

**Ariketa fisikoaren eta osasunaren inguruko udal
esperientziak.**
Experiencias municipales en ejercicio físico y de salud.

Hizlariak/Ponentes:

- **Aitor Urrutia Serrano**
- **Luis Solar Cubillas**
- **Miren Morillas Bueno**
- **Enrique de la Peña Varona**
- **M^a Asún Miranda Ozcoz**
- **Carlo Escribano Lasa**
- **Iñaki Beitia Etxaburu**
- **José M^a Gondra Arrizabalaga**





IBILBIDE OSASUNTSUA

Circuito Biosaludable de Urduliz

La idea (más ambiciosa) estaba recogida como una acción en la Agenda Local 21 de nuestro Ayuntamiento:

Elaborar itinerarios y rutas que unan espacios naturales e históricos.
El objetivo de esta acción es crear una red de recorridos para dar a conocer los elementos que constituyen el patrimonio natural e histórico del municipio.



- Seleccionar los elementos y espacios a destacar y los recorridos que los enlazan, acondicionar los itinerarios seleccionados, señalar los paseos e instalar paneles informativos en puntos clave.



- [illegible]

Conectar con la ruta San Petersburgo- Lisboa: se trata de un proyecto promovido por la Diputación Foral de Bizkaia de crear un GR europeo de senderismo en el citado territorio, que consiste en una gran ruta de 145 kilómetros, de siete etapas, que unirá Ondarroa con Muskiz, y que pasa por la comarca de Uribe Kosta.



CONVOCATORIA DE UNA SUBVENCION DEL DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y CONSUMO Y UDALSAREA 21 SOBRE: AYUDAS PARA EL DESARROLLO DE PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Serán objeto de subvención:
- a) **Programas e intervenciones** que contemplen la **adecuación y dinamización de recorridos o paseos peatonales en entornos urbanos y periurbanos**, seguros y convenientemente señalizados, dirigidos a la población en general, para la promoción del ocio activo.
- b) **Programas e intervenciones que contemplen la adecuación y dinamización** de redes de itinerarios peatonales, seguros y convenientemente señalizados a centros escolares y/o polígonos industriales **que faciliten la movilidad activa en los desplazamientos habituales**.
- **Se valorará la señalización de los mismos**, las medidas adoptadas para garantizar la seguridad en su uso así como todas aquellas actuaciones dirigidas a impulsar la utilización de los recorridos por los distintos grupos de población.
- **2.- Podrán acogerse a las ayudas** para el desarrollo de programas e intervenciones de promoción de la actividad física, **los Ayuntamientos**, Mancomunidades, otras Entidades Locales, Organismos Autónomos Locales y Sociedades Mercantiles Locales de la Comunidad Autónoma del País Vasco.



Lo Presentamos



Desarrollamos el Proyecto siguiendo los criterios de valoración que se indicaban para su adjudicación y ponderación:

- Justificación, objetivos y desarrollo: hasta **20** puntos.
- Ubicación y accesibilidad con criterios de equidad, adecuada señalización, delimitación y seguridad para los usuarios: hasta **15** puntos.
- Distancias del recorrido y conexión con otros itinerarios ya existentes: hasta **5** puntos.
- Presencia de estructuras que hagan atractivo su uso (bancos, sombras, fuentes, etc.): hasta **5** puntos.
- Propuesta de evaluación: hasta **5** puntos.




Documentos a dos caras, la primera indicando circuito, cuadro con tiempos, distancias y consumo Kcal. La segunda con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud


- **Divulgación activa:** charlas, actividades en los recorridos, jornadas de participación: **hasta 10 puntos.**
- **Divulgación pasiva:** Información impresa y distribución: folletos, publicidad en medios de divulgación locales: **hasta 5 puntos.**
- **Señalética:** señalización de la localización de los recorridos, señalización de beneficios para la salud, planos visibles, con tiempos y distancias peatonales: **hasta 10 puntos.**

IBILDIDE OSASUNTSUA

Circuito biosaludable de Urduliz



PUNTAUAK PUNTOS	DENBORA TIEMPO	DISTANTZIA DISTANCIA	KONTSUMITUTAKO FCAL KCAL CONSUMIDAS
1-2	2'55"	210 m	13 kcal
2-3	8'00"	720 m	49 kcal
3-4	2'45"	280 m	20 kcal
4-5	2'45"	250 m	16 kcal
5-6	4'55"	420 m	28 kcal
6-1	7'25"	690 m	49 kcal
5-7	2'30"	230 m	16 kcal
7-8	4'55"	440 m	30 kcal
8-9	3'05"	280 m	19 kcal
9-1	14'00"	1.210 m	80 kcal
3-7	31'30"	2.835 m	193 kcal



URDULIZ


UDALETXEA / AYUNTAMIENTO 94 676 20 61

OSASUN ZENTROA / CENTRO DE SALUD 94 676 29 75

SOS DEIAK / EMERGENCIAS 112

IBILDIDE OSASUNTSUA

Circuito biosaludable de Urduliz



EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

Grupo 1: 5-17 AÑOS / 5-17 URTE

1- Deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. / Gutxienez egunean 60 minutuko iharduera fisiko moderatua eta egin beharko dituzte.

2- La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud. / Eguneroko 60 minutuko kirol ihardureak osasun onurak ditu.

3- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Conviendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana. / Eguneroko iharduer fisikoak, bere gehiengoan aerobikoa izan behar du. Komenigarria izango litzateke iharduera indartsuak egitea, hezurrak eta giharrek indartzeko, astean hiru aldiz gutxienez.

Grupo 2: 18-64 AÑOS / 18-64 URTE

1- Deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. / Astean komeni da intentsitate ertaineko iharduera aerobikoa egitea gutxienez 150 minutuan, edo intentsitate altuan 75 minutuko iharduera aerobikoa. Edota biak uztartzen dituen denbora baliokidea.

2- La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo. / Iharduera aerobikoa gutxienez 10 minutuko ihardunaldietan egingo da.

3- Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. / Onura handiagoak lortzeko, perona helduek astean 300 minutura igo beharko dute intentsitate ertaineko iharduera aerobikoa, edo 150 minutura intentsitate altuagoko iharduera aerobikoa, edota biak uztartzen dituen denbora baliokidea.

4- Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana. / Komenigarria izango litzateke astean gutxienez bi aldiz, giharrek indartzeko gihar-talde nagusiak lantzen diren arriketak egitea.

IBILDIDE OSASUNTSUA

Circuito biosaludable de Urduliz



Grupo 3: +65 AÑOS / +65 URTE

1- Los adultos de mayor edad deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. / Hirugarren adinekoentzat astean komeni da intentsitate ertaineko iharduera aerobikoa egitea gutxienez 150 minutuan, edo intentsitate altuan 75 minutuko iharduera aerobikoa. Edota biak uztartzen dituen denbora baliokidea.

2- La actividad aeróbica se desarrollará en sesiones de 10 minutos como mínimo. / Iharduera aerobikoa gutxienez 10 minutuko ihardunaldietan egingo da.

3- Para obtener aún mayores beneficios, los adultos de este grupo de edades deberían aumentar hasta 300 minutos semanales su actividad física mediante ejercicios aeróbicos de intensidad moderada, o bien practicar 150 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa. / Onura handiagoak lortzeko, perona helduek astean 300 minutura igo beharko dute intentsitate ertaineko iharduera aerobikoa, edo 150 minutura intentsitate altuagoko iharduera aerobikoa, edota biak uztartzen dituen denbora baliokidea.

4- Los adultos de mayor edad con dificultades de movilidad deberían dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas para mejorar su equilibrio y evitar las caídas. / Mugitzeko arazoak dituzten adin altuko helduek, astean gutxienez 3 egunetan beraien oreka mantentzeko eta eroketak ekiditzeko beharrezkoak diren iharduerak egin beharko dituzte.

5- Deberían realizarse actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana. / Komenigarria izango litzateke astean gutxienez bi aldiz, giharrek indartzeko gihar-talde nagusiak lantzen diren arriketak egitea.

6- Cuando los adultos de este grupo no pueden realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, deberían mantenerse activos hasta donde les sea posible y les permita su salud. / Talde honetako helduek osasun arazoengatik aholkatutako iharduera fisikoak ezin dutenean ondo burutu, berain osasunak uzten dien iharduera fisikoak egitea komenigarria litzateke ahal den einaen.

Txartelas de P.V.C con el Circuito y Cuadro Informativo

PUNTUAK/PUNTOS	DENBORA/TIEMPO	DISTANTZIA/DISTANCIA	KONTSUMITUTAKO FCAL KCAL CONSUMIDAS
1-2	2'55"	210 m	13 kcal
2-3	8'00"	720 m	49 kcal
3-4	2'45"	280 m	20 kcal
4-5	2'45"	250 m	16 kcal
5-6	4'55"	420 m	28 kcal
6-1	7'25"	690 m	49 kcal
5-7	2'30"	230 m	16 kcal
7-8	4'55"	440 m	30 kcal
8-9	3'05"	280 m	19 kcal
9-1	14'00"	1.210 m	80 kcal
3-7	31'30"	2.835 m	193 kcal


 UDALETXEA / AYUNTAMIENTO 94 676 20 61
 OSASUN ZENTROA / CENTRO DE SALUD 94 676 29 75
 SOS DEIAK / EMERGENCIAS 112
IBILDIDE OSASUNTUA
 Circuito biosaludable de Urduliz


 EUSKO JAURLARITZA
 GOBIERNO VASCO



La creación de este circuito saludable responde a la necesidad de resaltar el potencial que distintos puntos del municipio ofrecen a toda la ciudadanía para la práctica de actividades físicas al aire libre, sin tener en cuenta limitaciones por la edad o la forma física, fomentando en los quehaceres diarios y en el tiempo de ocio la actividad física .



Incentivar la vida activa entre los y las vecinas de Urduliz, con un recorrido que dinamice y conecte varios puntos singulares del municipio, aprovechando paseos peatonales urbanos y periurbanos, seguros, correctamente señalizados y amueblados.



Dar a conocer las oportunidades que ofrecen los espacios urbanos incluidos en el recorrido para practicar deporte y actividad física promocionando el ocio activo en Urduliz.



Sensibilizar a la ciudadanía sobre la importancia de la actividad física para una vida saludable.



Potenciar los puntos incluidos en el recorrido, como espacios de encuentro para la ciudadanía, impulsando la vida en el municipio.



Potenciar los puntos incluidos en el recorrido, como espacios de encuentro para la ciudadanía, impulsando la vida en el municipio.



Potenciar los puntos incluidos en el recorrido, como espacios de encuentro para la ciudadanía, impulsando la vida en el municipio.



Potenciar los puntos incluidos en el recorrido, como espacios de encuentro para la ciudadanía, impulsando la vida en el municipio.



Potenciar los puntos incluidos en el recorrido, como espacios de encuentro para la ciudadanía, impulsando la vida en el municipio.





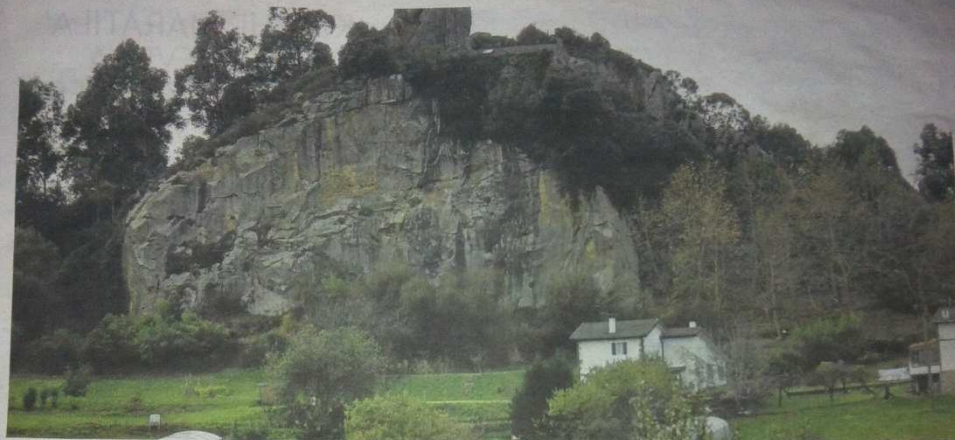
Charlas y jornadas de participación de las diferentes asociaciones deportivas y culturales.

Fomentar el ejercicio entre los vecinos

04 • 19 de mayo de 2014 • 10 de mayo de 2014

HERNANDEZ, ESKURIALDEA, HERNANDEZ, DEIA

URDULIZ



Santa Marina será uno de los diez puntos que conformarán el circuito biosaludable que se pondrá en marcha en Urduliz para fomentar la práctica de ejercicio físico. FOTO: DEIA

FOMENTAN EL EJERCICIO ENTRE LOS VECINOS CON LA CREACIÓN DE UN CIRCUITO BIOSALUDABLE

EL TRAZADO CUENTA CON DOS RECORRIDOS QUE PASAN POR DIEZ PUNTOS DIFERENTES DE LA LOCALIDAD

L

OS urdulizarras, desde siempre, han tenido un pueblo digno de ser disfrutado a pie. Desde ahora, además, estas rutas estarán bien marcadas y señalizadas y darán vida al circuito biosaludable de la localidad. Esta iniciativa impulsada por el Ayuntamiento ha contado con el apoyo del departamento de Sanidad y Consumo del Gobierno vasco y Udalasarea 21.

Este proyecto ha contado con un presupuesto de 9.000 euros que estará destinado a la colocación de diversos paneles informativos, elaboración de folletos, tarjetas y demás material informativo.

De este modo, nace este circuito biosaludable que tiene como objetivo fomentar la actividad física entre los vecinos de la localidad urdulizarra. Esta trazado cuenta con dos recorridos diferentes que, en total, pasarán, por el momento, por diez puntos diferentes de Urduliz. Seis de esos emplazamientos forman el recorrido más urbano de este circuito.

Este paseo comenzará en la plaza de Elortza para pasar después por la plaza Zugasti, Marneorta, Antso-nekoa, Lehendakari Agirre para finalizar en Goietia. Pero esta ruta puede ir más allá y por eso, hay otros cuatro puntos en los que se puede hacer este paseo como son Landa, Santa Marina, el Sumidero de CO₂ y Gane. En total, el recorrido completo de este circuito biosaludable es de 7,5 kilómetros.

En cada uno de los puntos por los que discurre este circuito, se han instalado paneles a dos caras en los que aparece un mapa de esta ruta biosaludable e indica el punto en el que se encuentra el viandante en ese instante. Además, también se precisa la distancia que hay entre cada punto, el tiempo que se tarda en recorrer a pie cada sector y las kilocalorías que se consumen al cubrirlo.

Asimismo, en estos paneles informativos, también se precisarán los ejercicios de estiramientos que se pueden hacer en cada punto aprovechando las potencialidades que tiene cada emplazamiento.

Una de las características comunes de las plazas que forman parte del recorrido urbano de este circuito biosaludable es que todas cuentan con fuentes para refrescarse, mobiliario urbano diverso y bancos para descansar. Además, todo el recorrido goza de una gran seguridad para que los viandantes y deportistas puedan circular con total tranquilidad.

CAMPAÑA INFORMATIVA El Ayuntamiento de Urduliz, además de los paneles instalados en cada uno de los puntos que comprende este recorrido, establecerá diversas vías de

información acerca de este circuito biosaludable. En este sentido, el Consistorio distribuirá en el Ayuntamiento, ambulatorio, la kultur etxea y el hogar del jubilado unas tarjetas de PVC del tamaño de una tarjeta de crédito en la que, por una cara se mostrará el recorrido de la ruta mientras que, por la otra, se mostrarán diversos datos del municipio como los teléfonos de interés. Por último, también en el ayuntamiento, el hogar del jubilado, el ambulatorio y la kultur etxea se distribuirán folletos con consejos para la salud impartidos por la OMS.

MIGUEL A. PARDO

LOS DATOS

● **Circuito biosaludable para fomentar la actividad física.** El Ayuntamiento de Urduliz ha impulsado este circuito biosaludable para fomentar la actividad física entre los urdulizarras de todas las edades.

● **Dos recorridos y diez puntos.** Este circuito consta de dos recorridos y diez puntos en total. El primer recorrido consta de seis puntos que coincide con media docena de plazas de la localidad. En la segunda ruta a estos emplazamientos urbanos se unen otros cuatro de un perfil más rural.

● **Campaña informativa.** La información es muy importante y, por ello, además de los paneles instalados en cada uno de los puntos, el Ayuntamiento repartirá folletos y tarjetas informativas que se repartirán en la casa consistorial, el ambulatorio, la kultur etxea y el hogar del jubilado.

LA CÍFRA

9.000

● **euros de presupuesto.** Este circuito biosaludable ha contado con un presupuesto de 9.000 euros para instalar paneles, crear folletos y tarjetas informativas.



Así serán los paneles informativos que se instalarán. FOTO: DEIA



C/ Villabaso, 25
944 21 99 99 / 944 44 47 62
48002 BILBAO
C.I.F.: B95009221

AYUNTAMIENTO DE URDULIZ

ELORTZA / PLAZA Nº 1

48610 URDULIZ

FACTURA Nº	FECHA	COD. CLIENTE	CIF/DIN.
13166	31/12/13	21174	P4810300F

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO	IMPORTE
CARTELES SOBRE VINILOADHESIVO LAMINADO	40	50,00	2.000,00
TARJETAS EN PVC DE 760 MY	800	1,05	840,00
FOLLETOS COLOR DOBLE CARA EN TAMAÑO A4	500	0,42	210,00

IMPORTE BRUTO	BASE IMPONIBLE	REC.EQUIVALENCIA	I.V.A.
3.050,00	3.050,00		21% 640,50

TOTAL FACTURA
3.690,50 €

Forma de Pago: CONTADO
Vencimiento: 31/12/13 30,25
Cta. CCC :



Curvados Urduliz, S.L.

C.I.F./N.I.F. B 95 204 095

MANDAÑU 4

48630 GORLIZ

Tel / Fax: 946771162

Móvil: 686 45 39 77 / 76

Bizkaia

Factura

Nº factura: A / 495

Fecha: 27-12-13

Nº Albarán: 495

Nº pedido:

DATOS DEL CLIENTE: 000051

NOMBRE

Ayuntamiento de Urduliz

N.I.F. / C.I.F.

P 48 103 00 F

Ayuntamiento de Urduliz

Elortza plaza 1

48610 Urduliz

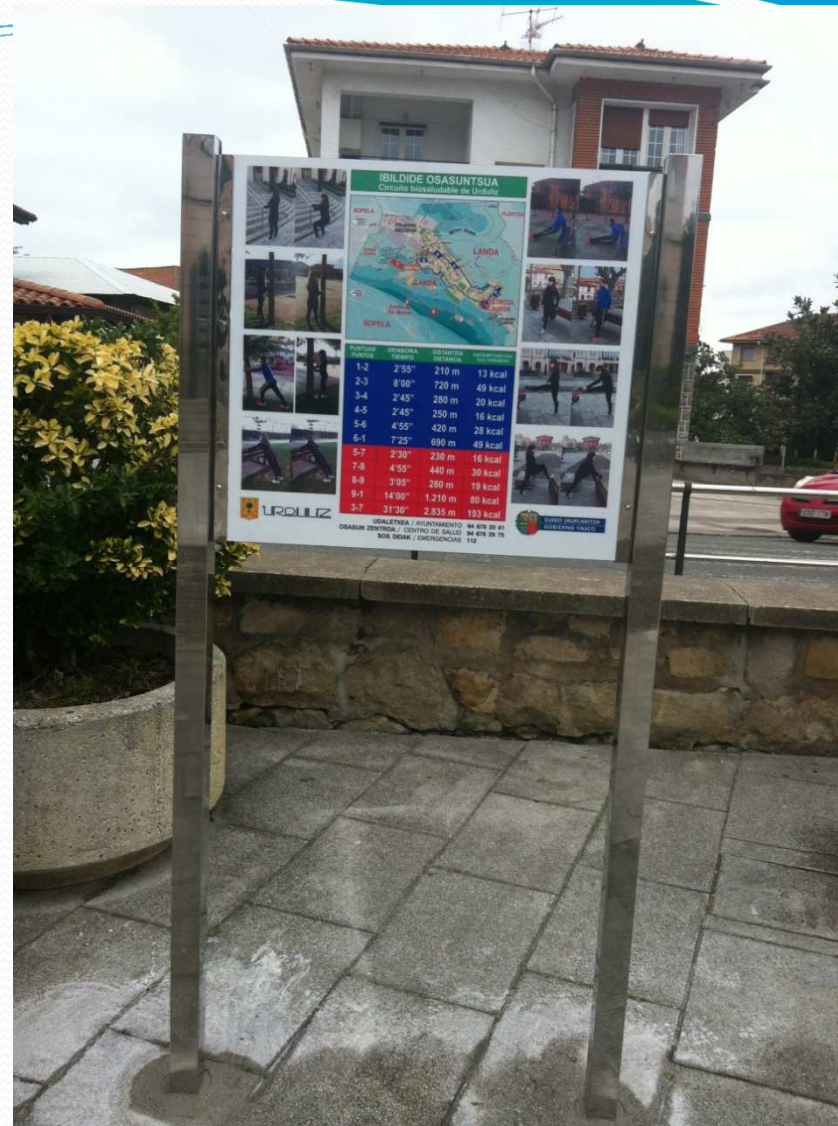
Vizcaya

DESCRIPCIÓN	CANT.	PRECIO	I.V.A.	IMPORTE
* Suministro y colocacion de panel informativo inox. en tubo de 60x60 mm. con panel fenolico de 13 mm. color azul (702) exterior. Altura del panel 1800 mm. visto y 200 mm. empotrado.	8,000	255,00	21,0	2.040,00
* Suministro y colocacion de panel fenolico de 800x700x13 mm. de color azul (702) exterior con todos sus lados canteados colocado sobre postes de madera tratado (madera incluida) y posterior fijacion de la misma sobre madera u hormigon.	4,000	335,00	21,0	1.340,00

Bases de I.V.A.	% I.V.A.	Cuotas de I.V.A.	Dto. Pronto Pago
3.380,00	21,0	709,80	
Neto			3.380,00
Total I.V.A.			709,80
Forma de pago: Ingresar en número de cuenta			TOTAL FACTURA EUROS
Nº Cuenta: 3035 0196 75 1960018591			4.089,80
Vencimiento: 10-01-14			

PRESUPUESTO

Asesoramiento en el diseño del circuito biosaludable y carteles de ejercicios.	1.900,00 €
Gastos de presentación y promoción del mismo a la población y a los distintos grupos sociales y asociaciones	1.600,00 €
Diseño e impresión de los carteles	400,00 €
Diseño e impresión de tarjetas de bolsillo con el recorrido y ejercicios a realizar	1.600,00 €
Suministro y colocación de 12 carteles de 800 x700 sobre soportes de tableros laminados de alta densidad y pies de acero inoxidable	4.500,00 €
TOTAL (sin I.V.A.)	10.000€





Cartel txiri txiri

Urduliz *Txiritxiri!*

I Ibilbide Osasuntsua I Marcha Circuito Biosaludable

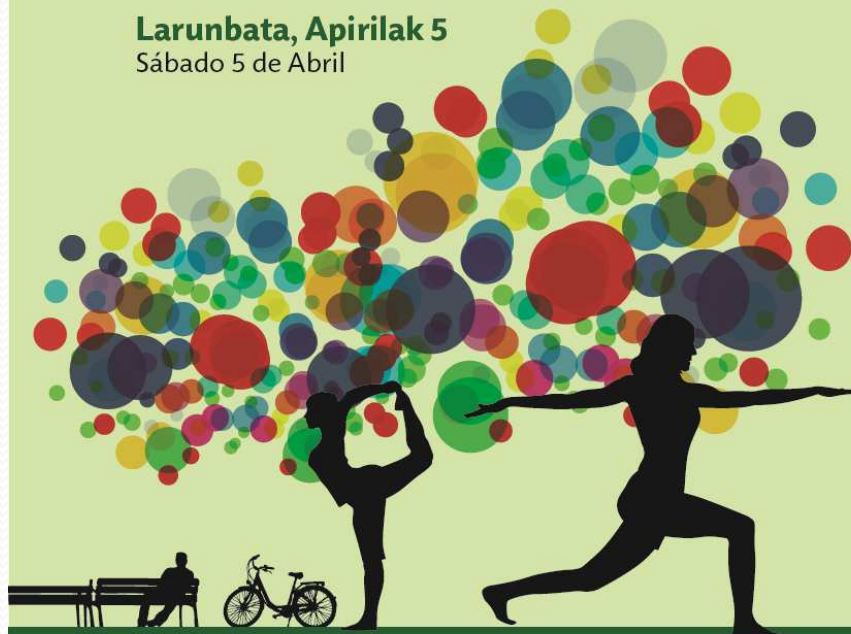
10:00^{etan}

Udaletxeko Plazan

Plaza del Ayuntamiento

Larunbata, Apirilak 5

Sábado 5 de Abril



Urdulizko
Udala



Ibilbidea bukatuta, parte-hartzaileen artean **MYXSPOT** dendan
(Aita Gotzon Kalea, 11) 60€ gastatu ahal izateko 5 bonoren zozketa egingo da.

Finalizado el recorrido, se sortearán entre los participantes cinco bonos
de compra de 60 €, de la tienda MYXSPOT. (Calle Aita Gotzon, 11).