



TALLER DE HÁBITOS SALUDABLES

Caminando Murcia - Paseos Saludables



Comité Salud y Montaña FMRM

saludymontana@fmrn.net

Colabora:



Región de Murcia
Consejería de Educación,
Juventud y Deporte



FECHAS

- Miércoles 11 de octubre de 2017.
- Miércoles 18 de octubre de 2017.
- Miércoles 15 de noviembre de 2017.
- Miércoles 22 de noviembre de 2017.

HORARIO

- De 20:30h a 22:00 horas.
 - Charla: 20/30 minutos.
 - Paseo: 60/70 minutos.

LUGAR DE REALIZACIÓN

- Charlas de Educación para la Salud: Aula de formación Sede de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, situada en C/Francisco Martínez García, 4, 30003 Murcia.
- Paseos: Municipio de Murcia.

DESCRIPCIÓN/ DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad consta de cuatro sesiones, compuestas por una charla formativa de educación para la salud y un paseo urbano de 60-70 minutos de duración.

Cada una de las sesiones estará enfocada a factores que influyen en la aparición de patologías cardiovasculares como son la Hipertensión, la Diabetes Mellitus, el Tabaquismo, la Hiperlipemia, el Sedentarismo y la Obesidad, relacionándolas todas ellas con la práctica de ejercicio físico como elemento transversal para su mejor control y disminución de problemas asociados a ellos.

La última sesión estará destinada a formación en RCP básica, en la cual se llevará a cabo una charla formativa y un taller de RCP básica.

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La Federación de Montañismo de la Región de Murcia, como promotor deportivo dentro de la sociedad murciana, cree en la gran importancia que tiene la práctica de ejercicio físico como hábito fundamental para el disfrute de una vida saludable.

Factores y enfermedades como el tabaquismo, la Diabetes Mellitus, la hipertensión arterial, la obesidad, el sedentarismo... provocan múltiples problemas a todos los niveles, especialmente a nivel cardiovascular, suponiendo todo ello un gran coste tanto a nivel humano como económico para nuestra sociedad.

La práctica regular de ejercicio físico mejora el pronóstico de estas patologías y aumenta la calidad de vida de las personas que las padecen tanto a nivel físico como psicológico.

En el Comité de Salud y Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia, estamos convencidos que todas las actividades encaminadas al conocimiento de los potenciales riesgos cardiovasculares y a la promoción de la actividad física dentro de la población, se traduce en un aumento de la calidad de vida de todos los ciudadanos.

Por todo ello, surge el proyecto “Caminando Murcia. Paseos saludables”, como elemento de formación y promoción de hábitos de vida saludables entre los miembros de la FMRM y de la población del municipio de Murcia interesada en participar en esta iniciativa.

OBJETIVOS

- Objetivo general:
 - Promover la práctica de ejercicio físico regular entre la población de la Región de Murcia, tanto a nivel federativo como a nivel general.
- Objetivos específicos:
 - Crear hábitos de vida saludables entre la población murciana.
 - Dar a conocer los diferentes factores de riesgo cardiovascular entre la población murciana para su identificación y prevención.
 - Aumentar el número de personal no sanitario dentro de la población que pueda prestar cuidados y gestionar una situación de Parada Cardiorrespiratoria.

CONTENIDOS

1ª SESIÓN: Tabaquismo + Sedentarismo + Paseo Saludable.

2ª SESIÓN: Hiperlipemia + Obesidad + Paseo Saludable.

3ª SESIÓN: Diabetes Mellitus + Hipertensión Arterial + Paseo Saludable.

4ª SESIÓN: Parada Cardiorrespiratoria + Taller RCP Básica.

El orden de las sesiones puede variar en función de la disponibilidad de los ponentes.

RATIO PROFESORADO/EQUIPO DOCENTE/CUOTA/PLAZAS

- Ratio Profesor/Alumno: 1/24.
- Equipo Docente: Miembros del Comité de Salud y Montaña de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia.
- Cuota Total de la actividad (4 sesiones): 0 euros Federados/ 14€ No Federados (Seguro de día de accidentes para cada sesión).
- 24 plazas asignadas por riguroso orden de inscripción.
- Dado el número limitado de plazas y la gratuidad del mismo, se ruega compromiso de asistencia por parte de los participantes y puntualidad.
- En caso de no poder asistir a alguna de las sesiones se ruega avisar con la mayor antelación posible, enviando correo electrónico a secretaria@fmmr.net.

- La realización de las 4 sesiones formativas implica la obtención de un obsequio fin de actividad para los participantes que cumplan dicho requisito.

INCLUYE

- Charlas con Miembros del Comité de Salud y Montaña de FMRM (Ver tabla en sección del Comité de Salud y Montaña) y profesionales con amplia y contrastada experiencia en las materias a tratar.
- Paseo con Monitores de Senderismo FMRM.
- Todo el material necesario para el desarrollo de las actividades.

EQUIPO Y MATERIAL PERSONAL

- Ropa deportiva cómoda y adecuada a la época del año para realizar un paseo urbano.
- Riñonera / mochila para llevar agua.
- Calzado adecuado para realizar un paseo urbano (zapatillas de deporte, zapatillas trekking, sandalias trekking...).

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva de la actividad y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma.
- Realizar la matrícula y, en el caso de No Federados, el abono de las cuotas de la actividad, a través de la Intranet FMRM en www.fmrn.net/intranet
- La fecha de inscripción finaliza siete días antes del inicio de la actividad.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender la actividad si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas (50% de las plazas ofertadas).
- La EMA podrá suspender/aplazar la actividad, si las condiciones meteorológicas no son las conformes.
- La edad mínima para inscribirse es a partir de 18 años.
- En caso de no asistencia no se devolverá la cantidad abonada en concepto de seguro deportivo de accidentes.



MÁS INFORMACIÓN

COMITÉ SALUD Y MONTAÑA

Federación de Montañismo de la Región de Murcia

saludymontana@fmr.net

saludymontanafmr@gmail.com

Horario: de lunes a jueves de 19 a 21h y los viernes de 11 a 13 horas.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

968340270 - 620800343