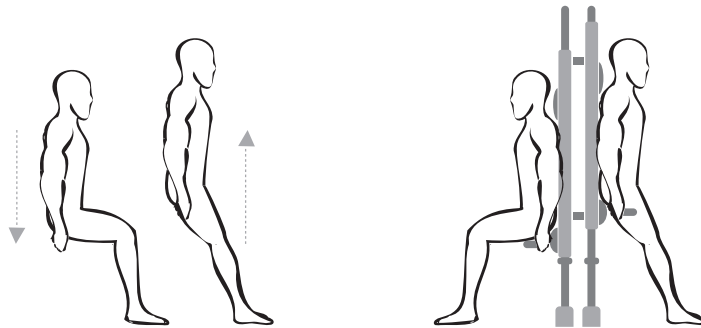


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 6 - L'esquat

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: paret mòbil per recolzar l'esquena. Aquesta acompanya el moviment de flexió-extensió de cames i limita el moviment de flexió fins aproximadament els 90°. L'aparell té agafadors per a les mans per facilitar l'execució del moviment. Pot ser utilitzat per dues persones alhora, i consta de dues estructures diferents. Una utilitzable per persones fins a 170 cm d'alçada, i té el límit de la flexió a 50 cm del terra i l'agafador de les mans a 75 cm del terra. L'altre és per a persones de més de 170 cm d'alçada, i té el límit de flexió a 60 cm i l'agafador per a les mans a 85 cm del terra.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició: l'usuari recolza tres zones de l'esquena a la paret: zona sacra, zona dorsal i part posterior del cap. Col·loca els peus separats a l'amplada de la pelvis i una mica avançats respecte al tronc. Fa el moviment de flexió-extensió de les cames amb les mans als agafadors.
 - Cal evitar l'extensió cervical, ajuntar o separar massa els peus un de l'altre i no tenir els talons enganxats a l'aparell.
- Tipus de moviment: flexió-extensió de les extremitats inferiors.
- Part del cos treballada: extremitats inferiors.

www.dipsalut.cat

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: força.

Beneficis: millora el to i la força de les extremitats inferiors.

Transferència a la vida diària: realitzar amb més facilitat accions com aixecar-se d'una cadira, desplaçar-se, aixecar objectes del terra. Prevenció de caigudes.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: 15 repeticions (1 minut de treball aproximadament)
- Variants d'exercici:
 - Mantingueu la posició de flexió (amb una flexió de genoll de 80° / 90°) durant 10 segons.
 - Feu l'exercici sense utilitzar els agafadors, recolzant les mans sobre les cuixes.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: agafadors que ajuden a mantenir la posició de l'esquena. Moviment limitat per evitar l'excés de flexió. Punts de contacte de l'esquena il·lustrats a la plataforma permeten mantenir una col·locació correcta per fer l'exercici.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

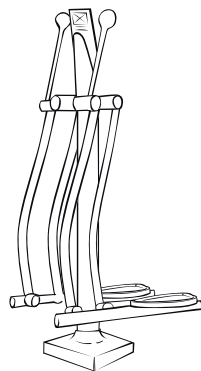
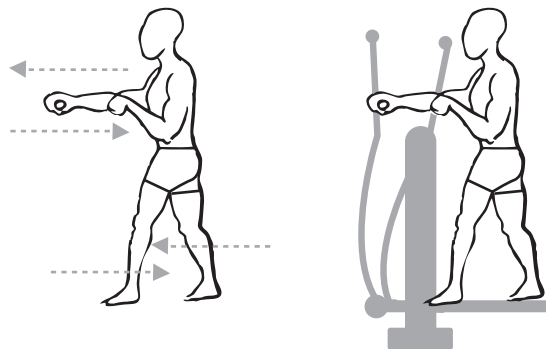


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 7 - El·líptica

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: l'aparell consta de dues superfícies mòbils en el pla horitzontal situades a pocs centímetres del terra per recolzar els peus i dues barres mòbils en el pla vertical per agafar-se amb les mans. L'estructura permet coordinar el moviment simultani de braços i cames.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició: col·loqueu-vos drets amb un peu damunt de cada superfície mòbil i agafeu una barra mòbil amb cada mà. Mantingueu l'esquena recta i la panxa cap endins. Eviteu fer rotacions de tronc i aixecar les espatlles.
- Tipus de moviment: simulació de córrer. Moviment altern de braços i cames alhora.
- Part del cos treballada: extremitats superiors, tronc i extremitats inferiors.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: flexibilitat, força-resistència, resistència.

Beneficis: millora la resistència aeròbica, l'amplitud articular de maluc, ge-
www.dipsalut.cat

noll, espatlla i colze i la força-resistència de grans grups musculars com el quàdriceps.

Transferència a la vida diària: disminueix la fatiga en les activitats de la vida diària, com caminar, anar a comprar...

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: realitzar l'exercici d'1 a 3 minuts
- Variants d'exercici:
 - Augmenteu el temps de treball segons la fase de treball:
 - Fase d'inici: d'1 a 3 minuts.
 - Fase de millora: de 4 a 6 minuts.
 - Fase de manteniment: més de 7 minuts.
 - Realitzeu canvis de ritme per augmentar la intensitat de treball, per exemple: a cada minut de treball, augmentar la velocitat del moviment durant 10 segons i en acabar tornar al ritme normal.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: tenint en compte que és un exercici que s'executa a certa distància del terra, cal minimitzar els riscos de caiguda col·locant material antilliscant a les plataformes on es col·loquen els peus i baranes de recolzament per facilitar l'accés així com l'execució de l'exercici. En aquest cas s'utilitzaran les palanques que fan el moviment dels braços. Ha d'oferir certa resistència per disminuir la velocitat d'execució i controlar el moviment.

En l'exercici: per tal de no arribar a la fatiga, s'ha de poder parlar mentre es fa l'exercici. Cal respectar les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

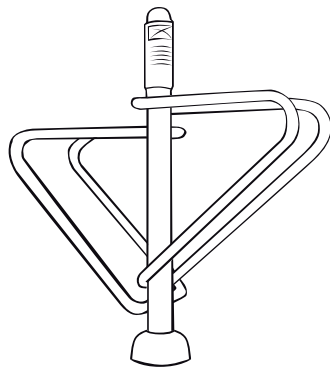
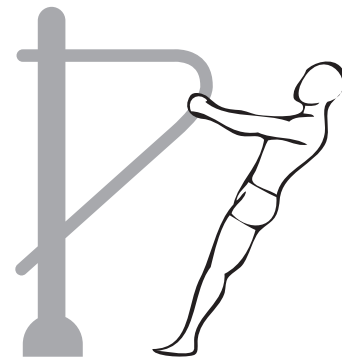
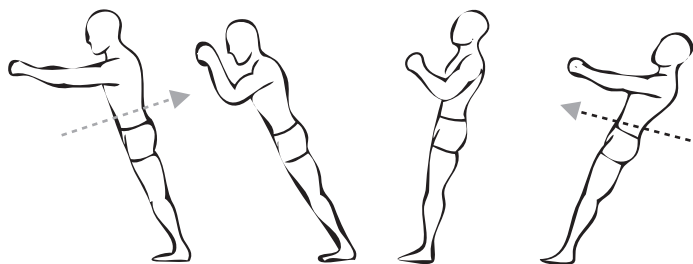


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 8 - Tracció de braços

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: una barra central perpendicular al terra que suporta quatre barres de forma triangular que permeten realitzar diferents exercicis de braços.

L'amplada de les barres ha de permetre l'entrada i la sortida a les persones usuàries de cadira de rodes.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició: els usuaris s'han de col·locar davant l'aparell i agafar-se amb les mans a les barres. Cal posar especial atenció a mantenir l'esquena recta per moure el cos com si fos una sola peça. Hem d'evitar alçar les espatlles.
 - Usuaris/usuàries de cadira de rodes: es col·loquen entre les dues barres i s'agafen de la zona horitzontal de la barra amb les mans. Hem d'evitar alçar les espatlles.
- Tipus de moviment:
 - En bipedestació: flexió-extensió de l'extremitat superior. Abducció- adducció de l'omòplat.
 - Usuaris/usuàries de cadira de rodes: tracció de braços acompanyada de flexió dels colzes, elevant el cos lleugerament de la cadira.

- Part del cos treballada: extremitats superiors i esquena.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: força i resistència.

Beneficis: millora el to i la força de diferents músculs dels braços i l'esquena.

Transferència a la vida diària: realitzar moviments com empenyer, desplaçar i aixecar un objecte amb més seguretat i facilitat.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: realitzar 15 repeticions de l'exercici (1 minut de treball aproximadament).
- Variants d'exercici: només aplicables a l'exercici realitzat en bipedestació.
 - Feu l'exercici mantenint una cama lleugerament elevada del terra.
 - Mantingueu la flexió dels colzes durant 10 segons.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: les barres han de ser fixes per evitar moviments imprevisibles. El material de contacte ha de ser confortable i antilliscant per oferir estabilitat.

En l'exercici: tingueu especial atenció a les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

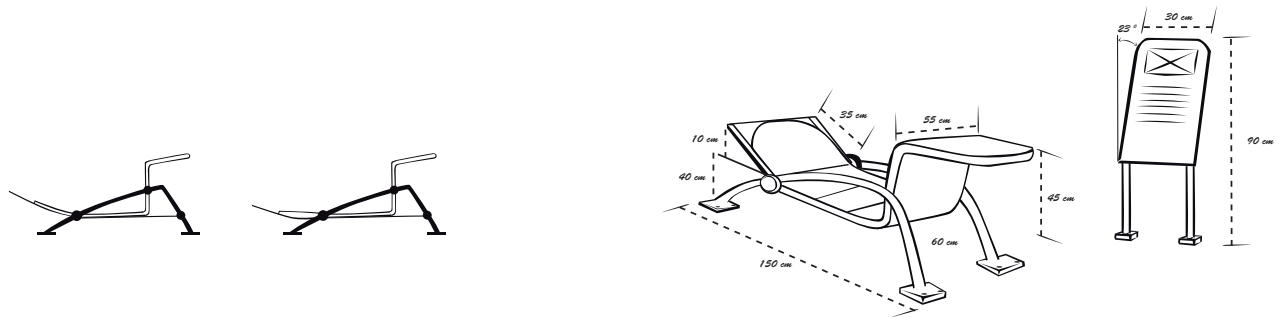
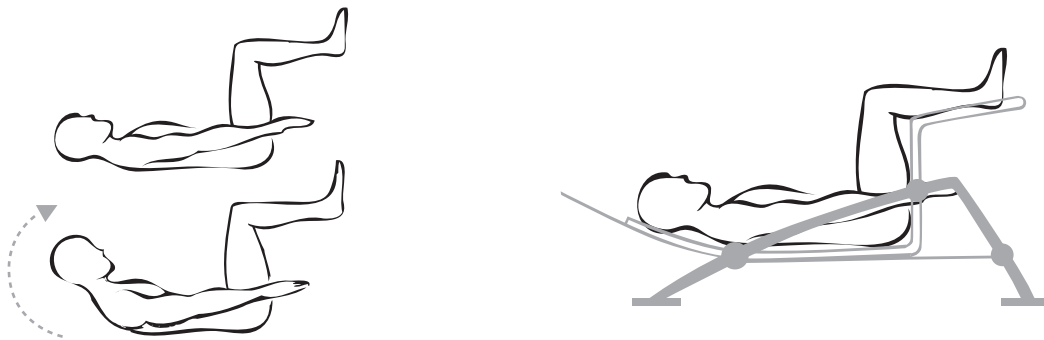


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 9 - Banc d'abdominals

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: plataforma horitzontal que en un dels extrems té una superfície elevada per recolzar el cap. Hi ha unes baranes laterals per col·locar els braços i guiar el moviment. A l'altre extrem de l'aparell trobem una superfície de recolzament per a les cames.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: decúbit supí.
 - Pautes de la posició: mantingueu tota l'esquena recolzada a la superfície de l'aparell. El cap es recolza a la superfície elevada per facilitar la posició d'inici. La mirada es manté cap al pit. Els braços es col·loquen al costat del tronc sobre les dues baranes que fan de guia per al moviment de flexió de tronc. Les cames es col·loquen al damunt de la plataforma de recolzament que permet mantenir-les a una flexió de 90 °, tant de maluc com dels genolls. La natja ha d'estar en contacte amb la superfície de recolzament de les cames.
 - S'ha d'evitar l'extensió de les cervicals i no perdre el contacte de la zona lumbar amb l'aparell.
- Tipus de moviment: el moviment ha de ser continu i lent (eviteu es-trebades). S'inicia el moviment des del cap, que s'inclina endavant, i es manté amb la mirada al pit. Segueix el moviment de tronc i braços

simultani. La flexió de tronc és fins a un màxim de 30 °. Cal tenir en compte que l'angle que es crea entre el tronc i les cames a la posició inicial és aproximadament de 90°.

- Part del cos treballada: zona abdominal.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: força.

Beneficis: millora el to del recte anterior de l'abdomen sense comprometre l'esquena. Per a la salut de l'esquena és necessari que aquesta musculatura de la paret anterior tingui un to adequat.

Transferència a la vida diària: carregar i desplaçar pesos amb més facilitat.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: realitzar 15 repeticions (2 minuts de treball).
- Variants d'exercici:
 - En cada moviment, aproximeu de manera alterna un genoll al pit.
 - En l'última repetició, mantingueu 5 segons a dalt.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: per facilitar l'accés a l'aparell, es recomana que una de les baranes laterals s'articuli i que l'alçada de la plataforma sigui còmoda per asseure's. La superfície de recolzament de les cames ajuda a mantenir el contacte de la zona lumbar.

En l'exercici: respecteu les indicacions de la posició del cos.

Figura 1

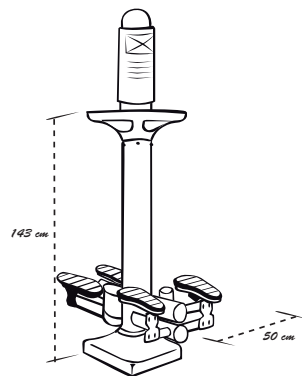
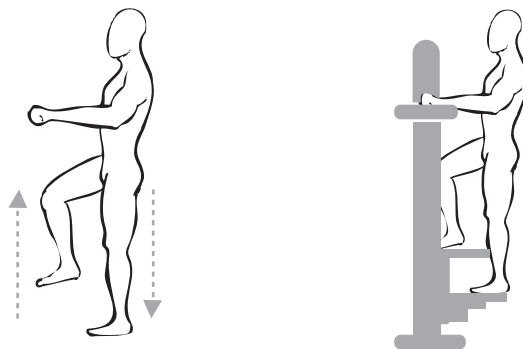


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 10 - Steps

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: l'aparell ofereix la possibilitat de ser utilitzat per dues persones alhora. Consta de dues plataformes planes situades a pocs centímetres del terra per col·locar-hi els peus. Té uns agafadors per col·locar les mans en una posició fixa.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició: es col·loquen els peus damunt les plataformes i les mans es posicionen als agafadors. Cal mantenir l'esquena recta i la panxa cap endins. S'ha d'evitar fer rotacions de tronc i cal mantenir les espatlles relaxades. Procurarem no projectar les natges.
- Tipus de moviment: permet simular el moviment de pujar i baixar escales sense desplaçament. Les extremitats superiors es mantenen quietes, agafades a uns manegots per donar estabilitat al moviment.
- Part del cos treballada: zona abdominal.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: resistència i força-resistència.

www.dipsalut.cat

Beneficis: millora la resistència aeròbica i la força de les extremitats inferiors.

Transferència a la vida diària: pujar i baixar escales amb més facilitat. Prevenció de caigudes.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: fer l'exercici d'1 a 3 minuts
- Variants d'exercici:
 - Augmenteu el temps de treball segons la fase de treball:
 - Fase d'inici: d'1 a 3 minuts
 - Fase de millora: de 4 a 6 minuts
 - Fase de manteniment: més de 7 minuts
 - Realitzeu canvis de ritme per augmentar la intensitat de treball, per exemple: a cada minut de treball, augmenteu la velocitat del moviment durant 10 segons i en acabar tornar al ritme normal.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: tenint en compte que és un exercici que s'executa a certa distància del terra, cal minimitzar els riscos de caiguda col·locant material antilliscant a les plataformes on es col·loquen els peus i baranes de recolzament per facilitar l'entrada i la sortida a l'aparell, així com l'execució de l'exercici. Ha d'oferir certa resistència per disminuir la velocitat d'execució i controlar el moviment.

En l'exercici: s'ha de poder parlar mentre es realitza l'exercici per no arribar a la fatiga.

Figura 1

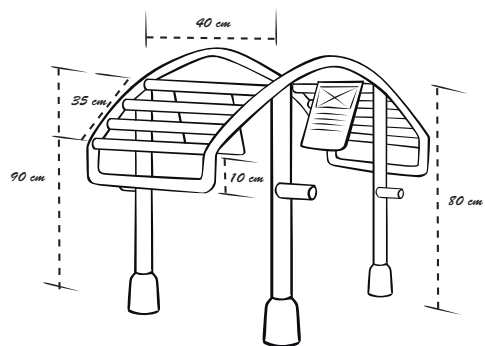
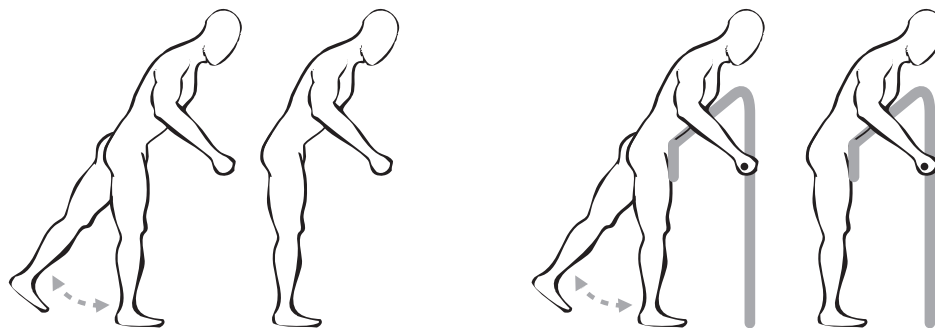


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 11 - Músculs glutis

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: l'aparell té una superfície de recolzament per al tronc inclinada 45° sobre l'eix vertical. Ha de tenir uns agafadors per a les mans per ajudar a fixar la posició adequada per a l'exercici. Es col·loquen dos aparells frontalment, cada un amb una alçada diferent (80 i 90 centímetres del terra) perquè siguin adaptables a les característiques dels diferents usuaris o usuàries.

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: bipedestació.
 - Pautes de la posició: mantingueu el cos frontal a l'aparell i el tronc inclinat damunt la superfície d'aquest. No forceu o estireu les cervicals ni desenganxeu el maluc de l'aparell.
- Tipus de moviment: feu una extensió unilateral de les cames fins aproximadament 45°, sense separar el cos de l'aparell.
- Part del cos treballada: músculs glutis.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: força.

Beneficis: Millora el to dels músculs glutis i també de la musculatura para-vertebral. Aquests músculs són essencials per mantenir una correcta higiene postural en pràcticament totes les accions que realitzem en posició bípeda.

Transferència a la vida diària: facilita totes les accions fetes dempeus, com planxar, escombrar i cuinar.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: realitzar 15 repeticions de l'exercici amb cada cama (2 minuts de treball aproximat)
- Variants d'exercici:
 - Fer el moviment amb el genoll flexionat.
 - Mantenir l'extensió de la cama durant 10 segons.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: no hi ha criteris específics de seguretat en l'aparell.

En l'exercici: respecteu les indicacions de les pautes de posició.

Figura 1

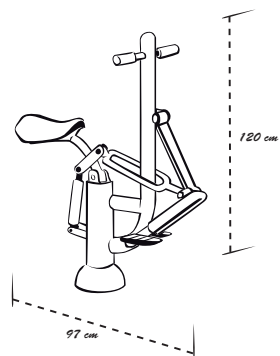
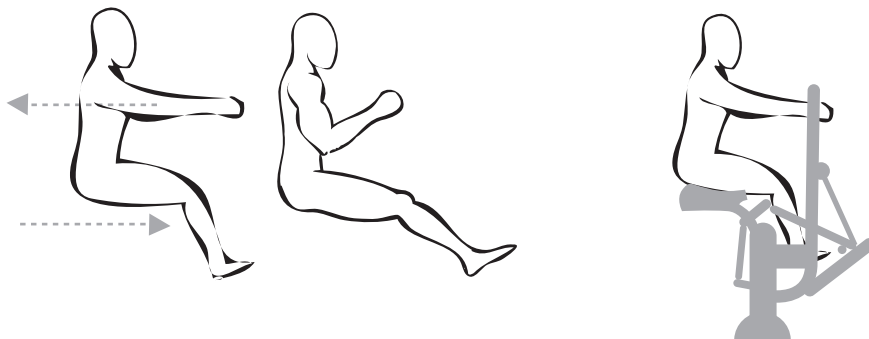


Figura 2



FITXA TÈCNICA APARELL 12 - Rem

1. APARELL

Il·lustració (Figura 1)

Descripció: l'aparell consta d'un seient i un sistema de palanques que permet guiar alhora el moviment de cames i braços (quan les cames s'estiren els braços es flexionen, i a la inversa).

2. MOVIMENT

Il·lustració (Figura 2)

Descripció:

- Posició cos: sedestació.
 - Pautes de la posició: esquena recta i panxa cap endins.
 - Procureu no estirar les cervicals i mantenir les espatlles relaxades.
- Tipus de moviment: quan els braços es flexionen les cames s'estiren i al contrari, "simulació de remar".
- Part del cos treballada: extremitats superiors, tronc i extremitats inferiors.

3. EXERCICI

Capacitat física bàsica: flexibilitat, força-resistència i resistència.

Beneficis: millorar el to i la força de grans grups musculars de tot el cos. Millora la resistència aeròbica, i l'amplitud articular de genolls, maluc, espatlles i colzes.

www.dipsalut.cat

Transferència a la vida diària: més facilitat i agilitat per recollir la roba, ballar, netejar vidres i passejar.

Possibilitats d'ús:

- Rutina general: fer l'exercici d'1 a 3 minuts
- Variants d'exercici:
 - Augmentar el temps de treball segons la fase de treball:
 - Fase d'inici: d'1 a 3 minuts.
 - Fase de millora: de 4 a 6 minuts.
 - Fase de manteniment: més de 7 minuts.
 - Realitzeu canvis de ritme per augmentar la intensitat de treball. Per exemple: a cada minut de treball, augmentar la velocitat del moviment durant 10 segons i en acabar tornar al ritme normal.

4. CRITERIS DE SEGURETAT

En l'aparell: tenint en compte que és un exercici que s'executa a certa distància del terra, cal minimitzar els riscos de caiguda col·locant material antilliscant a les plataformes on es col·loquen els peus i baranes de recolzament per facilitar l'entrada i la sortida a l'aparell. Ha d'oferir certa resistència per disminuir la velocitat d'execució i controlar el moviment.

En l'exercici: s'ha de poder parlar mentre es fa l'exercici per no arribar a la fatiga. Cal respectar les indicacions de la posició del cos.



Annex 2

CONTINGUTS QUE HI HA D'HAVER
EN ELS PLAFONS INFORMATIUS



PLAFÓ INFORMATIU DEL PARC URBÀ DE SALUT

DAVANT

- Sabies que l'exercici... Millora l'humor i ajuda a veure la vida amb més optimisme? Ajuda a dormir millor i fer més bones digestions? Ens ajuda a evitar dolors musculars, articulars i ossis?

- Però, per gaudir-ne, cal caminar cada dia, tenir una actitud positiva davant la vida, i menjar sa incrementant el cosum de fruita i verdures.

- Recomanacions per a una pràctica adequada:

1. Poseu-vos roba i calçat còmodes.
2. Immediatament després de menjar eviteu fer exercici, ja que pot interferir en una digestió correcta.
3. Recordeu portar aigua i beveu-ne durant l'activitat física, sobretot quan fa calor.
4. Eviteu temperatures extremes, de calor i també de fred. Si fa sol, utilitzeu una gorra i crema protectora.
5. Abans de començar convé seguir les pautes d'escalfament (consulteu el plafó informatiu).

6. Cal mantenir una respiració pausada. Heu de poder parlar mentre feu exercici. Si no, abaixeu el ritme.
7. Pareu si teniu malestar o dolor.
8. No feu competicions ni us compareu amb els altres. Cadascú té el seu ritme.
9. És important, en finalitzar l'exercici, fer els estiraments (consulteu el plafó informatiu).
10. Començe amb una volta al parc. Si voleu millorar convé incrementar el temps de dedicació augmentant el nombre de voltes al parc.

- Informació complementària:

- Telèfons d'informació: emergències, ajuntament, etc.
- Telèfon/correu electrònic en els quals podeu comunicar desperfectes detectats als parcs.
- Mapa dels aparells indicant l'ordre recomanat de realització.
- Mapa del municipi indicant la ubicació d'altres parcs / itineraris (si és que n'hi ha més d'un).
- Pàgines web associades i correu electrònic per notificar incidències i/o fer comentaris.
- En cas de dubte consulteu el metge.



DARRERE

- **Escalfament (10')**: exercicis de mobilitat articular, temps... (il·lustrat)

Recomanacions:

- L'escalfament ens serveix per preparar el cos per fer exercici físic.
- Inicieu els moviments suament i repetiu-los 10 vegades.
- Il·lustracions dels moviments.

- **Realització dels exercicis:**

1. Seguiu les indicacions dels plafons informatius individuals de cada aparell: nombre de repeticions, temps o voltes pautades per a cada exercici. Pots anar incrementant el treball en funció de les teves possibilitats.
2. Tingueu cura de la posició del teu cos. Guieu-vos pel plafó individual de cada aparell.

- **Tornada a la calma o refredament (10')**: exercicis i temps ... (il·lustrat)

Els estiraments ens serveixen per millorar la flexibilitat i facilitar la recuperació després de realitzar exercici.

Recomanacions per fer els estiraments:

- Eviteu posicions incòmodes.
- Mantingueu cada estirament 30 segons.
- Pareu sempre que hi hagi dolor.
- Insistiu en les parts del cos que hagin treballat més.

PLAFÓ INFORMATIU INDIVIDUAL DE CADA APARELL

Cada aparell ha de tenir un plafó individual on ha de constar, com a mínim:

- Nom de l'aparell.
- Ordre recomanat de realització de l'exercici.
- Representació gràfica de l'execució correcta de l'exercici.
- Representació gràfica de la posició incorrecta d'execució.
- Beneficis: transferència positiva a les activitats de la vida diària.
- Rutina saludable recomanada.

PLAFÓ INFORMATIU DE LA XARXA D'ITINERARIS SALUDABLES

DAVANT

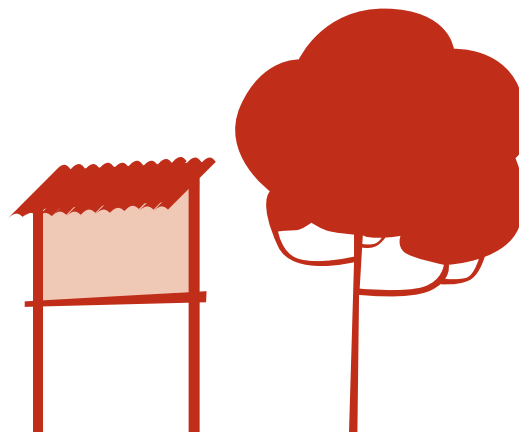
- Mapa de la Xarxa d'itineraris saludables i els itineraris recomanats.
- Telèfons d'informació: emergències, ajuntament, etc.
- Telèfon/correu electrònic en els quals podeu comunicar desperfectes detectats als parcs.
- Mapa del municipi indicant la ubicació d'altres parcs / itineraris (si és que n'hi ha més d'un).
- Pàgines web associades i correu electrònic per notificar incidències i/o fer comentaris.
- En cas de dubte consulteu el metge.

DARRERE

- Consells generals per a una pràctica adequada:

1. Poseu-vos roba i calçat còmodes.
2. Immediatament després de menjar eviteu fer exercici, ja que pot interferir en una digestió correcta.

3. Recordeu portar aigua i beveu-ne durant l'activitat física, sobretot quan fa calor.
4. Eviteu temperatures extremes, de calor i també de fred. A les hores de màxima insolació camina sota l'ombra, utilitzeu gorra, ulleres de sol i crema protectora.
5. Comenceu i acabeu l'activitat de forma pausada tot augmentant i disminuint el ritme progressivament.
6. Camineu a una velocitat agradable que us permeti parlar.
7. Camineu habitualment. Cada dia 30 minuts, i, si podeu, una mica més.
8. Mireu quanta estona trigueu a fer el recorregut. De mica en mica veureu com milloreu el ritme.
9. Busqueu altra gent per anar a caminar. Fer-ho acompanyat sempre és més agradable.
10. Recordeu portar rellotge durant la caminada.



Annex 3

PROGRESSIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC
ALS PARCS URBANS DE SALUT
I DE L'ACTIVITAT FÍSICA ALS ITINERARIS
SALUDABLES



A continuació trobeu la proposta que fa Dipsalut de progressió de l'exercici físic als parcs urbans de salut i d'activitat física als itineraris saludables dins el marc del programa de Parcs Urbans i Itineraris Saludables. Aquesta pro-

gressió ha estat dissenyada perquè la segueixi una gran part de la població, tant la població general com l'específica, però els principals destinataris són els adults i la gent gran.

PROGRESSIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC ALS PARCS URBANS I DE L'ACTIVITAT FÍSICA ALS ITINERARIS SALUDABLES

FASES DE PROGRESSIÓ EN L'ACTIVITAT FÍSICA	FREQÜÈNCIA SETMANAL	TIPUS D'ACTIVITAT O EXERCICI FÍSIC SETMANAL	TEMPS DE TREBALL	VOLTES
FASE D'INICI (2 mesos)	2-3 dies	Una sessió al parc urbà	30 minuts a 45 minuts	1
		1-2 dies d'activitat física o caminar	30 minuts a 40 minuts	-
FASE DE MILLORA (2 mesos)	4-6 dies	Dues sessions al parc urbà	45 minuts a 60 minuts	2
		3-5 dies d'activitat física o caminar	40 minuts a 50 minuts	-
FASE DE MANTENIMENT (d'ara en endavant)	Fins a 7 dies	Tres sessions al parc urbà	Més de 60 minuts	3
		Fins a 6 dies d'activitat física o caminar	Més de 50 minuts	-

SESSIÓ DE TREBALL EN EL PARC MODEL A: 8 aparells + caixa d'estiraments

	Ordre d'execució	Nom aparell	Rutina saludable recomanada	Temps total exercici
ESCALFAMENT			10 minuts	10 minuts
PART PRINCIPAL DE LA SESSIÓ	1	L'onada	2 voltes amb cada braç	2 minuts
	2	El mig cercle	15 repeticions	1 minut
	3	La plataforma inestable	Sedestació: 1 minut Bipedestació: 1 minut	2 minuts
	4	El camí d'obstacles	2 voltes. Anant es passa per la dreta i tornant per l'esquerra perquè es treballin les dues cames per igual	2 minuts
	5	La plataforma	15 repeticions amb cada cama	2 minuts
	6	L'esquat	15 repeticions	1 minut
	7	El·líptica	2 minuts	2 minuts
	8	Tracció de braços	15 repeticions	1 minut
TORNADA A LA CALMA		Caixa d'estiraments	10 minuts	10 minuts
TEMPS TOTAL PARC URBÀ MODEL A				33 minuts

SESSIÓ DE TREBALL EN EL PARC MODEL B: 12 aparells + caixa d'estiraments

	Ordre d'execució	Nom aparell	Rutina saludable recomanada	Temps total exercici
ESCALFAMENT			10 minuts	10 minuts
PART PRINCIPAL DE LA SESSIÓ	1	L'onada	2 voltes amb cada braç	2 minuts
	2	El mig cercle	15 repeticions	1 minut
	3	La plataforma inestable	Sedestació: 1 minut Bipedestació: 1 minut	2 minuts
	4	El camí d'obstacles	2 voltes. Anant es passa per la dreta i tornant per l'esquerra perquè es treballin les dues cames per igual	2 minuts
	5	La plataforma	15 repeticions amb cada cama	2 minuts
	6	L'esquat	15 repeticions	1 minut
	7	El-líptica	2 minuts	2 minuts
	8	Tracció de braços	15 repeticions	1 minut
	9	Banc d'abdominals	15 repeticions. Es recomana descansar cada 5 repeticions	2 minuts
	10	Steps	2 minuts	2 minuts
	11	Músculs glutis	15 repeticions amb cada cama	2 minuts
	12	Rem	2 minuts	2 minuts
TORNADA A LA CALMA		Caixa d'estiraments	10 minuts	10 minuts
			TEMPS TOTAL PARC URBÀ MODEL B	41 minuts

Bibliografia



Bibliografia

- 1) Stella Choque, Jacques Choque. *Actividades de animación para la tercera edad*. Badalona. Editorial Paidotribo, 2006
- 2) Grupo de trabajo. Coord. Iñaki Martín Lesende. *Atención a las personas mayores, desde la Atención Primaria*. Barcelona. Semfyc Ediciones.
- 3) Jack H. Wilmore. David L. Costill. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona. Editorial Paidotribo.
- 4) Dr. Jordi Porta i Francesc Cos. *Programa assignatura cinesiologia, musculació i tecnologia de l'exercici físic*. 4t curs LL C.A.F.E.
- 5) González Peris M., Peirau Terés X., coordinadors. *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. Generalitat de Catalunya. Barcelona: Direcció General de Salut Pública i Secretaria General de l'Esport, 2007.
- 6) Calais-Germain, Blandine. *Anatomía para el movimiento*. Ed. La liebre de Marzo.
- 7) Dr. Ferran A. Rodríguez Guisado. *Programa assignatura prescripció d'exercici físic per a la salut de l' INEFC*.
- 8) Enciclopèdia catalana.

ARTICLES:

“Actividad física en geriatría”. Jorge Rodrigo Rodríguez (professor de Fisioteràpia Universidad Castilla - La Mancha). Font: recerca especialitzada Internet.

“Prescribing exercise for the older patient.” Kavanaght. Font: recerca especialitzada Internet. *Journal of the Hong Kong College of Cardiology*, 14 (supl. 2). Des. 2006.



Diputació de Girona
221 municipis



www.dipsalut.cat

