

## PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

### Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

### Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

### Quant dura?

Sempre (els 6 primers mesos són clau)

### Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

### Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada d'activitat física** et permetrà mantenir-los, i gaudiràs d'una **millor salut física i mental**.

## CONSELLS

- Utilitza calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beu-ne durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

## SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

### INFORMAT A:

#### Ajuntament de Tordera.

Regidoria d'Esports

Tel. 937 643 717

(Informació sobre activitats i clubs esportius).

#### Pavelló Poliesportiu Pl. Concòrdia

Pl. Concòrdia, s/n

Tel. 937 640 807

(Hoquei i patinatge).

#### Pavelló Poliesportiu Països Catalans.

Av. Països Catalans, 5

Tel. 937 645 211

(bàsquet, voleibol, futbol sala, judo, ...).

#### Centre Esportiu Municipal.

C/ Amistat, s/n

Tel. 937 642 676

(Natació, fitness, musculació, activitats dirigides, ciclo-indoor, pàdel, fisioteràpia, estètica, dietètica i nutrició, solàrium, ...)

#### Camps Municipals d'Esports

Ctra. de l'Estació, s/n

Tel. 937 641 053

(Futbol, piscina descoberta)

### Coordina

Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física



Generalitat de Catalunya



esportcat



Diputació de Barcelona

### Organitza



# Tordera



# Activa't! Caminant

