

**MAS INFORMACIÓN:
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES**

HORARIOS:

• **OFICINAS:**

LUNES A VIERNES: 9.00-14.00 HORAS / 18.00-20.00 HORAS. (En los distintos espacios deportivos)

• **INSTALACIONES DEPORTIVAS:**

LUNES A VIERNES: 7.00-23.00 HORAS.

SABADOS: 10.30-13.30 HORAS Y 15.00-19.00 HORAS (Invierno)

SABADOS: 10.30-13.30 HORAS Y 18.00-21.00 HORAS (Verano)

DOMINGOS: 10.00-14.00 HORAS.

Tlf: 663 937 873

www.aracena.es

E-mail: deportes@ayto-aracena.es

**¡NUNCA EL DEPORTE
ESTUVO TAN CERCA!**

PATROCINA



Ayuntamiento de
Aracena
Patronato de Deportes



ANDANDO

**PROGRAMA LOCAL DE SALUD
Y DEPORTE.**

"Rutas Saludables"



Ayuntamiento de
Aracena
Patronato de Deportes

Introducción:

En un afán por intentar, hacer que nuestros ciudadanos/as tengan una vida más saludable y por lo tanto una mayor calidad de vida, nace dentro del programa de salud local; este proyecto de rutas urbanas deportivas, con unas características muy peculiares:

- Son rutas urbanas de fácil acceso para todo el mundo; por lo tanto dirigidas a toda la población.
- Por su accesibilidad, peligrosidad, iluminación, pavimentación, etc. se pueden realizar en cualquier momento del día.
- Por sus distancias y consejos, garantizan al usuario/a un buen control sobre el organismo y por lo tanto no correr grandes riesgos para nuestra salud.
- Por su enclave urbano, permiten aprovechar en ellas, zonas deportivas urbanas, zonas verdes y conocer y relacionarse con otras personas del municipio.
- Con el programa de puntos que lleva asociado este proyecto, premiaremos a todos/as esos/as deportistas anónimos/as que día tras día andan por nuestro municipio. "Deportistas Viandantes"

PROGRAMA DE PUNTOS Y REGALOS:

Con este programa pretendemos premiar la constancia de las personas que andan diariamente.

¿Cómo funciona este apartado?

- Primero deberás rellenar tu tarjeta de Viandante en el Polideportivo.
- Después solicitar un podómetro el cual nos dirá, cuánto andas en una semana.
- Estos datos pasaran a vuestra ficha y después sólo tendrás que cambiar tus kilómetros recorridos por regalos.

El podómetro sólo podrá solicitarse una vez al mes por persona. Deberá recogerse y entregarse en el polideportivo y se guardaran en la ficha sólo los datos kilométricos que estén reflejados. Este programa sólo funciona con los podómetros oficiales. Tras los cambios de regalos se pierden los km. Recorridos hasta ese momento. El uso del podómetro es personal e intransferible.

TABLA DE REGALOS:

| | |
|----------------|---------------------------|
| 15 Km. | Entrada en Piscina |
| 25 Km. | Gorra o Cintillo |
| 50 Km. | Camiseta |
| 80 Km. | Bolso o Mochila |
| 120 Km. | Forro polar |

¡Ahora andar tiene premio!

RUTA 3: La nueva Aracena.

Descripción y Recomendaciones: Ruta larga, para pasear, de esfuerzo alto. Recomendada para personas jóvenes y adultas y sin problemas cardiacos, su realización diaria, permitirá al usuario/a mejoras en su capacidad pulmonar, mejoras en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que a muy corto plazo hará mejorar su nivel de vida, menos dolores, mayor movilidad, etc. La personas mayores deben llevar agua y hacer paradas en los bancos que existen en el recorrido para descansar. si es necesario. Las personas con diabetes deben llevar algo de azúcar por si hay alguna pequeña bajada por el esfuerzo. A los mas intrépidos le recomendamos visitar y trabajar ejercicios en los aparatos de gimnasia del polideportivo o del parque municipal.



Recorrido: Plaza Marques de Aracena (Paseo)-Gran Via-Plaza Doña Elvira-Correos-Noria-Plaza de San Pedro-Avda Reina de los Angeles-Piscina Municipal-Camino de Linares-Amador de los Rios-Camino de la Molinilla-Polideportivo Municipal-Carretera Campofrio-Recinto Ganadero-Avda. Gruta de las Maravillas-Centro Salud-La Pasa-Supermercado el Jamón-Parque Municipal de Aracena-Avda Andalucía-José Nogales-Esquina Mesones-Plaza Marques de Aracena (Paseo).

SALUD Y EJERCICIO FISICO.

Contrariamente a como sucede en los países del Tercer Mundo, donde la gente enferma y muere, igual que siempre, por causas ligadas a la pobreza, a la precariedad económica y tecnológica y a las inadecuadas condiciones higiénico sanitarias de viviendas e infraestructuras, en el mundo occidental desarrollado y por supuesto en nuestra moderna y plenamente europea España del siglo XXI, los problemas de salud de la población han cambiado radicalmente en los últimos cincuenta o sesenta años, de tal forma que actualmente, las causas de muerte mas importantes son las famosas tres "C", a saber : Corazón, Circulación (Trafico) y Cáncer, y la gran mayoría de las consultas de Atención Primaria y de Urgencias, hospitalizaciones, realización de pruebas diagnosticas, etc. están directamente relacionadas con esas tres causas, de alguna forma derivadas de la prisa, el stress, la alimentación insana e hipocalórica, el sedentarismo y en definitiva, el progreso consumista.

En el tema Trafico es complicado incidir (aunque habría mucho que decir), pero a poco que pensemos, en los otros dos apartados podemos intervenir decisivamente de manera individual e institucional. Podemos modificar esa nefasta relación de causalidad, dado que la mayoría de las enfermedades cardiovasculares mas prevalentes y algunos de los tipos de cáncer mas frecuentes, son enfermedades evitables en cierta medida con sencillas medidas que afectan al régimen de vida y la alimentación.

Nadie duda ya y pocos desconocen los múltiples y variados efectos beneficiosos que sobre la salud tienen una alimentación sana y equilibrada y el ejercicio físico. En el caso de algunas de las enfermedades a las que nos referimos, Hipertensión arterial, Obesidad y sobrepeso, ciertas enfermedades reumáticas, etc. no es difícil entender que un régimen de ejercicio físico moderado y controlado, complementado con unas medidas dietéticas adecuadas y el abandono de los conocidos hábitos tóxicos (tabaco, alcohol y otras drogas) produzca una mejoría de sus síntomas, y en consecuencia una mejora de la calidad de vida. Pero en muchas otras, como Dislipemias (cifras alteradas de Colesterol o Triglicéridos) Diabetes, Arteriosclerosis, ciertas cardiopatías y varios tipos de cáncer de creciente prevalencia, los efectos, no por menos visibles son menos importantes: mejoría en las cifras de glucosa, colesterol y triglicéridos, reducción considerable del numero de eventos cardiovasculares (infartos, ictus o accidentes cerebrovasculares y otros), reducción de hasta un 30% de la aparición de ciertos tipos de cáncer, como el de mama, endometrio (UTERO), colon, próstata, etc..

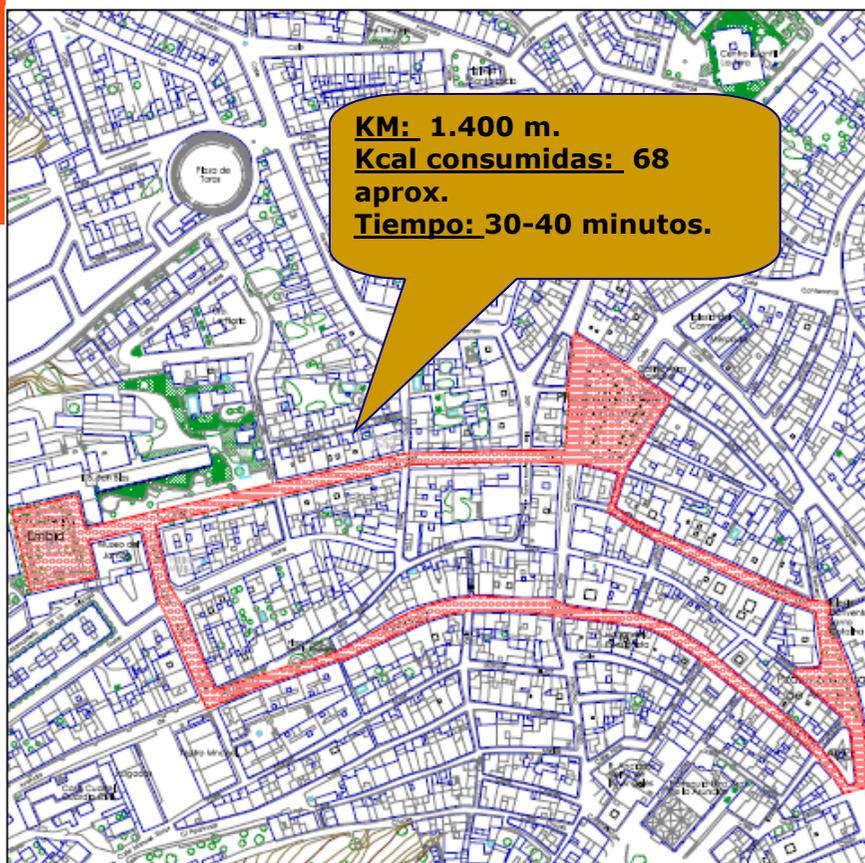
Así pues, puede decirse con total rigor, que, si no existe contraindicación médica alguna, practicar con regularidad un ejercicio físico moderado (o lo que es lo mismo, tres o cuatro veces a la semana en sesiones desde 45 a 90 minutos) aeróbico (de intensidad tal que podamos hablar durante la realización del ejercicio) y, a ser posible, supervisado por algún monitor o técnico de deportes, puede constituir una excelente forma de mejorar o conservar nuestra salud, aparte de una fuente inagotable de agradables sensaciones y oportunidades para cultivar y estrechar nuestras relaciones personales y con la naturaleza.

Nadar, andar en bici, correr o caminar por nuestro privilegiado entorno natural, son actividades al alcance de la mayoría de las personas, y que en cualquier caso, constituyen una inmejorable forma de invertir el tiempo libre.

El Consejo Profesional-José Maria Cuevas Fernández. Médico

RUTA 1: Centro-Casco Antiguo

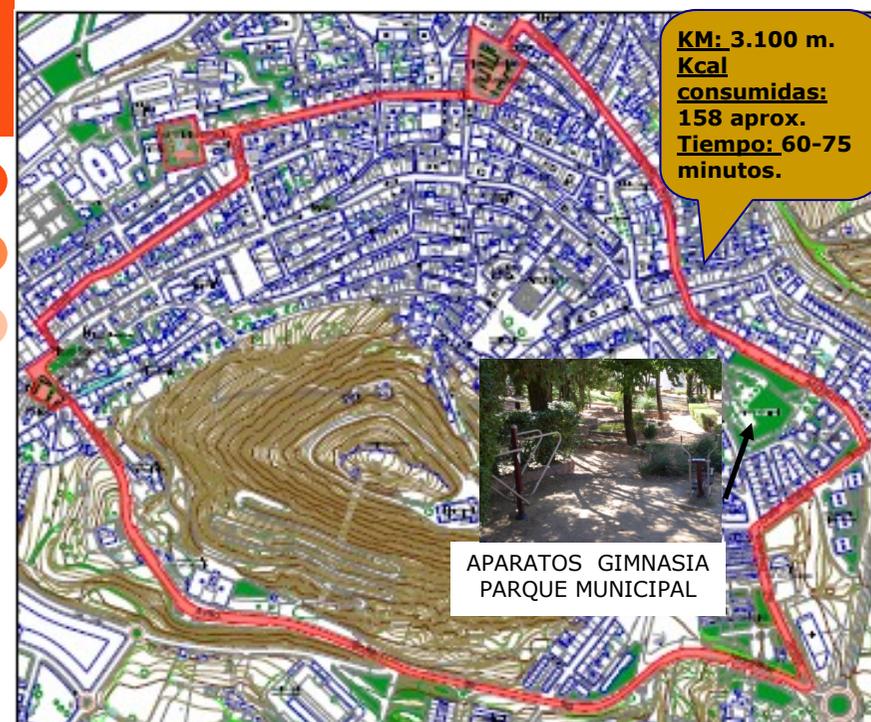
Descripción y Recomendaciones: Ruta básica, para pasear, de esfuerzo bajo. Recomendada para personas mayores y con problemas cardiacos leves, su realización diaria, permitirá al usuario/a mejoras en su capacidad pulmonar, mejoras en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que a largo plazo hará mejorar su nivel de vida, menos dolores, mayor movilidad, etc. La personas muy mayores deben llevar agua y hacer paradas en los bancos que existen en el recorrido para descansar.



Recorrido: Plaza Marques de Aracena (Paseo)-Gran Via-Plaza Doña Elvira-Correos-Juan del Cid-Hotel Los Castaños-Avda. Huelva -Blas Infante-Ayuntamiento de Aracena-Plaza Santa Catalina-Calle Barberos-Plaza Marques de Aracena (Paseo).

RUTA 2: Aracena en Redondo

Descripción y Recomendaciones: Ruta media. de esfuerzo medio/alto. Recomendada para personas adultas y sin problemas cardiacos, su realización diaria, permitirá al usuario/a mejoras en su capacidad pulmonar, mejoras en el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, lo que a medio plazo hará mejorar su nivel de vida, menos dolores, gran movilidad, etc. La personas adultas deben llevar agua y hacer paradas en los bancos que existen en el recorrido para descansar, si es necesario. Las personas con diabetes deben llevar algo de azúcar por si hay alguna pequeña bajada por el esfuerzo. A los mas intrépidos le recomendamos visitar y trabajar ejercicios en los aparatos de gimnasia del parque.



Recorrido: Plaza Marques de Aracena (Paseo)-Gran Via-Plaza Doña Elvira-Correos-Noria-Plaza de San Pedro-Avda. Gruta de las Maravillas-Centro Salud-La Pasa-Supermercado el Jamón-Parque Municipal de Aracena-Avda Andalucía-José Nogales-Esquina Mesones-Plaza Marques de Aracena (Paseo).