

Dipsalut i l'Ajuntament de Riudellots de la Selva posaran en marxa la Xarxa d'Itineraris Saludables



L'Organisme de Salut Pública (DIPSALUT) implantarà un total de 105 xarxes d'itineraris saludables i 181 parcs urbans de salut a 105 municipis de la província. Les feines de muntatge de parcs i xarxes van començar el 8 de novembre passat i es preveu que acabin a mitjan 2011.

L'Ajuntament de Riudellots de la Selva s'ha adherit a aquest projecte i el dia 24 de febrer inaugurarem la xarxa d'itineraris saludables. També està previst que es posi en marxa a finals del mes de març el parc urbà de salut, que estarà ubicat al davant del Centre de Serveis de la Gent Gran.

Els itineraris saludables són recorreguts que transcorren tant per dins la població com pels afores. En tots els casos passen pel nucli urbà, de manera que no requereixen desplaçar-se en vehicle per utilitzar-los. Estan connectats entre ells formant xarxes d'itineraris saludables (d'aproximadament 10 quilòmetres cadascuna). Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització. El disseny també ha anat a càrrec d'una comissió d'experts. Les xarxes d'itineraris saludables s'implantaràn sobre camins ja existents i d'ús habitual. Estan pensades per fer-hi activitat física moderada, com caminar. Les pot usar tota la població, ja que hi ha itineraris de més o menys quilòmetres i dificultat.



Els parcs urbans de salut són un conjunt d'aparells per fer exercici físic dissenyats per una comissió d'experts multidisciplinària. Contenen aparells per fer tracció de braços, el·líptica, treball de cames i glutis.... Cada element permet desenvolupar capacitats físiques determinades com la flexibilitat, la força, l'equilibri o la resistència. El parc es complementa amb un aparell per fer estiraments i un plafó on es donen les recomanacions d'ús. Garanteix un treball homogeni de tot el cos, la idoneïtat de cadascun dels exercicis, la seguretat i l'accessibilitat, fins i tot per a persones amb mobilitat reduïda o amb problemes de visió. De fet, alguns elements estan expressament dissenyats perquè les persones que utilitzen cadira de rodes els puguin fer servir sense problemes. Aquests equipaments s'instal·laran a l'aire lliure, en punts estratègics de municipis grans i petits.

Per fomentar l'ús dels parcs i les xarxes i ensenyar a fer-los servir correctament, periòdicament es faran **sessions de dinamització** a cada equipament. Estaran conduïdes per professionals especialment formats en la matèria. Se n'ha programat una cada mes per a cada parc durant 3 anys (36 dinamitzacions). Pel que fa a les xarxes d'itineraris, es faran un total de 4 dinamitzacions per explicar la senyalització i donar algunes recomanacions d'ús.

Xarxa de Parcs Urbans de Salut

Amb el suport de:
Generalitat de Catalunya

xarxa d'itineraris saludables
xarxa de parcs urbans de salut

Dipsalut
Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

www.itinerarisiparcsdesalut.cat

També s'està **treballant amb el Departament de Salut** per donar a conèixer les possibilitats dels parcs urbans de salut i les xarxes d'itineraris saludables al personal sanitari dels centres d'atenció primària per tal que puguin recomanar i receptar la pràctica periòdica d'exercici i activitat física aprofitant les possibilitats d'aquests nous equipaments.

Finalment, a causa de la gran demanda, **Dipsalut cedeix un total de 181 parcs urbans de salut** (180 als municipis de la demarcació de Girona i 1 al Parc Científic i Tecnològic de la UdG) i **105 xarxes d'itineraris saludables**. Acolliran, uns i altres equipaments, **un total de 105 municipis d'arreu de la demarcació**. Cada població podia disposar d'una xarxa i d'entre un i quatre parcs urbans de salut en funció del nombre d'habitants.

Els ajuntaments que acolliran els parcs i les xarxes han hagut de presentar un estudi previ a Dipsalut on es recollia informació com ara els punts del municipi considerats idonis per instal·lar-los. També signen un conveni de tres anys segons el qual Dipsalut es compromet a instal·lar i cedir gratuïtament als municipis els parcs i les xarxes i a assumir 40 sessions d'activitat física en grup. L'Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona també es responsabilitza de les inspeccions i el manteniment bàsic d'aquests nous equipaments (els aparells tenen 15 anys de garantia). Per la seva part, el conveni compromet els ajuntaments a adequar els espais triats per ubicar-hi els parcs urbans de salut i les xarxes d'itineraris saludables, a assegurar aquests equipaments i a aportar 600 euros anuals per pagar una part de les despeses de manteniment i dinamitzacions de cada parc urbà de salut.

Amb la cessió als municipis d'aquests equipaments, **Dipsalut busca potenciar l'activitat i l'exercici físic regular entre tots els sectors de la població**, combatent i prevenint així un dels principals problemes de les societats desenvolupades: l'obesitat i les afeccions que se'n deriven. La intenció és fer que l'activitat i l'exercici físic siguin del tot accessibles per a tothom, independentment de l'edat, de la condició socioeconòmica (un dels principals determinants de l'estat de salut), del municipi on es resideix o de les limitacions d'horaris. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), hem de realitzar entre 30 i 60 minuts d'activitat física moderada cada dia.

Per aquesta iniciativa, Dipsalut ha comptat amb la col·laboració de la Secretaria General de l'Esport i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, el Consorci Vies Verdes de Girona, la Càtedra de Promoció de la Salut, la Universitat de Girona, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya i professionals externs de l'àmbit de la salut i l'esport.