

QUÈ ES?

És un programa de promoció de la salut adreçat a tota la població, amb l'objectiu de que s'animin a practicar activitat física totes aquelles persones que no en realitzen.

FINALITAT

Crear un hàbit, aconseguir millor qualitat de vida i que es camini tot l'any.

QUANT DURARÀ?

Una caminada d'una hora dos dies a la setmana en un circuit pels voltants de Taradell **a ritme de passeig per a fomentar l'esport i les relacions socials.**

QUAN ES FARÀ I A QUINA HORA?

- Els dimarts i dijous
- Del 4 de juny al 30 de juliol
- De 2/4 de 9 a 2/4 de 10 del vespre

QUI HI POT PARTICIPAR?

Tothom que vulgui. És una activitat voluntària i gratuïta.

PUNT DE SORTIDA I ARRIBADA

El punt de sortida i arribada serà la Plaça de les Eres.

PERSONAL D'ACOMPANYAMENT

- Personal del Centre Excursionista de Taradell
- Personal de Som Dones
- Protecció Civil de Taradell

CALENDARI:

JUNY 2013

Dill	Dim	Dcs	Dij	Div
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

JULIOL 2013

Dill	Dim	Dcs	Dij	Div
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

OMPLIU LA BUTLLETA, SIGNEU-LA I DIPOSITEU-LA A LA PARADA QUE TINDREM EN MOTIU DE LA FESTA DE L'ESPORT EL DISSABTE 1 DE JUNY A LA TARDA AL PUJOLÓ

L'organització no es fa responsable dels incidents que es puguin produir durant l'activitat



CONSENTIMENT INFORMAT

Jo Sr/Sra.....

DNI.....Tel.....

E-mail.....

Adreça.....

Població.....Edat.....

He rebut la informació de TARADELL CAMINA que es farà durant els mesos de juny i juliol. *M'hi inscric voluntàriament i sota la meua única responsabilitat, assumeixo qualsevol incident que em pugui passar durant aquesta activitat.*

Em comprometo a seguir els consells, les prevencions i les precaucions que calgui per a la meua seguretat.

Aquesta activitat és recomanable a tothom. En el cas de persones amb malalties pulmonars, respiratòries greus, cardíagues i osteoarticulars severes, caldrà consultar al seu metge o infermera.

Em comprometo a seguir els consells pràctics que em dona l'organització.

Lliurement hi dono el consentiment
Taradell, de del 2013
(signatura)

CONSELLS PER A LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- Porteu roba còmoda, que no oprimeixi la zona abdominal.
- Aneu amb un bon calçat, amb sabates esportives cordades.
- Recomanem portar dos bastons per caminar.
- Porteu aigua per rehidratar-vos.
- Mentre camineu, cal que pugueu parlar sense dificultat, si no és així caldrà que alenteu el ritme.
- Porteu 1 lot.

ORGANITZA:

- Associació SOM DONES
- Ajuntament de Taradell
- Centre Excursionista Taradell
- Protecció Civil de Taradell

* Si a l'hora de començar plou, la caminada s'anul·la.

* **Per tal d'evitar caigudes i altres problemes no s'admeten animals domèstics.**

* **Els menors aniran acompanyats d'un adult i sempre sota la seva responsabilitat.**

MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ



JA ESTÀ A PUNT!!!

I TU?

Estiu 2013



Hi vas participar l'any passat? SI NO

Del 4 de juny al 30 de juliol