Lloret de Mar ha inaugurat els Parcs Urbans de Salut.

Salut | 18-12-2010 | 10:53

Aquest dissabte 18 de desembre, Dipsalut i l?Ajuntament de Lloret de Mar han inaugurat els Parcs Urbans de Salut que s?han implantat al municipi. L?acte s?ha celebrat al Parc Urbà del Passeig Marítim de Fenals. El municipi compta amb tres Parcs més i també disposarà d?una Xarxa d?Itineraris Saludables. Dipsalut implantarà un total de 105 Xarxes d?Itineraris Saludables i 181 Parcs Urbans de Salut a 105 municipis de la demarcació de Girona.

Aquest 18 de desembre, Dipsalut i l?Ajuntament de Lloret de Mar han inaugurat els Parcs Urbans de Salut que s?han implantat al municipi. L?acte d?inauguració s?ha celebrat al Parc a tocar de la Platja de Fenals, al Passeig Marítim de Fenals, que està equipat amb 12 aparells per fer exercici físic. Lloret de Mar compta amb dos Parcs més, que se situen al Passeig de Camprodon i Arrieta i al Parc de Can Sabata, a l?Avinguda del Rieral. El municipi també comptarà amb una Xarxa d?Itineraris Saludables d?aproximadament 10 quilòmetres cedida per Dipsalut.

En els parlaments, el president de Dipsalut, Josep Marigó, ha assegurat que la implantació d?aquests equipaments pretén fomentar la pràctica d?activitat física entre tota la població ja que ?estan oberts a tothom. Sense necessitat d?inscripcions, de respectar un horari determinat...?. L?alcalde de Lloret de Mar, Xavier Crespo, ha recordat el compromís de l?ajuntament en la promoció de l?activitat física i ha subratllat els beneficis de fer esport a l?aire lliure. Crespo ha recordat que ?no comporta només beneficis per l?estat físic sinó també pel psíquic, ja que redueix l?estrès i dóna força i energia per afrontar el dia a dia?. Posteriorment, s?ha dut a terme una sessió dirigida d?exercici en grup per tal d?ensenyar a fer correctament els exercicis.

Finalment, degut a la gran demanda, Dipsalut ha decidit cedir 181 Parcs Urbans de Salut. Pel què fa a les Xarxes, se n?implantaran 105. Acolliran uns i altres equipaments, un total de 105 municipis d?arreu de la demarcació. Cada municipi podia disposar d?una Xarxa i d?entre un i quatre Parcs Urbans de Salut en funció del nombre d?habitants.

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.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d?aparells per a 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 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.

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 seu disseny també ha anat a càrrec d?una comissió d?experts. Les Xarxes d?Itineraris Saludables s?implantaran sobre camins ja existents i d?ús habitual. Estan pensades per a 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.

Per fomentar l?ús dels Parcs i les Xarxes i ensenyar a fer-los servir correctament, periòdicament es faran sessions de dinamització a cada municipi. 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 què fa a les Xarxes d?Itineraris, es farà un total de 4 dinamitzacions per xarxa per explicar la senyalització i donar algunes recomanacions d?ús.

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.

Els ajuntaments que acolliran els Parcs i les Xarxes van haver de presentar un estudi previ a Dipsalut on es recollia informació com ara els punts del municipi considerats idonis per a instal?lar-los. També van signar un conveni a tres anys segons el qual Dipsalut es compromet a instal?lar i cedir gratuïtament als municipis tant els Parcs com les Xarxes d?Itineraris 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.

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.

Fuente: Redacció
Autor: Redacció