

# VI Caminada “A bon pas fem salut” 2018

## Organització:



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut



Col·legi Oficial de  
Veterinaris de Tarragona

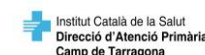


UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI  
Esports URV

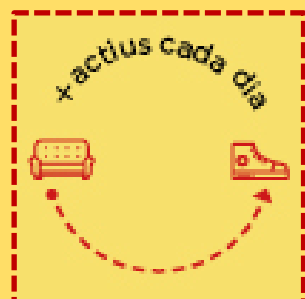


CONSELL ESPORTIU DEL TARRAGONÈS

## Col·laboració:



Podeu consultar el recorregut a: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/caminada-saludable-2018-23242942>



**Lloc:** Tarragona  
**Dia:** 10 d'abril  
**Convocatòria:** 17 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 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

# 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. 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.

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

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