

JARDUERA FISIKOA

ERABAKITZEKO ARDURA DUTENENTZAT



Jarduera Fisikoa sustatzeko arrazoiak

Ondorengoa izateko arriskua gutxitzen du...

- Bihotz-gaixotasunak
- 2 motako diabetesa
- Tentsio altua
- Heriotza goiztiarra
- Dementzia
- Osteoporosia
- Depresioa
- Antsietatea
- Iktusa
- Minbiziak

PILATUZ

Helduek astean gutxienez 150 minutu IEBJF egiten eta

ume zein gazteek egunean 60 minutu IEBJF egiten

IEBJF = Intentsitate Ertaineko edo Biziko Jarduera Fisikoa

Laguntzen du...

- Osasun zerbitzuen erabilera gutxitu
- Hazkuntza eta garapen osasuntsua
- Giza-harremanak dituzten komunitateak
- Bakardadea eta isolamendua gutxitu
- Absentismoa murriztu
- Bizi-kalitatea hobetu
- Ekonomia berpiztu
- Ingurumen-iraunkortasuna
- Produktibitatea igo
- Osasun hobereana
- Erorketa arriskua gutxitu
- Ongizate psikikoa hobetu
- Mendekotasunik gabeko bizitza luzatu
- Osasuna eta ongizatea bizitza osorako
- Delituak eta bandalismoa murriztu
- Memoria eta buru errendimendua hobetu

Erabaki Politikoak Jarduera Fisikoa Sustatzeko

Hirigintza-politikak



Hirigintza aldatzea jarduera fisikoa hobetzeko modu errentagarria izan daiteke

- #PertsonaAktiboak izateko hiri-diseinuak bultzatu: lanerako eta beste tokietarako joan-etorrietan, kale konektatuak, espaloiak, bidegorriak, garraio publiko ona eta bizitzeko guneetan dendak, eskolak eta lantokiak kokatuz.
- Gune berde, erreka ondoko bide, ibilbide, mendi-bide eta aisialdian jarduera fisikoa errazten duten ekipamenduak sustatu.
- Eskailerak irisgarriagoak eta agerikoak izateko eraikitze arauak zehaztu.

Eskola-politikak



Ume aktiboak hobeto aritzen dira, eskolako emaitzetan, jarreran eta osasun orokorrean

- Ikasle eta irakasleek egunero jarduera fisikoa egin dezaten ekimenak babestu.
- Joan-etorri aktiboak erabiliz eskolarako ibilbide seguruak sortzeko politikak sustatu.
- Eskola eraikitzen ari denean jolas-gunea izatearen alde egin.
- Hitzarmen bidez eskola-ordutegitik kanpoko jarduera fisikoak egiteko eskolaren erabilera partekatua bultzatu.

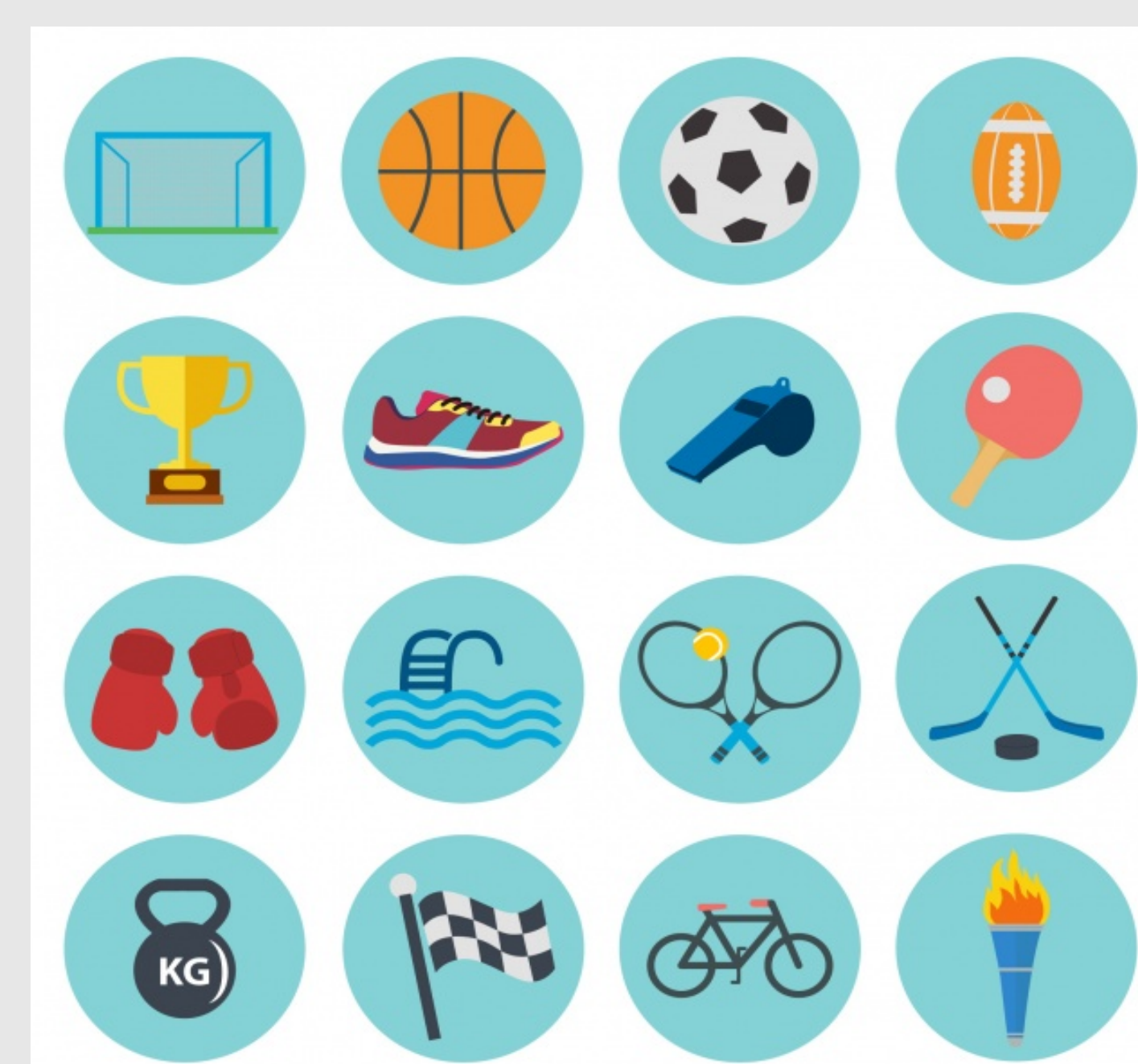
Hezkuntza- eta sentsibilizazio-kanpainak



Gizarte arauak moldatzea #PertsonaAktiboak lortzeko lagungarria izan daiteke

- Komunikabide eta metodo ezberdinak erabiliz mezu garbi eta sendoak zabaltzen dituzten kanpainei lagundu.
- Eguneroko bizitzan #PertsonaAktiboak izateko lagungarriak izan daitezkeen mezuak zabaldu.
- Eskolan, lanean edo komunitatean #PertsonaAktiboak izateko dauden aukera ezberdinak ezagutzera eman, eta baliabideak eskaini.

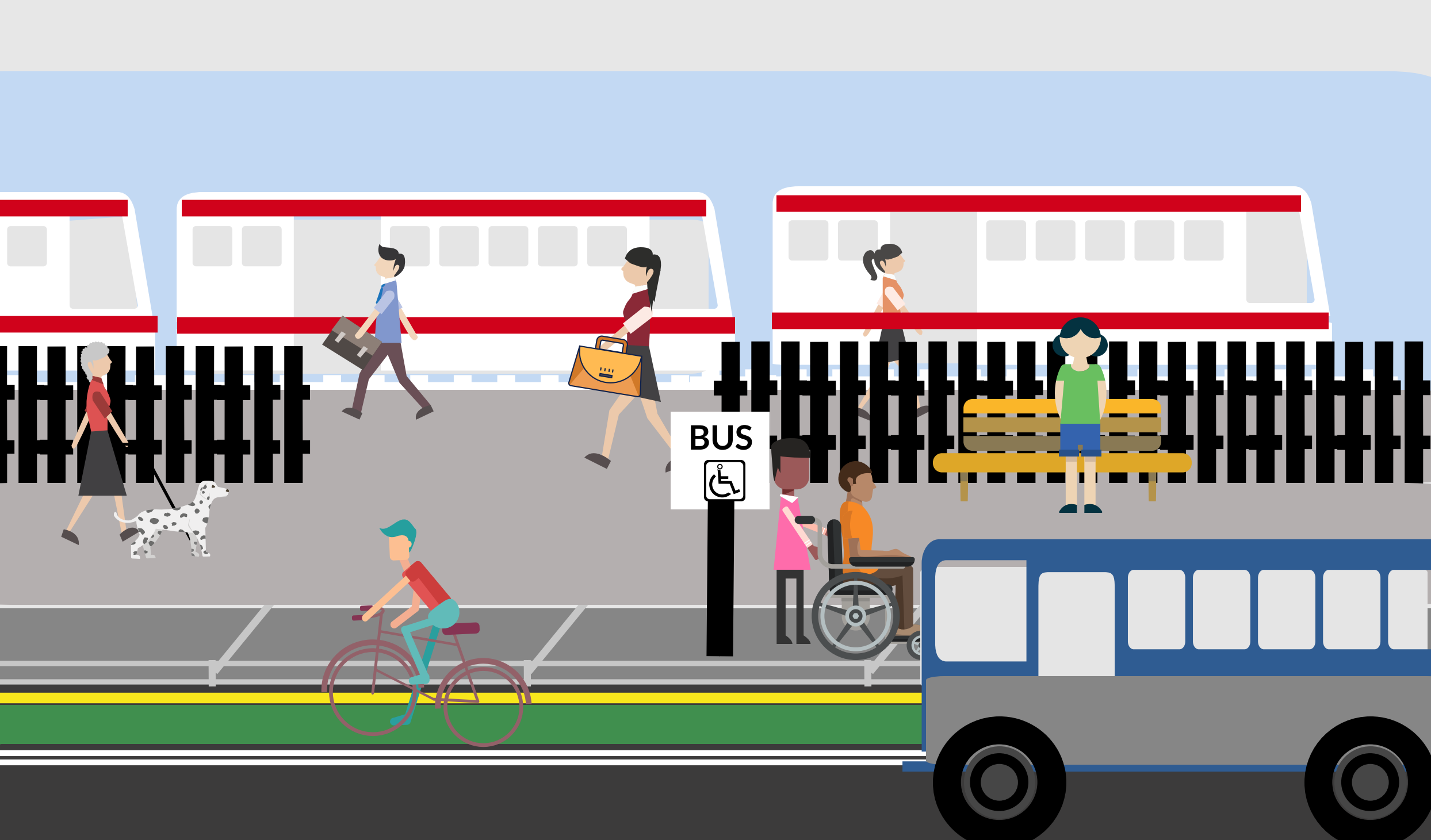
Kirol, aisialdi eta bizitza aktiboa sustatu



Norberarentzat eta gizarte osoarentzat onura probetxugarriak lortzeko inbertsioa da Jarduera Fisikoa

- Bizitza osoan zehar parte-hartzea sustatzen duten programak babestu.
- Eskuragarria den bizitza aktiboa, aisialdi aktiboa eta kirol aukerak eskaini.
- Jolas-guneak, kirol-kantxak, umeentzako jolas-tokiak, aisialdi- eta kirol-ekipamenduak, mendi-bide, ibilbide eta joan-etorri aktiboentzako beste bideak sortu.

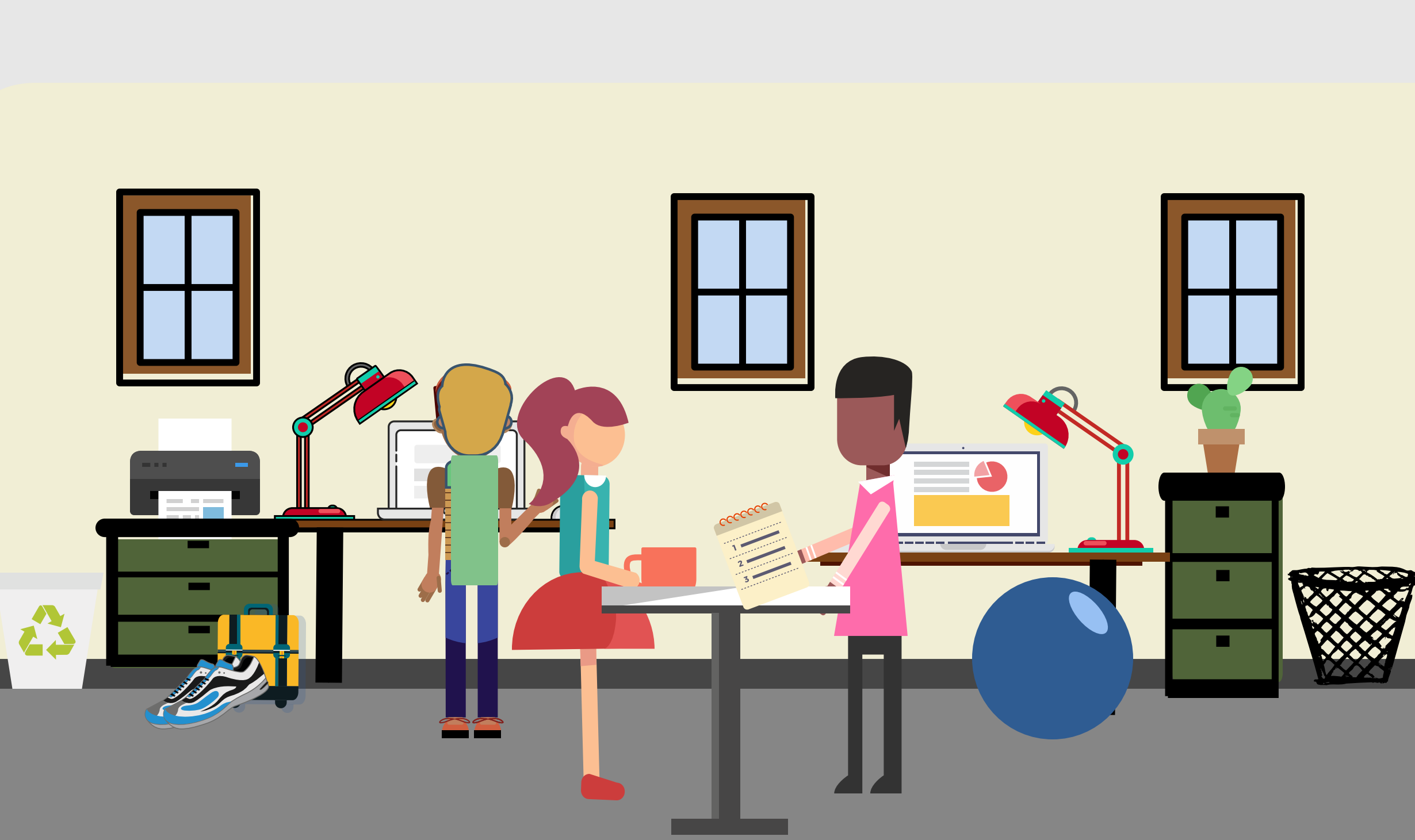
Garraio-politikak



Ibilgailu motordun pribatuen menpekotasuna gutxitzeak jarduera fisikoa areagotu dezake, osasuna hobetu, aire kutsadura murriztu, komunitatea sortu eta giza-harreman eta gizarte ekitatean aurrera egin

- Joan-etorri aktiboak eta garraio-sistema intermodalak eskura izateko politikari lagundu.
- Autoaren erabilera murriztu eta joan-etorri aktiboak sustatzen dituzten pizgarri-programei lagundu.
- Bizikleta-aparkaleku seguruak eskaini, bai garraio publikoaren geltokietatik hurbil bai hiri osoan.

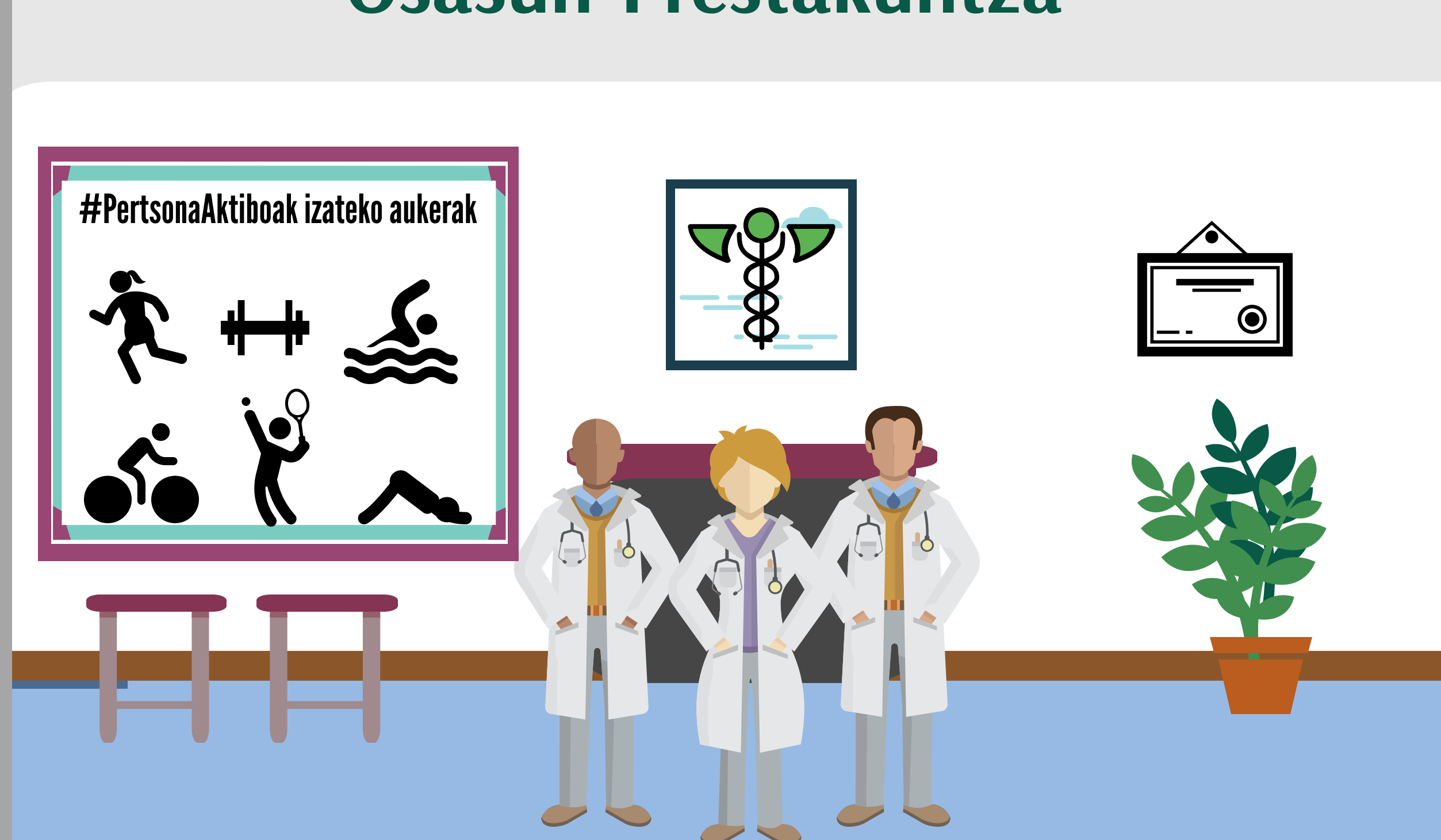
Lan arloko politikak



Langileak esna-aldiaren zati handi batean lantokian daude

- Lan-ohiturak aldatu, langileak gutxiago esertzera eta lantokiaren barruan eta inguruan gehiago mugitzera animatu.
- Lanerako joan-etorri aktiboak sustatu.
- Eskaileretarako sarbidea erraztu eta horien erabilera sustatu.
- Lantokian erronkak eta ekitaldiak antolatu langileei animatzeko jardueretan parte-hartzera eta sedentarisinoa murriztera.

Osasun-Arreta eta Osasun-Prestakuntza



Pertsona gehienek osasun profesionalengan konfiantza dute eta beraien gomendioak entzuten dituzte

- Jarduera fisikoaren ebaluazioa eta gomendioaren eskaintza, osasun zerbitzuen ohiko eginbeharrekoen artean.
- Jarduera fisikoaren prebenitzeko eta sendatzeko onurei buruzko ezagutza areagotu osasun profesionalen artean, haien prestakuntzaren ikasgai-ardatz izanik.
- Nagusien egoitzetako programetan jarduera fisikoa txertatuta egotea bultzatu.
- Jarduera fisikoaren maila eta gaixotasun kronikoen neurketak, eta prestakuntza- eta praktika-programen ebaluazioari lagundu.

SORTZAILEA:

Centre for
Active Living

WWW.CENTRE4ACTIVELIVING.CA

ITZULPENA:

 **mugiment**
pertsona aktiboak

WWW.MUGIMENT.EUS