



Hurbildu Arrigorriagako ibilbide osasungarrieta!

Arrigorriagako Udalak, jarduera fisikoa sustatzeko eta jokabide osasungarriak indartu eta bultzatzeko asmoarekin, zenbait **IBILBIDE OSASUNGARRI** sortu eta seinaleztatu ditu hiriguneak eta ibilbide naturalak uztartuz, adituek egun bakoitzeko gomendatzen dituzten **10.000 pausoak** emateko aukera izan dezazun.

Ibilbide horiek ezagutu nahi badituzu, zenbait **IRTENALDI GIDATU** prestatu ditugu zuretzat, guztiak ere Arrigorriagako **kiroldegitik 10:00etan** abiatzen direnak.

Hemen daukazu ibilbide bakoitzaren irtenaldien egunak, ez duzu izena aldezturik eman beharrik:



IBILBIDEA

irtenaldiaren data

1 Beteluritik	2016/11/20
2 Mendikosolo / San Pedro	2016/12/11
3 Montefuerte	2017/01/15

mugibili
mugitzeko aukerak
ideas para moverse

informazio gehiago:

www.arrigorriaga.eus



Hona hemen AHOLKU batzuk IBILBIDE OSASUNGARRIETAN barrena ibiltzeko:



Jantzi oinetako eta arropa erosoak



Errespetatu zebraideak eta kontuz ibili bizikletekin



Erloju edo podometro bat beharko duzu zure hobekuntzak egiaztatzeko



Hidratatu maiz



Hautatu zure erritmora eta profilerak egokitzen den ibilbidea



Ahal dela, egin bidea beste norbaiten konpainian



Ez ibili jan eta berehalaxe edo urdaila hutsik daukazula



Informatu ibilbidearen ezaugarrien inguruan



Makila batzuk oso lagungarri izan daitezke

Eta gogoratu, larrialdia izanez gero deitu **112** zenbakira.

Aukeratu Arrigorriagako IBILBIDE OSASUNGARRI bat, zure ezaugarrietara ondoen egokitzen dena, eta JARRI SASOIAN!



Acércate a las rutas saludables de Arrigorriaga!

El Ayuntamiento de Arrigorriaga con el fin de promocionar la actividad física, reforzar y estimular las conductas saludables ha creado varias **RUTAS SALUDABLES** señalizadas que combinan espacios urbanos con recorridos naturales y te permitirán dar los **10.000 pasos** diarios que los especialistas recomiendan.

Si quieres conocerlas, te proponemos varias **SALIDAS GUIADAS** que parten a las **10:00 del polideportivo de Arrigorriaga**.

Aquí te indicamos las fechas de salida, no necesitas apuntarte con antelación:



RUTA SALUDABLE

fecha de la salida

1	Beteluritik	20/11/2016
2	Mendikosolo / San Pedro	11/12/2016
3	Montefuerte	15/01/2017

mugibili
mugitzeko aukerak
ideas para moverse

informazio gehiago:

www.arrigorriaga.eus



Aquí tienes unos **CONSEJOS** para caminar por las **RUTAS SALUDABLES**:



Eqúipate con calzado y ropa cómoda



Respetar los pasos de cebra y presta atención a las bicicletas



Un reloj o un podómetro te servirán para comprobar tus mejoras



Hidrátate a menudo



Elige la ruta adecuada a tu ritmo y perfil



Procura hacer tu ruta acompañado/a



No camines recién comido ni con el estómago vacío



Infórmate de las características de la ruta



Unos bastones pueden servirte de gran ayuda

Y recuerda, en caso de emergencia llama al 112.

Elige la **RUTA SALUDABLE** de Arrigorriaga que se adapte a tu perfil y **¡MANTENTE EN FORMA!**