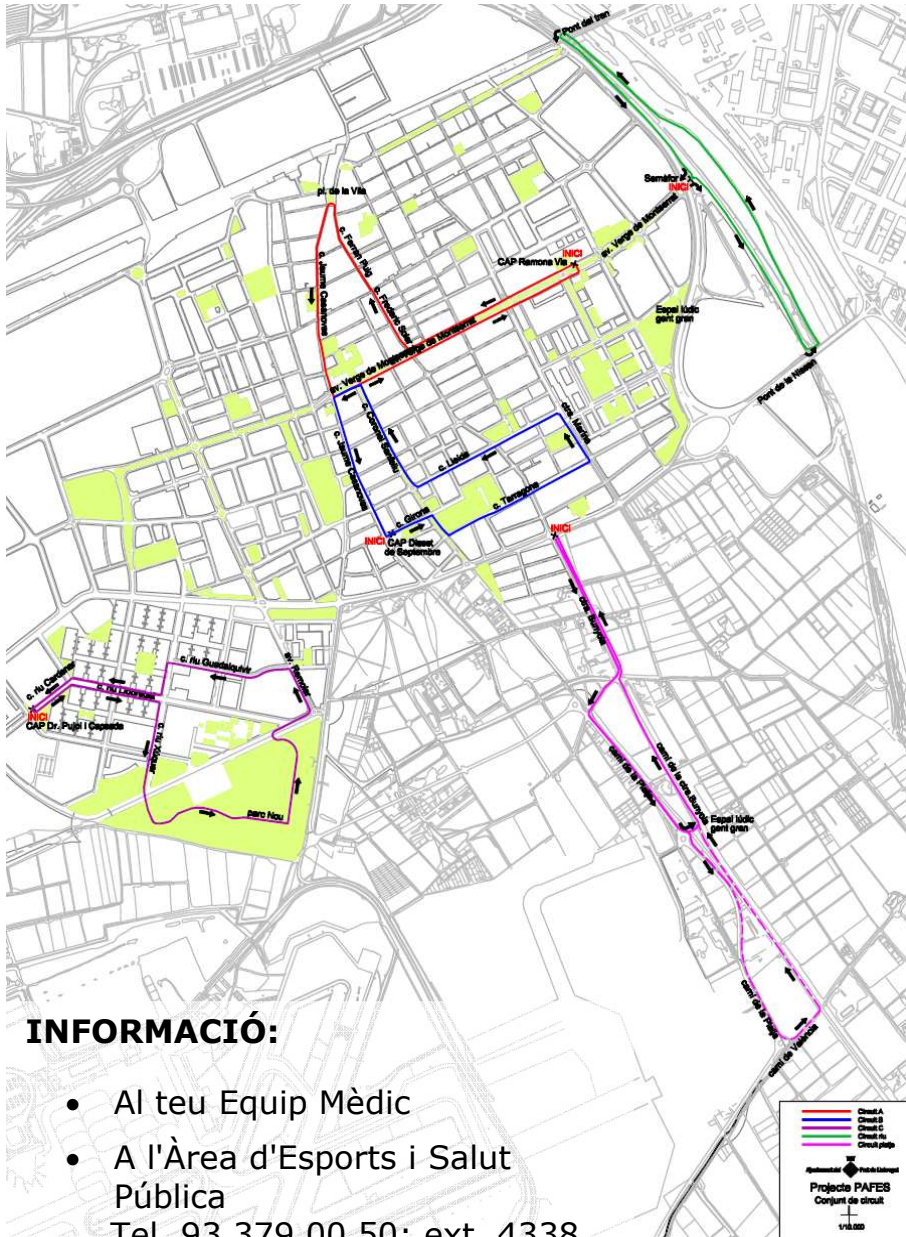


# A PEU, FEM SALUT



## INFORMACIÓ:

- Al teu Equip Mèdic
  - A l'Àrea d'Esports i Salut Pública
- Tel. 93 379 00 50; ext. 4338

## CAMINADES PER LES RUTES URBANES DEL PRAT

### PUNTS DE TROBADA:

- **CAP 17 de Setembre (Pl. 17 de Setembre, 1)**  
Tots els dimecres a les 9.30 h
- **CAP Pujol i Capsada (Pl. De les Aigües, 3)**  
Tots els divendres a les 9.30 h

Duració del circuit: entre 30 i 60 minuts

Aquestes caminades es faran acompanyades amb un/a monitor/a esportiu amb la supervisió d'un/a infermer/a

## RECOMENDACIONES PARA CAMINAR

### EQUIPO:

- **Calzado:**
  - Debe ser cómodo y ajustado para evitar rozaduras.
  - Es mejor no estrenar calzado para caminatas largas.
  - Debe ser ligero y con suela gruesa si el terreno es desigual.
  - Se debe evitar, para mayor comodidad, el calzado de caña alta.
- **Ropa:**
  - Ha de ser cómoda y transpirable.
  - Se tiene que intentar utilizar ropa que se adapte al cuerpo.
  - En otoño e invierno se recomienda llevar impermeable transpirable.
  - Los guantes ayudan a combatir el frío.
- **Otros:**
  - Gafas y sombreros: para combatir el sol.
  - Agua: es necesario beber agua para rehidratarse antes, durante y después de la actividad. Las riñoneras con porta-botellas son cómodas.
  - Comida: es recomendable hacer una comida ligera una hora antes del inicio de la actividad.

### SEGURIDAD VIAL:

- Siempre se circulará por la calzada y/o zonas habilitadas para peatones.
- Usar siempre el paso de peatones para cruzar la calzada.
- Se recomienda llevar ropa de colores claros por la noche o con poca iluminación.
- Se recomienda llevar algún tipo de accesorio reflector (tobilleras, brazaletes, frontales, chalecos) en vías de circulación.

## RECOMANACIONS PER FER CAMINADES

### EQUIPAMENT:

- **Calçat:**
  - Ha de ser còmode i ajustat per evitar nafres.
  - És millor no estrenar calçat per a llargues caminades.
  - Ha de ser lleuger i amb la sola gruixuda si el terreny és desigual.
  - Cal evitar sabates de canya per a més comoditat.
- **Roba:**
  - Ha de ser còmoda i transpirable.
  - S'ha d'intentar utilitzar roba que s'adapti al cos.
  - A l'hivern i a la tardor és recomanable portar un impermeable transpirable.
  - Els guants ajuden a combatre el fred.
- **Altres:**
  - Ulleres i barrets: per combatre el sol.
  - Aigua: és necessari beure aigua per rehidratar-se abans, durant i després de l'activitat. Les ronyoneres amb portabegudes són còmodes.
  - Menjar: és recomanable fer un àpat lleuger una hora abans de l'activitat.

### SEGURETAT VIÀRIA:

- Sempre se circularà per les voreres i/o zones habilitades per als vianants.
- Per creuar una calçada, s'ha de fer sempre pel pas de vianants.
- De nit o amb poca il·luminació, cal portar roba de colors clars i evitar els foscos per ser més visibles.
- En vies on hi hagi circulació s'ha de portar algun tipus d'accessori reflector (armilles, turmelleres, braçalets, frontals, etc.).