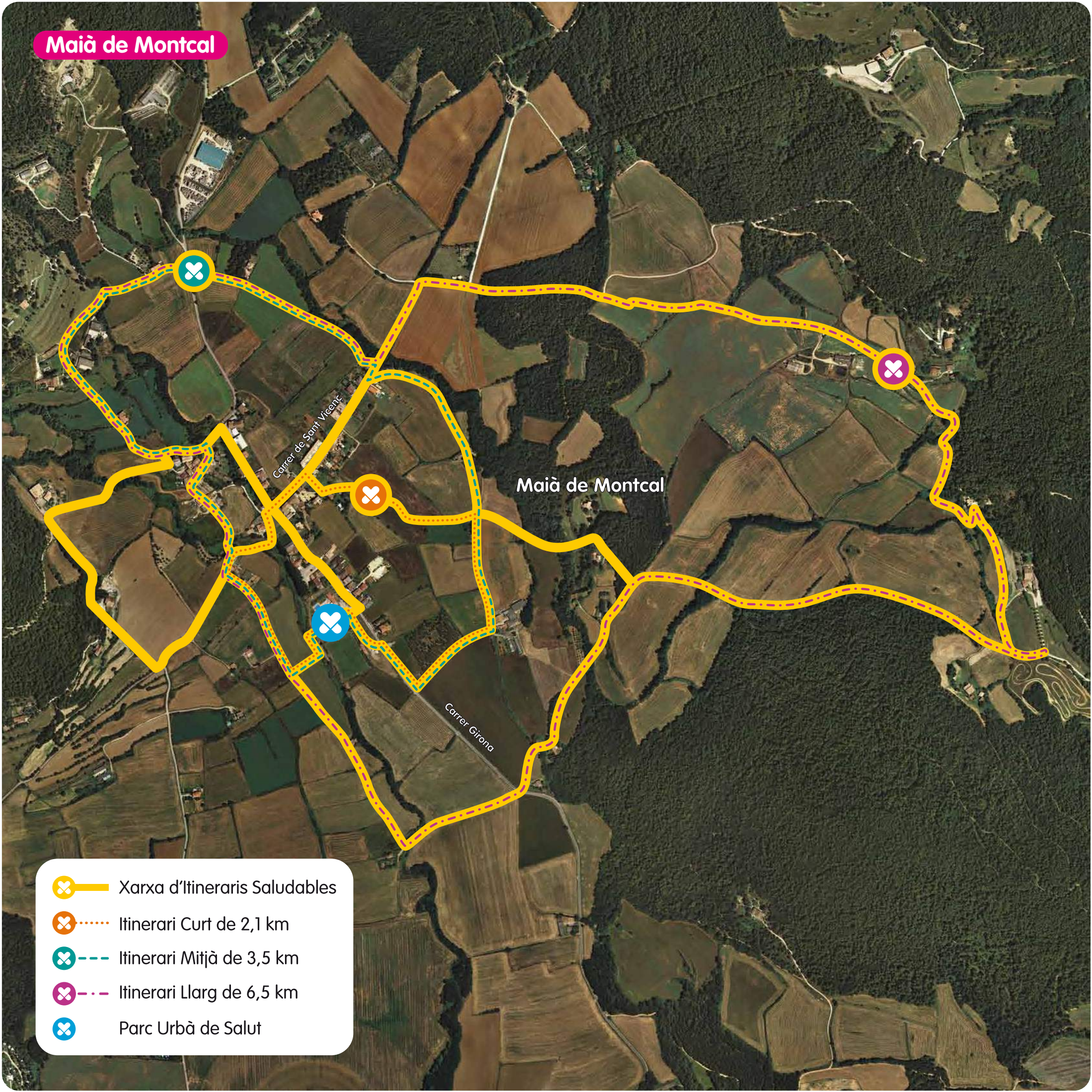







Maià de Montcal



Maià de Montcal

Carrer de Sant Vicenç

Carrer Girona

-  Xarxa d'itineraris Saludables
-  Itinerari Curt de 2,1 km
-  Itinerari Mitjà de 3,5 km
-  Itinerari Llarg de 6,5 km
-  Parc Urbà de Salut

Un projecte de:



www.itinerarisiparcsdesalut.cat



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

Amb la col·laboració de:



**Pla d'Activitat Física
Esport i Salut**

Generalitat
de Catalunya

Amb el suport de:



AJUNTAMENT
DE
MAIÀ DE MONTCAL

Els itineraris d'aquesta xarxa són
recomanats pel programa PAFES

Si vols donar-nos la teva opinió o fer suggeriments: info@itinerarisiparcsdesalut.cat

Diputació de Girona
221 municipis



112
emergències

Xarxa d'itineraris Saludables

www.itinerarisiparcsdesalut.cat

Maià de Montcal



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**

Recomanacions



Posa't roba i calçat còmode.



Recorda portar aigua i beure'n durant l'activitat física, sobretot quan fa calor.



Evita fer exercici físic immediatament després de menjar, sobretot si has menjat en excés.



Evita temperatures extremes (calor i fred). Si fa sol, utilitza una gorra i crema protectora.



Comença i acaba l'activitat de forma pausada tot augmentant i disminuint el ritme progressivament.



Cal mantenir una respiració pausada. Has de poder parlar mentre fas exercici. Si no, baixa el ritme.



Camina un mínim de 30 minuts cada dia i, si pots, una mica més.



Comprova quanta estona trigues a fer el recorregut. De mica en mica veuràs com millores el ritme.



Busca gent per anar a caminar, sempre és més agradable. Si vas sol recorda portar mòbil.



Recorda portar rellotge durant la caminada.

Què és una Xarxa d'Itineraris Saludables?

És un conjunt d'itineraris saludables connectats entre si. Els itineraris saludables són recorreguts que hem senyalitzat en el teu municipi perquè et serveixin de guia i d'orientació per caminar. En concret et recomanem tres itineraris: el curt, el mitjà i el llarg

Els senyals petits i les marques pintades t'indiquen el camí que has de seguir.



Trobaràs el senyal d'itinerari Saludable en els encreuaments d'itineraris. Et proposa quina/es direccions pots prendre per seguir la xarxa. La Xarxa d'Itineraris Saludables et permet crear els recorreguts que et vagin millor.

Itinerari Saludable

Xarxa d'Itineraris Saludables



Aprofitant la Xarxa d'Itineraris Saludables pots trobar tres tipus d'itineraris recomanats:



Itinerari Curt



Itinerari Mitjà



Itinerari Llarg

Per poder seguir qualsevol d'aquestes propostes t'has de guiar sempre pels senyals grocs. Quan arribis a un encreuament t'indicarem amb colors cap a quina direcció continua l'itinerari que estàs realitzant.