



Diputació de Girona
221 municipis

S'INSTAL·LARAN 159 PARCS I 121 XARXES

El 56% dels municipis de la demarcació ja han sol·licitat Parcs Urbans i Xarxes d'Itineraris



Imatge: prototip de Parc Urbà de Salut instal·lat a la seu de Dipsalut

30/09/2010. 124 municipis de la demarcació de Girona han demanat acollir Parcs Urbans de Salut i 102, han presentat la petició per a Xarxes d'Itineraris Saludables. El termini per presentar les sol·licituds va acabar el passat 15 de setembre. Ara Dipsalut estudiarà les instàncies i es posarà en contacte els ajuntaments per acabar de definir qüestions com la ubicació definitiva de cada equipament.

S'instal·laran un total de 159 Parcs Urbans de Salut i 121 Xarxes d'Itineraris Saludables ja que, segons el nombre d'habitants i els nuclis de població, els municipis poden demanar més d'un equipament. La previsió és que tots els Parcs i les Xarxes estiguin en funcionament en el primer trimestre de 2011.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d'aparells – situats un al costat de l'altre- per a fer exercici físic. Hi ha màquines de treball cardiovascular, de força o d'equilibri. Moltes d'elles no existien en el mercat i s'estan fabricant seguint el disseny d'una comissió d'experts formada per tècnics de Dipsalut, 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. Aquests professionals han vetllat

per garantir la seguretat de cada exercici, assegurar un treball homogeni de tot el cos i facilitar que siguin accessibles per persones amb mobilitat reduïda. Els Parcs es complementen amb un plafó amb les recomanacions d'ús. Aquests equipaments estan especialment dirigits a adults i gent gran.

Els Itineraris Saludables són recorreguts que transcorren tant per dins del nucli urbà com pels entorns. Surten i acaben dins la població –no requereixen desplaçar-se en cotxe per arribar-hi- i estan connectats entre ells formant Xarxes d'Itineraris Saludables d'aproximadament 10 quilòmetres cadascuna. Estan destinats a fer-hi activitat física moderada com caminar. Els pot utilitzar tota la població i no requereixen una preparació física especial. Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització. El seu disseny, així com els punts on s'ha d'ubicar cada senyal, també ha estat decisió d'una comissió d'experts.

L'objectiu del Programa de Parcs Urbans de Salut i Xarxes d'Itineraris Saludables és democratitzar l'activitat física, és a dir, potenciar-la entre tots els sectors de la població i, molt especialment, entre aquelles persones que no acostumen a fer-ne. D'aquesta manera es contribueix a prevenir i combatre l'obesitat i les afeccions que se'n deriven.

Dipsalut cedeix aquests equipaments als ajuntaments. S'implantaran a l'espai públic, ben a l'abast de tothom, sense limitacions d'horaris, sense que l'usuari hagi de pagar cap quota per utilitzar-los i sense requeriments pel que fa a la manera de vestir o a la condició física.

Per promoure l'ús de Parcs i Xarxes i ensenyar a fer-los servir idòniament, s'organitzaran sessions en grup dirigides per professionals especialitzats. També s'està treballant amb el Departament de Salut perquè els metges i metgesses dels centres d'atenció primària puguin receptar la pràctica d'activitat física en els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables.

Més informació:

➤ [Dipsalut](#)