

# V Caminada “A bon pas fem salut” a Tarragona



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



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut



25



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI  
Esports URV



Col·legi Oficial de  
Veterinaris de Tarragona



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

Acumula 30 minuts d'activitat física diària



Inscripcions per  
mòbil amb codi QR:



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

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

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

**S'adreça a:** persones de totes les edats  
Recorregut urbà de poca dificultat. Sessió d'escalfament inicial i sessió d'estirament posterior a la caminada.

**Es lliurarà una bossa.**

**Inscripcions gratuïtes:** a l' [enllaç](#)  
o per telèfon: 977 22 41 51 i 977 21 11 89

També us podeu inscriure presencialment a:

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



COPLEGRE



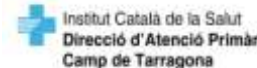
COL·LEGI OFICIAL DE FARMACÈUTICS DE TARRAGONA



Col·legi Oficial de Veterinaris de Tarragona



COFT Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona



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



m munitat salut



XARXA SANTA TECLA  
Sanitària i Social  
a Tarragona des de 1171



AJUNTAMENT DE  
TARRAGONA  
2018



AJUNTAMENT DE  
TARRAGONA



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya  
Delegació Tarragona



EAU THERMALE  
Avène

## Recomanacions

1. Utilitzeu calçat i roba còmodes. No estreneu calçat i porteu mitjons adequats.
2. Abans de sortir, comproveu si hi ha previsió de pluja. Si és així, agafeu un impermeable còmode (que no us dificulti caminar).
3. Animeu familiars o amistats a participar a la caminada.
4. Si voleu menjar alguna cosa abans de sortir, són una bona opció la fruita dolça o seca, el pa i les torrades.
5. Sobretot a l'estiu, camineu per l'ombra. Porteu barret o gorra per protegir-vos del sol. Poseu-vos protecció solar amb un filtre, almenys de 30, mitja hora abans de l'inici de la caminada.
6. Beveu aigua sovint durant el recorregut.
7. Aneu a un ritme agradable que us permeti parlar. Reserveu forces i aigua per a l'últim tram de la caminada.
8. Seguiu les normes de seguretat viària i respecteu l'entorn i el medi natural.
9. Si teniu algun problema de salut i no camineu sovint, consulteu el vostre professional sanitari.

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

## Activitat complementària

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

**Data i hora:** 26 d'abril de 18 h a 19 h

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

**Inscripcions:** [www.copc.cat](http://www.copc.cat)



## Dia Mundial de l'Activitat Física

### Per cuidar la vostra salut, recordeu:

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