



PROYECTO WAP

Red de Itinerarios Urbanos

RUTA SALUDABLE 7. **USERA**

febrero 2017



ÁREA DE DESARROLLO URBANO SOSTENIBLE
DIRECCIÓN GENERAL DE ESPACIO PÚBLICO, OBRAS E
INFRAESTRUCTURAS

ÍNDICE

Introducción.....	3
Descripción de la ruta.....	4
Plano general.....	5
Fotos de localización de las Señales	6
Detalle vinilos en soportes de plano.....	8

PROYECTO EUROPEO WAP

INTRODUCCIÓN

Walking People o Gente que Camina es un proyecto europeo que tiene como objetivo promover la actividad física de la ciudadanía, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Madrid participa en el Proyecto europeo Walking People (Wap) – Gente que Camina junto a las ciudades de Florencia (Italia), Dresde (Alemania) y Nova Górica (Eslovenia), con el objetivo de promover el hábito de caminar.

El Proyecto WAP, coordinado por la Subdirección General de Prevención y Promoción de Madrid Salud, ofrece 2 rutas en el centro de la ciudad y 14 en los distritos periféricos, con un objetivo común: promover el hábito de caminar como fuente de placer y bienestar, más allá de una forma de moverse sostenible, económica y equitativa.

Al comienzo de cada itinerario se encuentran paneles que indican el trazado de la ruta y los beneficios de caminar por la ciudad. Las rutas se reparten por los siguientes distritos: Arganzuela, Ciudad Lineal, Villa de Vallecas, San Blas, Usera, Vicálvaro, Villaverde, Hortaleza, Latina, Carabanchel, Fuencarral-El Pardo, Puente de Vallecas, Moratalaz y Tetuán.

Estas 16 rutas, que suman más de 80 km. de paseos, han sido especialmente señalizadas y cada circuito cuenta con un tramo de control de 500 m. y un panel informativo.

Los beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos:

Reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular.

Caminar en grupo favorece la convivencia, el compromiso, el apoyo de las personas que participan en la caminata y afianza el hábito de caminar.

Caminar da vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde encontrar gente, esto aporta un sentimiento de seguridad. Caminar es un indicador de calidad de vida urbana.



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Longitud: **3.575 metros.**

CMS Centro Madrid Salud Usera **C/ Avena, 3.**

TLF.: 914 607 200.

- Salida de la Avda. Rafaela Ybarra, 91 (F-1).
- Todo el recorrido de esta ruta discurre en el Parque de Pradolongo, en el que seguiremos las indicaciones de ruta de los vinilos de señalización instalados en las farolas (de F-2 a F-8).
- En (F-9), a la altura de la Calle de Hernández Requena, giramos para hacer un cambio de sentido y continuar por el Parque de Pradolongo (de F-9 a F-19) tal y como nos indica la señalización hasta llegar de nuevo al punto de salida en Avda. Ybarra, 91 (F-20). Donde finaliza el recorrido de la ruta WAP Usera.



PLANO GENERAL

Inicio Ruta Avda.
Rafaela Ybarra,91

LEYENDA

-  SOPORTE FAROLA ALLUMBRADO
-  CENTRO MUNICIPAL DE SALUD
-  PANEL

LONGITUD RUTA SALUDABLE: 3,675 Mts.



ÁREA DE GOBIERNO DE MEDIO AMBIENTE Y MOVILIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE MOVILIDAD URBANA Y TRANSPORTE
MADRID



ITINERARIOS PEATONALES-PROYECTO WAP
RUTA: SALUDABLE USERA



Enero 2014

FOTOS LOCALIZACIÓN



Avda. Rafaela Ibarra, 91
F-1



F-2



F-3



F-4



F-5



F-6



F-7



F-8



F-9



F-10



F-11



F-12



F-13



F-14



F-14bis



F-15



F-16



F-17



F-18



F-19



F-19bis



F-20

Detalle vinilos en soportes de plano



RUTA SALUDABLE

Usura

Tramo de control: 500 m

Longitud ruta: 3.575 m

¿Cuál es tu Ritmo?

Un ritmo eficaz y seguro de caminar es el que te permita hablar y caminar a la vez sin que te falte el aliento. Mide el tiempo que tardas en recorrer el tramo de control del circuito (500 m) y observa este cuadro que señala la velocidad según el tiempo tardado en caminar 500 m.

EJERCICIO MUY SUAVE	EJERCICIO SUAVE		EJERCICIO MODERADO	
	10 minutos tramo de control	8,5 minutos tramo de control	7,5 minutos tramo de control	6,5 minutos tramo de control
3 km/h	3,5 km/h	4 km/h	4,5 km/h	5 km/h
5 km/h	5,5 km/h	6 km/h	6,5 km/h	7 km/h

¿Cuántas calorías consumes?

VELOCIDAD	PERO	50	60	70	80	90	100	110
3 km/h	84	70	77	83	89	96	102	108
3,5 km/h	70	77	84	91	98	105	112	119
4 km/h	76	84	92	99	107	114	122	130
4,5 km/h	83	91	99	107	116	124	132	140
5 km/h	89	98	107	116	124	133	142	151
5,5 km/h	95	105	114	123	132	141	150	159
6 km/h	101	111	121	131	140	150	159	169

Con tu velocidad y tu peso, en el siguiente cuadro podrás calcular cuántas calorías consumes en 30 minutos de caminata.

www.madridsalud.es

Si en lugar de recorrer 1 Km en coche, lo realizamos andando, dejamos de emitir a la atmósfera 345 gr de CO₂.

Ruta Saludable 7 Usura

MADRID!

Anverso



Proyecto WAP

Gente que camina

Es un proyecto europeo para promover la actividad física de los ciudadanos, generando un entorno adecuado y sencillo para caminar por la ciudad.

Los beneficios para la salud de una actividad tan sencilla como caminar son numerosos: reduce la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. También ayuda a controlar el estrés emocional y aumenta el tono muscular. Caminar en grupo favorece la convivencia. El compromiso y apoyo de los compañeros afianza el hábito de caminar.

Camina de vida a las ciudades. Las personas prefieren caminar por lugares atractivos, donde hay gente y se sientan seguros. Caminar es un parámetro de calidad de vida urbana.

En Madrid se han señalado dos rutas en el centro y siete rutas saludables en los distritos periféricos para disfrutar caminando y hacer ejercicio de forma cómoda y segura.

Caminar de forma cómoda y segura...

Quando pasamos de forma relajada, el movimiento de los pies se hace natural y flexible, y poco a poco se ajusta a nuestro cuerpo. Si además de los pies nos ayudamos de los brazos, sus movimientos constantes en forma de péndulo hacen emerger mejores ideas en nuestro pensamiento.

Algo tan natural como caminar requiere poner el cuerpo recto y los hombros relajados, así mejoramos la postura corporal. A su vez, nuestra cabeza es capaz de jugar con asociaciones, ideas o metáforas.

Si apenas notarlo nos sentimos cómodos al caminar con ropa amplia, tejidos que transpiren y calzado cómodo y flexible.

Caminar favorece la salud física y psicológica, conviene elegir las horas y el tiempo más agradables para hacerlo, evitando las horas centrales en un día de calor.

Imprescindible beber! somos agua que piensa, un vaso 10 minutos antes de empezar a caminar, otro cada 20 minutos y uno o dos más al terminar.

Protegerse del sol, escoger una gorra con visera, unas gafas de sol adecuadas y una crema protectora.

Elige también un par de compañeros con los que compartir caminatas y experiencias.

Andar, desplazarse a pie, es una fuente de placer y salud que nos genera bienestar.

Proyecto WAP

Gente que camina

MADRID!

Reverso