



THE CIVITAS INITIATIVE
IS CO-FINANCED BY THE
EUROPEAN UNION

Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Consum

Ajuntament **de Palma**

Govern de les Illes Balears
Servei de Salut



Ruta 4: Son Rutlan

Recorregut provisional
Recorrido provisional 3.000 m

Despesa energètica
Gasto calórico 123 Kcal

Recorregut definitiu
Recorrido definitivo 3.400 m

Despesa energètica
Gasto calórico 150 Kcal

Punt de partida
Punto de partida

Centre de salut
Centro de salud

Parada autobús

Bancs públics
Bancos públicos



Cat Cast

Ruta 4 Son Rutlan



SEGURETAT

- Utilitzau calçat, mitjons, i roba transpirable adient a la temperatura ambiental.
- Beveu aigua o alguna beguda isotònica temperada abans, durant i després d'haver finalitzat la sessió esportiva.
- Seguiu una dieta saludable, ajustada a les vostres necessitats energètiques i variada quant els aliments.
- No realitzar l'activitat a les hores de més calor (12-18 hores) i en el seu cas, portau capell, ulleres de sol i utilitzau crema solar.
- Si us marejau o sentiu dolor al pit, interrompiu la pràctica i consulta un professional de la salut.
- Davant una lesió practica in situ repòs, compressió i elevació del membre.
- Vigilau les normes de seguretat de l'activitat realitzada i sobretot les interseccions i els senyals de tràfic.

BENEFICIS DE LA VIDA ACTIVA

FISIOLÒGICS: Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, dislipèmies, diabetis, etc.) i cerebrovasculars. Ajuda a controlar el pes i manté o incrementa la força muscular. Millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi. Millora la resistència física. Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.

PSICOLÒGIGS: Millora el benestar, l'humor, les emocions i l'autoestima. Disminueix i/o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.

SOCIALS: Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat. Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola.

SEGURIDAD

- Utilice calzado, calcetines y ropa transpirable adecuado a la temperatura ambiental.
- Beba agua o alguna bebida isotónica templada antes, durante y después de haber finalizado la sesión deportiva.
- Seguid una dieta saludable, ajustada a vuestras necesidades energéticas y variada en cuanto a los alimentos.
- No realicéis la actividad en las horas de más calor (12-18 horas) y en su caso, llevad un sombrero, gafas de sol y utilizad crema solar.
- Si os mareáis o sentís dolor en el pecho, interrumpid la práctica y consultad a un profesional de la salud.
- Ante una lesión practicad in situ reposo, compresión y elevación del miembro.
- Vigila las normas de seguridad de la actividad realizada y sobretodo las intersecciones y las señales de tráfico.

BENEFICIOS DE LA VIDA ACTIVA

FISIOLÓGICOS: Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, dislipemias, diabetes, etc.) y cerebrovasculares, ayuda a controlar el peso y mantiene o incrementa la fuerza muscular, mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis. Mejora la resistencia física. Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.

PSICOLÓGICOS: Mejora el bienestar, el humor, las emociones, la autoestima. Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.

SOCIALES: Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad. Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio.

