



ORDENANZA XII – N° 6

(Antes Ordenanza N° 63/16)

ARTÍCULO 1.- Se implementa circuitos en plazas y parques, mejorar su seguridad, la iluminación del espacio público, crear bici sendas, son algunas de las acciones sobre el entorno que contribuyen a que las personas puedan llevar una vida más activa, a través del aprovechamiento del tiempo y espacio de sus actividades cotidianas. La promoción de la actividad física a partir de la intervención en el espacio urbano es una estrategia viable y que da resultados positivos.

ARTÍCULO 2.- El uso que la comunidad hace de estas plazas, parques y espacios públicos debidamente organizados puede ayudar a elevar eficazmente los niveles de actividad física en la población. Existen, en ese sentido, diferentes medidas que pueden tomarse para hacer de las plazas y parques espacios que faciliten la realización de ejercicio:

- 1) instalar circuitos de juegos para actividad física de niños y niñas, para desarrollar su coordinación, con monitores de actividad física;
- 2) conformar circuitos de actividad física para la salud de adultos y adultos mayores;
- 3) implementar infraestructura pública deportiva (playones de deportes, multi canchas, gimnasios comunitarios);
- 4) instalar mesas de ping pong anti vandálicas y circuitos de skate; y
- 5) garantizar accesibilidad a agua potable mediante bebederos e instalar sanitarios públicos.

ARTÍCULO 3.- Las plazas saludables específicamente deben contar con circuitos de caminatas y trote, circuitos de máquinas para la realización de actividad física al aire libre, servicios de utilización del espacio, señalización con recomendaciones de uso y normativas de uso del espacio público. Se proponen Circuitos cardiovasculares, Circuitos de fuerza. Circuitos de flexibilidad y Circuitos de equilibrio. Debe haber siempre una clara indicación de cómo aprovechar los recursos ofertados, ya sean sendas para caminatas o bien máquinas para algún tipo de actividad específica. Se sugiere:

- 1) cartel informativo de buen tamaño por cada aparato;



- 2) funcionamiento de la zona deportiva en general;
- 3) advertencias y contraindicaciones;
- 4) pautas de alimentación saludable;
- 5) pautas de hidratación; y
- 6) acceso gratuito a agua potable (por ejemplo, a través de bebederos).

ARTÍCULO 4.- Se sugiere además que el municipio disponga de personal capacitado (profesores de actividad física, por ejemplo) para coordinar estas acciones en cada uno de los parques y plazas saludables, para optimizar el uso de las instalaciones.

ARTÍCULO 5.- Se implementan, actividades adicionales en nuestro municipio como AquaGym para los vecinos residentes en los barrios de nuestra ciudad, con la posibilidad de contar con transporte para su traslado); Caminatas o Circuitos saludables en los barrios antes mencionados, con puestos de hidratación; y finalmente, campeonatos de fútbol infantil barriales, con los beneficios ya conocidos.

ARTÍCULO 6.- Se comunica al Departamento Ejecutivo Municipal.