

# XI Caminada

## “A bon pas fem salut”

**Dia:** 8 d'abril de 2025

**Convocatòria:** 17.00 h

**Sortida:** 17.30 h

**Durada aproximada:** 2 h

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

**S'adreça a:** persones de totes les edats.

Recorregut urbà de poca dificultat. Sessió d'escalfament inicial i sessió d'estirament posterior a la caminada.

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

També us podeu inscriure presencialment a:

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

Inscripcions QR:



# Caminada

## A bon pas fem salut



Podeu consultar el [recorregut](#):



### Organització:



### Suport:



### Col·laboració:



## Celebrem el Dia Mundial de l'Activitat Física

### Recomanacions

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

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

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

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