Blanes ha inaugurat els Parcs Urbans de Salut.

Salut | 18-03-2011 | 09:25

Dipsalut i l?Ajuntament de Blanes han inaugurat els Parcs Urbans de Salut que s?han implantat al municipi. L?acte ha tingut lloc a la Plaça Josep Vieta i Burcet (al Racó d?en Portes). Els altres dos Parcs amb què compta el municipi, situats a la Plaça Miquel Martí i Pol (Ca la Guidó) i al Parc de la Mina Cristal·lina, es posen en funcionament divendres 18 de març amb dues sessions dirigides d?exercici en grup.

L?acte d?inauguració dels Parcs ha comptat amb el Regidor de Serveis Municipals, Celestino Lillo, el regidor d?Esports, Xavier Oms, i el president de Dipsalut, Josep Marigó. Lillo ha destacat la voluntat de l?ajuntament de facilitar equipaments per fer activitat física. Oms ha assegurat que els Parcs Urbans de Salut ?són uns equipaments dels quals se?n pot treure molt profit ja que estan ben a prop de les cases, en punts estratègics de la població?. Marigó ha remarcat que ?utilitzant-los periòdicament s?aconsegueix més agilitat i resulta molt més fàcil fer activitats tant quotidianes com agafar un objecte del prestatge de dalt o fer la neteja de la casa...?.Després dels parlaments s?ha dut a terme una sessió dirigida d?exercici en grup en la qual han participat una trentena de persones.

Els Parcs Urbans de Salut són un conjunt d?aparells per fer exercici físic que permeten desenvolupar capacitats físiques determinades com la flexibilitat, la força, l?equilibri o la resistència. El parc garanteix un treball homogeni de tot el cos i la idoneïtat de cadascun dels exercicis. Aquests equipaments s?instal·len a l?aire lliure, en punts estratègics de municipis grans i petits.

Dipsalut cedeix un total de 181 Parcs Urbans de Salut a 105 municipis de la demarcació de Girona.Cada població podia sol·licitar entre un i quatre Parcs Urbans de Salut en funció del nombre d?habitants i dels nuclis separats de població.

Amb la cessió d?aquests equipaments, Dipsalut busca combatre 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.

Amb aquest mateix objectiu, Dipsalut també implanta Xarxes d?Itineraris Saludables. En cedeix 105 al mateix nombre de municipis de la demarcació. Blanes també en tindrà una que constarà de 3 itineraris recomanats (un de curt, d?aproximadament 2 quilòmetres; un de mig, d?uns 4 quilòmetres i un de llarg, de cap a 6 quilòmetres). La Xarxa està pendent de definir-se i implantar-se.

Els Itineraris Saludables són recorreguts que transcorren tant per dins la població com pels afores que s?implanten en camins ja existents i d?ús habitual. Estan connectats entre ells formant Xarxes d?Itineraris Saludables. Totes les xarxes comparteixen un mateix tipus de senyalització que marca els diferents itineraris recomanats, la direcció a seguir i la distància. Les Xarxes d?Itineraris Saludables estan pensades per caminar.

Per fomentar l?ús dels Parcs i les Xarxes i ensenyar a fer-los servir correctament, periòdicament es fan sessions de dinamització a cada equipament. Estan conduïdes per professionals especialment formats en aquesta tasca. També s?està treballant amb el Departament de Salut per donar a conèixer aquests equipaments al personal sanitari per tal que puguin recomanar-ne el seu ús.

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