Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Itineraris de Salut
Itineraris de salut

L’Ajuntament i l’Àrea Bàsica de Salut editen uns itineraris urbans per promoure l’activitat física entre la població

Dilluns 9 de novembre de 2009

En les properes setmanes, s’instal·larà una àrea de jocs esportius per adults a la pl. de la Fàbrica Nova, similar a la que hi ha a la pl. de Catalunya

Sota el títol “A Castellar, poseu-vos en marxa. Camina i fes salut”, l’Ajuntament de Castellar del Vallès i l’Àrea Bàsica de Salut han editat una proposta d’itineraris urbans per fer a peu amb l’objectiu de potenciar un estil de vida saludable i actiu entre la població castellarenca.

La iniciativa, sorgida de la Comissió d’Activitat Física i Alimentació Saludable del Programa Municipal de Salut, consta de tres circuits principals. El primer circuit, de 4.100 metres, transcorre pel nucli urbà i la zona de l’Eixample; el segon, de 3.900 metres, ofereix una passejada pel parc de Colobrers i la ronda de Llevant; i el darrer itinerari de 3.100 metres, connecta la plaça de la Fàbrica Nova i el Pla de la Bruguera a través de la carretera de Sabadell.

Totes les passejades que s’han proposat requereixen una exigència física baixa o moderada i, per tant, són aptes per a la majoria de la població. En aquest sentit, estan especialment indicades per a col·lectius amb característiques especials, com ara persones obeses, gent gran o persones que pateixen trastorns crònics.

Per tal de promoure l’ús d’aquests itineraris, s’ha editat un tríptic on es detalla el plànol dels itineraris i s’inclouen una sèrie de consells a tenir en compte abans de començar a caminar. Els itineraris s’han dissenyat de manera que ofereixen la possibilitat de realitzar variants més curtes, a l’entorn dels dos quilòmetres. Com es pot observar, tots tres itineraris disposen en algun del punt del recorregut amb una font per beure aigua.

Aquest material estarà disponible al Centre d’Atenció Primària, a les farmàcies de la vila i en les dependències municipals. De fet, els metges i infermeres de l’Àrea Bàsica de Salut l’utilitzaran per recomanar l’exercici físic als pacients que compleixin amb aquest perfil.

Jocs esportius per a adults

El caminant podrà completar l’activitat física que realitzi a peu amb l’ús de les àrees de jocs esportius per adults que es trobarà al llarg del recorregut. Així, els itineraris 1 i 2 passen per la plaça de Catalunya, on hi ha instal·lat un espai lúdic amb 14

mòduls d’activitat, com ara barres metàl·liques, seients amb barra, escales, rampes, ponts de llistons mòbils, rodets, tamborets i terra de cordes, entre d'altres. En les properes setmanes, està previst que s’instal·li una nova àrea de característiques similars a la plaça de la Fàbrica Nova, per on passen també els itineraris 1 i 3.

La nova proposta d’itineraris a peu es complementa amb l’activitat “Vine i camina+60”, unes caminades que promou la Regidoria de Gent Gran per l’entorn natural de la vila.

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès | Tel. 93 714 40 40