

Paseos Saludables

8^a
Edición
2016



"Vida activa  es salud"



Gobierno
de La Rioja

www.larioja.org



ORGANIZACIÓN

- Los paseos se realizan los domingos indicados con salida a las 10:30 h
- Son de dificultad baja y exigen un esfuerzo moderado
- La duración es de aproximadamente 2-3 horas
- Pueden participar personas de cualquier edad, los menores deberán ir acompañados por una persona adulta
- No es necesario inscribirse previamente
- La recepción de participantes se realiza en el punto de salida
- Se entrega agua al inicio del paseo y en el punto intermedio una pieza de fruta
- Se colocan puntos limpios para facilitar la recogida y el reciclaje de residuos



CONSEJOS

- Acudir 10-15 minutos antes del comienzo y si es posible, andando
- Hacer un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta).
- Beber agua para hidratarse antes, durante y al final del paseo
- Usar ropa adecuada que favorezca la transpiración y calzado cómodo y con buena sujeción
- Protegerse del sol con gorras, viseras y crema protectora
- Caminar con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.
- Respetar las indicaciones de la organización, voluntarios y monitores
- En el itinerario por la ciudad respetar los pasos de cebra.
- Los perros tienen que ir atados



LAS PERSONAS ACTIVAS

- Mejoran el equilibrio, la fuerza y la movilidad
- Controlan el peso corporal
- Tienen mejor estado de ánimo
- Aumentan las defensas del organismo
- Mantienen controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa
- Aumenta el rendimiento intelectual
- Mejoran la calidad del sueño
- Mantienen la autonomía y las relaciones sociales
- Envejecen más tarde y con mayor calidad de vida
- Se alimentan mejor
- Evitan hábitos nocivos para la salud (tabaco, alcohol, drogas,...)
- En definitiva, se sienten mejor

Completa tu actividad aeróbica con ejercicios
de estiramiento y fuerza muscular

<http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/estiramiento.pdf>

Huertas de Varea

20 de marzo / 10:30 h.

Salida: Hospital San Pedro

Distancia: 12 Kms.



Monte Cantabria

10 de abril / 10:30 h.

Salida: Centro de Salud Joaquín Elizalde

Distancia: 10,4 Kms.



Monte La Pila

8 de mayo / 10:30 h.

Salida: Centro de Salud La Guindalera

Distancia: 11,6 Kms.

Mirador del Campo de Golf



Mirador de Los Viñedos

5 de junio / 10:30 h.

Salida: Centro de Salud Gonzalo de Berceo

Distancia: 13 Kms.

Mirador de los Viñedos





Fuente: NAOS

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), le informamos de que en los paseos saludables:

- Se realizarán fotografías y reportajes de video que después se difundirán a través de los medios de difusión corporativos (www.riojasalud.es, folletos y publicaciones).
- Los citados datos de carácter personal serán incorporados al fichero "Planes de prevención de salud pública" del que es responsable la Consejería de Salud y Servicios Sociales y cuya finalidad es la gestión de los planes de prevención.

Queda igualmente informado de la posibilidad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a esta Consejería: Bretón de los Herreros 33. 26071 Logroño, La Rioja.



Gobierno de La Rioja

www.larioja.org



@HabitoSanos



paseos.saludables@larioja.org



/HabitoSanos

COLABORAN:



Cruz Roja Española
La Rioja



alimentos
ecológicos
de La Rioja

peñaclara



LECTUS



ORIOCX
life is outdoor