

“PARKE BIO-OSASUNGARRIAK”, ARIKETA FISIKOA SUSTATZEKO PROGRAMA BERRIA URRITIK AURRERA

- **Osasun eta Kontsumo Saileko ekimen honetan, uri osoan aire zabalean banatuta dauden gimnasiako makina eta aparatuen 40 instalazioak dinamizatuko dira; uste okerrez, makina horiek adinekoekin lotzen dira.**
- **Ibiltarien Sarea bezala, urrian hasiko da, doakoa da eta ez da izenik eman behar.**
- **Aurreikusita dago hilean barruti bateko instalazio bat dinamizatzea gutxienez.**

Bilboko Udalaren Osasun eta Kontsumo Sailak abian jarri du “Parke Bio-osasungarriak” ariketa fisikoa sustatzeko programa. Doakoa da eta ez da izenik eman behar, eta udagoiena estreinatzeko oso ohitura gomendagarria egitea errazten du, kirola edozein adineko bilbotar guztien errutinan sartuz.

Ekimen horren bidez, langile gaituek uri osoan aire zabalean banatutako gimnasiako makinak eta aparatuen instalazioak dinamizatuko dituzte. Uste okerrez, aparatu horiek adinekoekin lotzen dira eta gutxiegi erabiltzen dira, jendeak ez dakielako instalaziook modu seguruan erabiltzen.

Ibiltarien Sarea bezala, urrian hasiko da eta planifikazioa Bilboko Udalaren webgunean eta udaltegietan kontsulta daiteke. Horrela, bada, interesdun guztiek aldeztu aurretik jakin ahal izango dute zein parke, leku edo instalazio dinamizatuko den, bertara joan eta dinamizatzailearen gidaritza aprobetxatzeko. Aurreikusita dago hilean barruti bateko leku bat dinamizatzea gutxienez.

Uriak urbanizatzeko moduak eragin handia dauka bertan bizi diren pertsonen ariketa fisikoaren mailetan, horrek osasunerako daukan onurarekin, eta baieztapen horrek onarpen zientifiko zabala dauka. Espazio irekiak, oinezkoentzako kaleak, parkeak eta gunek berdeak aktibo garrantzitsuak dira uri eta herrien osasunerako. Izan ere, horiek edukitzeak areagotu egiten du herritarrek bizimodu aktiboak izatea. Bilboko Udalak, parkeak kiroleko ekipamenduz eta ariketa fisikoa egiteko baliabideez hornituz, ahalmen hori sendotzen du.

Illo horretatik, “Parke Bio-osasungarriak” dira baliabide interesgarrienetakoak: aire zabalean gimnasia egiteko makinak edo aparatuen multzoak dira. Uste okerrez, adinekoekin lotzen dira baina erraz topatzen dira umeen jolas-guneetatik hurbil.

Bilbon mota horretako 40 instalazio daude eta, Osasun eta Kontsumo Sailak egindako ikerketa baten arabera, gutxiegi erabiltzen dira, potentzial handia izan arren. Arrazoi nagusia da jendeak ez dakiela aparatuok modu seguruan erabiltzen.

Horrela, bada, "Parke Bio-osasungarriak" programaren helburua da herritarren osasuna hobetzea, bizimodu aktiboa sustatzea eta instalazio horiek ezagutzera ematea (non dauden, zelan erabiltzen diren makinak eta aparatuak), eta parke, plaza edo berdegune horrek eskaintzen dituen aukerak aprobetxatzea.

Beste programa batzuk ez bezala, "Parke Bio-osasungarriak" ez da zuzendutako ariketa fisikoa izango, gimnasiako klase bateko pertsona talde itxi batekin. Martitzen eta eguen guztietan, 10:30etik aurrera, hurbil dauden leku aktibo bi dinamizatuko dituzte langile gaituek, bakoitza ordubetez. Dinamizazioan, ariketa fisikoa egitera animatuko dituzte bertan daudenak eta beren beregi joan direnak, parkeko edo berdeguneko instalazio guztiak aprobetxatuz, Parke Bio-osasungarriko aparatuak barne. Pertsona bakoitzari bere gaitasunetara eta interesetara egokitutako modalitatea proposatuko zaio, aparatuak behar bezala erabiltzen erakutsiko zaio eta Osasunaren Mundu Erakundeak ariketa fisikoari buruz egiten dituen gomendioak zeintzuk diren azalduko zaio.

"IBILTARIEN SAREA" BERRIRO MARTXAN

"Ibiltarien Sarea" martxan hasiko da berriro urrian. Programa arrakastatsu hau 2008an hasi zen eta ibilbide bat egingo da astelehenetik barikura, ikasturte osoan. Hileko planifikazioa webgunean eta udaltegietan egongo da kontsultatzeko moduan. 15 ibilbide egingo dira, udalerriko barruti guztietatik.

Iaz, "Ibiltarien Sarea" k 5.489 erabiltzaile izan zituen; egunero, 25-30 pertsona bildu ziren batez beste. Aurten, berritasun modura, Osasun eta Kontsumo Sailak esku-orri bat atera du ibilbide bakoitzaren deskribapenarekin. Udaltegietan jaso ahal izango dute ohiko erabiltzaileek eta beren kontura egin nahi dituztenek, programatutako ordutegi edo egunetatik kanpo.

“PARQUES BIOSALUDABLES”, UN NUEVO PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE OCTUBRE

- **Una iniciativa del Área de Salud y Consumo consistente en la dinamización de las 40 instalaciones de máquinas y aparatos de gimnasia al aire libre repartidos por toda la villa, y que erróneamente están asociados al colectivo de personas mayores.**
- **Al igual que la Red de Caminantes, que también se pone en marcha este mes de octubre, es de carácter gratuito y no necesita de inscripción previa.**
- **La previsión es dinamizar al menos una instalación de cada distrito municipal al mes.**

Bilbao, a 28 de Octubre 2018.- El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao ha puesto en marcha el programa de promoción de la actividad física “Parques Biosaludables” que, gratuito y sin necesidad de inscripción, facilita un muy recomendable hábito con el que estrenar el otoño incorporando el deporte en la rutina diaria de todos los bilbaínos y bilbaínas de cualquier edad.

La iniciativa consiste en la dinamización mediante personal cualificado de las 40 instalaciones de máquinas y aparatos de gimnasia al aire libre repartidos por toda la villa, erróneamente asociados al colectivo de personas mayores e infrutilizados por desconocimiento en su utilización de una manera segura.

Al igual que la “Red de Caminantes”, que también arranca este mes de octubre, su planificación podrá consultarse en la página web del Ayuntamiento de Bilbao y la red de centros municipales. De este modo, todas las personas interesadas podrán conocer con antelación qué parque, emplazamiento o instalación se dinamizará cada día para acudir y aprovechar la guía del dinamizador o dinamizadora. La previsión es dinamizar al menos un punto de cada distrito municipal al mes.

La forma en que están urbanizadas las ciudades genera un impacto significativo en los niveles de actividad física de la población que vive en ellas con los consiguientes beneficios para la salud y existe un amplio apoyo científico a esta afirmación. Los espacios abiertos, calles peatonales, parques y zonas verdes son importantes activos en salud para las ciudades y los municipios, y es que su sola presencia aumenta la asunción de estilos de vida activos por parte de la ciudadanía. El Ayuntamiento de Bilbao potencia esta capacidad al dotarlos de equipación deportiva y recursos para la práctica de actividad física.

En este sentido, uno de los recursos de mayor interés son los denominados “Parques Biosaludables”, grupo de máquinas o aparatos de gimnasia al aire libre, erróneamente

asociados a personas mayores y que son fáciles de encontrar cerca de columpios y zonas de juego infantil.

Bilbao cuenta con 40 instalaciones de este tipo que, de acuerdo con un estudio realizado por el Área de Salud y Consumo municipal, pese a su potencial, están siendo infrautilizadas. La principal causa es el desconocimiento sobre cómo utilizar sus aparatos de forma segura.

Así las cosas, el programa “Parques Biosaludables” tiene como objetivo mejorar la salud de la población al promocionar un estilo de vida activo dando a conocer este tipo de instalaciones, dónde están situadas, cómo se utilizan sus aparatos y máquinas, así como aprovechar las opciones que ofrecen el propio parque, plaza o zona verde donde se encuentran emplazados.

A diferencia de otros programas, “Parques Biosaludables” no será una actividad física dirigida, con un grupo cerrado de personas al estilo de una clase de gimnasia. Todos los martes y jueves, a partir de las 10:30, personal cualificado dinamizará dos puntos activos cercanos durante una hora cada uno. La dinamización incluye animar a las personas presentes además de aquellas que acudan expresamente a realizar actividad física aprovechando todas las instalaciones del parque o zona verde, incluidos los aparatos del “Parque Biosaludable”. Propondrá a cada persona una modalidad adecuada a sus posibilidades e intereses, mostrará el uso correcto de los aparatos y educará respecto a las recomendaciones sobre actividad física de la OMS.

LA “RED DE CAMINANTES” RETOMA SU ACTIVIDAD

También en octubre, la “Red de Caminantes” retoma su actividad. El exitoso programa, que comenzó su andadura en el año 2008, mantendrá una caminata de lunes a viernes durante todo el curso. En la planificación mensual, que también podrá consultarse bien en la página web bien en la red de centros municipales, se alternarán 15 rutas con presencia en todos los distritos municipales.

El año pasado, la “Red de Caminantes” registró 5.489 usuarios y usuarias con una media de asistencia diaria de 25-30 personas. Como novedad este año, el Área de Salud y Consumo ha editado un folleto con la descripción de cada ruta, que estará disponible en la red de centros municipales tanto para las personas habituales que quieran conocerlas, como para aquellas que deseen realizarlas por su cuenta en horarios o días diferentes a los programados.