

BILBOKO UDALEKO OSASUN ARLOAK "OSASUN PARKEAK" APP BERRIA AURKEZTU DU, HIRIKO PARKE BIO-OSASUNGARRIAK DINAMIZATZEKO

- **Mugikorretarako aplikazio honek parke bio-osasungarrien instalazioak behar bezala erabiltzea sustatzen du eta hainbat funtzionalitate ditu, hala nola parkeen geolokalizazioa, aparatuak erabiltzeko bideotutorialak, pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako klase gidatuak, urratsen kontagailua edo jarduera fisikoaren asteroko helburuak ezartzeko aukera.**
- **Bilbok 53 parke bio-osasungarri ditu aire zabaleko gimnasia-makina eta -aparatuekin. Sarritan, adinekoen kolektiboarekin bakarrik lotzen badira ere, edozein adinetako pertsonak erabil ditzakete jarduera fisikoak egiteko.**
- **2018. urteaz geroztik, Bilboko Udalak "Parke Bio-osasungarriak" programa garatzen du, doakoa eta izena eman beharrik gabekoa. Programa honen bidez, jarduera fisikoa sustatzen da adin-tarte desberdinetako pertsonen artean.**

Bilbao, 2021eko ekainaren 10a. Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailak, gaur goizean Sarrikoko parkean "**Osasun Parkeak**" izeneko app-a aurkeztu du, hiriko parke bio-osasungarriei buruzko informazio guztia biltzen duen telefono mugikorretarako aplikazio berri bat. Aurkezpenean zehar, monitore batek zuzendutako pertsona talde batek aplikazioan eskaintzen diren jardueretako batzuk praktikan jarri ditu, aire zabaleko gimnasiako makina eta aparatuak instalazioen erabiltzaileentzat dituzten funtzioen adibide gisa.

Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo zinegotzia, Yolanda Díez, izan da ekitaldiaren buru eta aplikazio honekin "Udalak herritarrei ematen dien osasun-eskaintza handitu" egiten dela azpimarratu du, "parke biosaludagarrien instalazioak erabiltzeko oztupoak murriztuz". Zentzu horretan, "aire zabaleko gimnasia aparatuen erabilera adineko pertsonen kolektiboarekin lotzen den arren", hori guztiz zuzena ez dela esan du, "edozein adinetako pertsonak osasunerako onurak lor baititzakete horiek erabiltzean".

"OSASUN PARKEAK" APP-A

Aplikazio berri honen helburu nagusia Bilbok dituen 53 parke bio-osasungarrietan jarduera fisikoa sustatzea da, erabiltzaileei funtzionaltasun batzuk emanez, hiribilduan aire zabalean jarduteko erabilgarri dauden ekipamenduen erabilera errazteko. Interesa duten pertsonak izena eman dezakete eta ariketa-errutinak sortu. Parke bio-osasungarriak berdeguneetan eta espazio irekietan jarduera fisikoa egiteko aparatu eta makinak instalazioak dira.

Herritarrei Bilboko edozein parke bio-osasungarritan jarduera fisikoko eskola gidatuak bere telefono mugikorraren bidez egiteko aukera ematen dien aplikazio honek hainbat erabilera eskaintzen ditu, mota horretako instalazioak erabiltzeko oztopoak minimizatzen zuzenduta. Horien artean, honako hauek nabarmentzen dira:

- **Hiriko parke bio-osasungarri guztiak geolokalizatzea;** beraz, erabiltzaileek egiaztatu ahal izango dute zein den etxetik, lantokitik edo ikasketetatik gertuen dagoena, etab. APP-ak aire zabaleko parke eta ekipamendu guztien kokapena nabarmentzen duen mapa bat du. Puntu bakoitzean, lekuraino iristeko moduari eta dituen ariketei buruzko informazioa eskaintzen du.
- Parkeetan eskuragarri dagoen makina eta aparatu bakoitza behar bezala eta segurtasunez erabiltzeko **bideotutorialak**.
- **Jarduera fisikoko klase gidatuak.** Erabiltzailea edozein parketan dagoenean, jarduera fisikoko hainbat klase gidatu hauta ditzake, bere behar eta lehentasunetara egokituta. Parke bio-osasungarri bakoitzerako berariazko klaseak dira, bertan dauden makinak eta aparatuen hornidura kontuan hartuta.
- Pertsona bakoitzak egiten dituen urratsak kontatzen dituen **podoluminaren funtzioa**.
- **Jarduera fisikoaren asteko helburuak** ezartzea. Gomendatutako jarduera kontuan hartzen da, pertsonak osasunerako onurak lor ditzan. Planifikatzaileak astean zehar burututako jarduerak, egun bakoitzeko helburua eta egindako ariketaren erregistro historikoa markatzen ditu.

Gainera, aplikazioa edozein parke bio-osasungarritan eta edozein ordutan erabil daiteke. Horrela, Bilboko Udalak herritarrei eskaintzen dien osasun eskaintza zabaltzea lortzen da. Gaur egun, Bilboko Udako Osasun eta Kontsumo Arloak hilean 5 parke bio-osasungarri dinamizatzen ditu txandaka, "Osasun Parkeak" aplikazioari esker, parke guztietan eta eguneko edozein ordutan erabil dezakete zerbitzu hori.

PARKE BIO-OSASUNGARRIAK

Bilboko Udalak parke bio-osasungarriak dinamizatzeko programa bat garatzen du 2018. urteaz geroztik. Programa horren helburua herritarren osasuna hobetzea da, bizimodu aktiboa sustatuz eta herrian aire zabalean egon daitezkeen gimnasiako instalazioak ezagutaraziz. Bilbok horrelako 53 instalazio ditu, eta, gaur egun, 5 parke bio-osasungarri dinamizatzen dira (bat asteko lanegun bakoitzean), txandaka, 11:30etik 13:00etara.

Ordu eta erdi horretan, lanegunetan, monitore batek berariaz bertaratzen diren pertsonen laguntzen die eta parkean edo aire zabaleko espazioan daudenak jarduera fisikoko makinak eta aparatuek aprobetxatzera animatzen ditu. Monitoreak aparatuek erabiltzeko modu zuzena azaltzen du, aparatu bakoitzean egin daitezkeen ariketak erakusten ditu, makina eta ariketen sekuentzia bat sortzen du herritar bakoitzaren helburuak lortzeko, eta erabiltzaile-talde txikien prestakuntza errazten du, talde-lanaren onurak sustatzeko..

Urte honetan ikusi da herritarrek nabarmen egin dutela gora baliabide horren erabileran eta nabarmen bikoiztu da erabiltzaileen batez bestekoa aurreko urtearekin alderatuta. Ziur

asko, pandemia-garaian biztanleek nahiago dutelako jarduera fisikoa egitea eta aire zabaleko pertsona-talde txikiekin elkarreragitea, beste jarduera-mota batzuen aldean.

Programa honetan parte hartu nahi duten bilbotarrek libreki eta doan parte har dezakete, ez baita beharrezkoa aldez aurretik izena ematea.. Interesdunek Bilboko Udalaren webgunean (www.bilbao.eus) ikus dezakete argitaratutako egutegia eta udal zentroen sarean eta 010 zerbitzuaren bidez ere eskura dezakete.

Zerbitzuarekin harremanetan jartzea
Osasun eta Kontsumo Saila
Osasuna Sustatzeko Atala
Kristoren kalea 1, 4. solairua. 48007 Bilbo
Telefonoa: 94.420.44.70
E-posta: promosalud@bilbao.eus
Astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara

EI ÁREA DE SALUD DEL AYUNTAMIENTO DE BILBAO PRESENTA LA NUEVA APP “OSASUN PARKEAK”, DIRIGIDA A LA DINAMIZACIÓN DE LOS PARQUES BIOSALUDABLES DE LA VILLA

- **Esta aplicación para móviles promueve el correcto uso de las instalaciones de los parques biosaludables, y cuenta con distintas funcionalidades, como geolocalización de los parques, videotutoriales para el uso de los aparatos, clases guiadas adaptadas a las necesidades de cada persona, contador de pasos o la posibilidad de establecer objetivos semanales de actividad física.**
- **Bilbao dispone de 53 parques biosaludables, con instalaciones de máquinas y aparatos de gimnasia al aire libre. Aunque erróneamente se asocian al colectivo de personas mayores pueden ser usados por personas de cualquier edad para realizar actividades físicas.**
- **Desde 2018 el Ayuntamiento de Bilbao desarrolla el programa “Parques Biosaludables”, gratuito y sin necesidad de inscripción, mediante el que fomenta la actividad física entre personas de distintas franjas de edad.**

Bilbao, a 10 de junio de 2021. El Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao ha presentado esta mañana en el parque de Sarriko la **App “Osasun Parkeak”**, una nueva aplicación para teléfonos móviles con toda la información de los parques biosaludables de la villa. Durante la presentación un grupo de personas dirigidas por un monitor han puesto en práctica algunas de las actividades que se ofrecen en la aplicación, como ejemplo de las funciones que incluye para las personas usuarias de las instalaciones las máquinas y aparatos de gimnasia al aire libre.

La Concejala de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, Yolanda Díez, ha encabezado el acto y ha querido destacar que con esta aplicación “se amplía la oferta de salud que el Ayuntamiento brinda a la ciudadanía, reduciendo las barreras para la utilización de las instalaciones de los parques biosaludables”. En este sentido, ha matizado que “a pesar de que el uso de los aparatos de gimnasia al aire libre se asocia al colectivo de personas mayores”, esto es erróneo ya que “las personas de cualquier edad pueden obtener beneficios para la salud al utilizarlos”.

APP “OSASUN PARKEAK”

El principal objetivo de esta nueva aplicación es fomentar la actividad física en los 53 parques biosaludables que tiene Bilbao, brindando a las personas usuarias una serie de funcionalidades que facilitan el uso de los equipamientos disponibles para el ejercicio al aire libre en la villa. Las personas interesadas pueden registrarse y crear rutinas de

ejercicio. Los parques biosaludables son instalaciones de aparatos y máquinas para la realización de actividad física en zonas verdes y espacios abiertos.

La aplicación, que ofrece a la ciudadanía la posibilidad de realizar clases guiadas de actividad física a través de su propio teléfono móvil en cualquiera de los parques biosaludables de Bilbao, cuenta con una serie de utilidades dirigidas a minimizar las barreras para el uso de este tipo de instalaciones. Entre ellas destacan:

- **Geolocalización de todos los parques biosaludables** sitios en la villa, con lo que las personas usuarias pueden comprobar cuál de ellos es el más cercano a su domicilio, centro de trabajo o estudios, etc... La App consta de un mapa donde aparecen resaltadas la ubicación de todos los parques y equipamientos al aire libre. En cada punto ofrece información sobre cómo llegar hasta el lugar y los ejercicios de los que dispone.
- **Videotutoriales** para el uso correcto y seguro de cada máquina y aparato disponible en los parques.
- **Clases guiadas de actividad física.** Cuando la persona usuaria se encuentra en cualquiera de los parques puede seleccionar entre varias clases guiadas de actividad física, adaptadas a sus necesidades y preferencias. Se trata de clases específicas para cada parque biosaludable, teniendo en cuenta la dotación de máquinas y aparatos presentes en él.
- **Función de podómetro** que cuenta los pasos que cada persona realiza.
- Establecimiento de **objetivos semanales de actividad física.** Se tiene en cuenta la actividad recomendada para que la persona obtenga beneficios para su salud. El planificador marca las actividades completadas durante la semana, el objetivo de cada día y el registro histórico del ejercicio realizado.

Además, la aplicación puede utilizarse en cualquier parque biosaludable y a cualquier hora. De esta manera, se consigue ampliar la oferta de salud que el Consistorio bilbaíno brinda a la ciudadanía. Actualmente, el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao dinamiza de forma rotatoria 5 Parques Biosaludables al mes, gracias a la App "Osasun Parkeak" las personas usuarias pueden disfrutar de este servicio en todos los parques y a cualquier hora del día.

PARQUES BIOSALUDABLES

El Ayuntamiento de Bilbao desarrolla desde 2018 un programa de dinamización de los parques biosaludables, que tiene como objetivo mejorar la salud de la ciudadanía al promocionar un estilo de vida activo dando a conocer las instalaciones de gimnasia al aire libre que pueden encontrarse en la villa. Bilbao cuenta con 53 instalaciones de este tipo y en la actualidad se dinamizan 5 Parques Biosaludables (uno cada día laborable de la semana), que se van alternando, en horario de 11:30 a 13:00.

En esa hora y media, laborables un monitor ayuda a las personas que acuden expresamente y anima a quienes se encuentran en el parque o espacio al aire libre a aprovechar las máquinas y aparatos de actividad física. El monitor explica la forma correcta

de uso de los aparatos, enseña los diferentes ejercicios que se pueden hacer en cada uno de ellos, crea una secuencia de máquinas y ejercicios para conseguir los objetivos de cada ciudadano y favorece la formación de pequeños grupos de usuarios para fomentar los beneficios del trabajo grupal.

Durante el presente curso se ha observado un aumento sensible en el uso de este recurso por parte de la ciudadanía, duplicando con creces la media de usuarios respecto a cursos anteriores. Muy probablemente debido a la preferencia de la población por realizar actividad física e interactuar con grupos reducidos de personas al aire libre, frente a otros tipos de actividades en tiempos de pandemia.

Las bilbaínas y bilbaínos que quieran participar en este programa pueden hacerlo libremente, ya que no es necesaria una inscripción previa, y de manera gratuita. Las personas interesadas pueden consultar el calendario publicado en la página web del Ayuntamiento de Bilbao (www.bilbao.eus) y disponible también en la red de centros municipales y a través del servicio 010.

Contacto con el servicio

Área de Salud Y Consumo

Sección Promoción de Salud

C/ del Cristo 1, 4ª planta. 48007 Bilbao

Teléfono: 94.420.44.70

E-mail: promosalud@bilbao.eus

De Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 horas