

RECOMANACIONS PER CAMINAR BÉ

Cal **aprendre a caminar** si volem treure profit d'aquesta exercici natural.

Aquí oferim **10 consells** sobre el que has de **PROCURAR** en començar a caminar correctament.

- **1 Calçat adequat:**
És molt important portar unes sabatilles adequades per començar a caminar com a exercici. Les soles han de ser **flexibles**, han de ser la talla correcta i has de canviar de sabatilles un cop l'any. D'aquesta manera evitarà possibles lesions en els peus i a les cames.
- **2 Caminar amb flexibilitat:**
Unes sabatilles flexibles t'ajudaran, però tot i així has d'intentar prendre passos de manera relaxada, un darrere l'altre, permetent un moviment natural i flexible dels peus.
- **3 No prendre passos massa grans:**
Moltes persones quan comencen a caminar pretenen prendre grans passos i així arribar més lluny. És un error perquè castiga els peus i els bessons. És preferible prendre passos més petits, d'acord amb la mida de cada un, durant més temps.
- **4 Caminar amb el cap a dalt:** Una bona postura et permet respirar bé i mantenir la línia corporal. La barbata amunt, en paral·lel a terra i els ulls mirant uns 3 metres davant.
- **5 No mantenir els braços quietos:**
Si deixes que els braços es pengin corres el perill que de les mans i els braços s'inflin i a més funcionen com un fre. Els braços han d'estar en moviment, constantment, com una pèndula davant i darrere.
- **6 Moure els braços de forma correcta:**
Has de tenir els colzes a prop del cos i moure els braços cap endavant i cap enrere, però sense creuar la línia central del cos i sense pujar-los més amunt que el seu pit.
- **7 Vestir de forma adequat:**
És interessant vestir en capes - una samarreta, un jersei, un impermeable peces que puguis treure i portar sense que resultin una molèstia. Si camines durant el dia és molt important portar una gorra per protegir-se del sol. I si ho fas al vespre nit és important portar roba vistosa (fluorescent tipus ciclista) i roba que et permeti suar, transpirable.
- **8 Caminar recte:**
Si t'ajups cap endavant o enrere és possible que pateixis una lesió d'esquena o coll. Caminar recte,

RECOMANACIONS PER CAMINAR BÉ

amb les espatlles relaxades, barbeta recta i paral·lela a terra. Imagina que ets més alt del que realment ets. Si et costa caminar recte, intenta fer uns exercicis abdominals per enfortir els músculs.

- **9 Beure aigua:**

És importantíssim beure aigua abans, durant i després. Com a pauta, beu un got d'aigua 10 minuts abans de començar a caminar, un got cada 20 minuts i en acabar, un o dos gots més. Evita begudes amb cafeïna abans de caminar, perquè en causar una pèrdua de líquids, tindràs més set i hauràs de parar a orinar durant l'exercici. Si aconsegueixes caminar durant més de dues hores, pren begudes isotòniques per a esportistes.

- **10 Descansar un dia a la setmana:**

És tan dolent no fer exercici, com fer-ho tant que aviat et fartes i perdis l'entusiasme inicial. De tant en tant pren un dia de descans perquè el teu cos pugui reparar i els músculs puguin reconstituir-se. Si no conceps perdre ni un dia d'exercici, prova un altre tipus una o dues vegades a la setmana.

RECOMANACIONS PER CAMINAR BÉ

NOTES

L'organització es reserva el dret de fer qualsevol modificació d'aquest programa per tal de millorar el desenvolupament de l'activitat.

Devolució de les quotes

En cas que no s'arribi al mínim d'inscrits assenyalats, l'activitat podrà ser anul·lada i es reemborsarà el preu íntegre de l'activitat específica, en cas d'existir . En general, sempre que no existeixin causes imprevistes d'última hora, com ara un accident o una malaltia (aquests casos hauran de ser comprovats amb un justificant del metge), o bé la suspensió de l'activitat, es seguirà la normativa següent:

- Fins a una setmana abans de tancar el termini d'inscripció es retornarà el 100% de l'import.
- A partir d'una setmana fins a tres dies abans de superar el termini d'inscripció es retornarà el 50%.
Un cop superats aquests tres dies, no es farà cap tipus de devolució.
- Un cop tancat el termini d'inscripció a l'activitat no hi haurà cap tipus de devolució.

Assegurances

Estudiants de la UPC menors de 28 anys:

tot estudiant menor de 28 anys (de 1r, 2n i 3r cicle) queda acollit a l'Assegurança Escolar Obligatòria en el moment de formalitzar la matrícula. A partir d'aquest moment, us enviaran a casa la documentació on s'expliquen els passos a seguir. Qualsevol tipus de prestació s'efectuarà en els centres concertats amb la Mutualitat de l'Assegurança Escolar. En cas de ser atesos en algun centre que no tingui previst el recurs de l'A.E. pot sol·licitar-se la devolució de les despeses derivades, tenint en compte que es calcularan d'acord amb les tarifes oficials de l' A.E.

Les gestions es faran a l'INSS (Sant Antoni M^a Claret, 5-11, tel. 93-284 93 58) aportant el Comunicat d'accident escolar - sol·licitud de prestació, la factura abonada i l'informe mèdic.

Estudiants majors de 28 anys i membres no UPC:

no queden coberts per l'Assegurança Escolar Obligatòria i, per tant, necessàriament hauran de contreure una altra assegurança (SS, etc.). La UPC posa al teu servei una assegurança que garanteix la suficient cobertura en cas d'accident, en els àmbits acadèmic i privat, i que cobreix tots els esports i activitats

www.upc.edu/esports



RECOMANACIONS PER CAMINAR BÉ

d'esbarjo organitzades per la UPC - sempre amb caràcter *amateur*-, exceptuant les següents activitats: esports aeris, boxa, lluita, arts marcial, automobilisme i motocicletes de més de 125 cc. Per obtenir informació sobre els centres concertats, prestacions i quota anual total de l'assegurança pels majors de 28 anys us heu de dirigir a la nostra pàgina web: <http://www.upc.edu/esports/assegurances/inf-asseg>.

- La entitat organitzadora de l'activitat pot demanar en qualsevol moment la presentació del carnet de soci de l'Univers, el resguard del full d'inscripció a l'activitat, o el DNI, per tal de comprovar que el titular del carnet i el client és la mateixa persona.
- En qualsevol moment el Servei d'Esports pot fer una enquesta telefònica o escrita als inscrits per tal de reprogramar o conèixer la qualitat de les activitats ofertades.