

VISTO:

La necesidad de crear espacios para realizar ejercicios físicos, entendiendo a este como una herramienta que modifica la aptitud física, aeróbico-físico, es beneficioso, no tiene ninguna contra indicación para personas saludables y es recomendado, en algunas ocasiones, de manera moderada a personas con daños en su salud.

CONSIDERANDO:

Que, es bueno practicar ejercicios físicos a cualquier edad, y para todos los ciudadanos de nuestra Localidad.

Que, el incremento de la aptitud física se asocia con la reducción y con todas las causas de morbilidad y mortalidad.

Que, está ampliamente demostrado que practicar ejercicio de manera regular, al menos tres veces por semana en días no consecutivos, brinda una mejor calidad de vida y permite llegar a edades más avanzadas.

Que, previene múltiples enfermedades como: Accidentes cardiovasculares, enfermedades respiratorias, diabetes, problemas motrices, osteoporosis, estrés, etc.

Que, el ejercicio brinda la posibilidad de una sociedad más saludable tanto en lo físico como en lo mental.

Que, los espacios verdes deben ser aprovechados para desarrollar ámbitos de encuentro, recreación y dispersión entre los

ciudadanos y qué mejor que canalizarlo a través del deporte. Sin olvidar que los programas de ejercicio deben ser placenteros, mejorar la socialización, estimular mental e intelectualmente y resultar seguros y económicos.

Que, entendemos que nuestro pueblo cuenta con una plaza saludable en Barrio Altos de la Aldea, pero sería interesante poder contar con plazas saludables en distintos puntos de nuestra Ciudad para el mejor alcance de todos los ciudadanos.

Por ello:

**EL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE ALDEA MARÍA LUISA
SANCIONA CON FUERZA DE**

ORDENANZA

Artículo 1º: **Definición**

Plazas Saludables: Son espacios de recreación aeróbica bajo el concepto de “ejercicio al aire libre”, ubicados en las plazas o parques conjugados con el ambiente habitual de los mismos brindando al/a la ciudadano/a, además de los servicios de rutina de un parque o plaza, la posibilidad del ejercicio aeróbico físico a través de aparatos de diseño para la modalidad. La plaza saludable es un gimnasio a cielo abierto, que incluye aparatos para la realización de ejercicios físico-aeróbicos además de información sobre los beneficios de la actividad física en cartelería y consejos para la autoadministración de la misma.

Artículo 2º: Colóquese en los espacios verdes de la Ciudad de Aldea María Luisa que cuenten con sitios de esparcimiento, equipamiento especializado para la realización de ejercicio aeróbico-físico para los ciudadanos de cualquier edad y género para incorporar la modalidad “Plazas Saludables”. En esta tarea resulta fundamental encontrar los medios que permitan un aumento en la aptitud física, la cual conlleva a una mejora en la calidad de vida y una reducción de la mortalidad.

Artículo 3º: Las Plazas Saludables contarán, además, con una estación (o más, según el tamaño) de hidratación, claramente identificadas, ubicadas en el sendero aeróbico y con canillas de tipo de corte automático que no permiten la pérdida de agua y ubicadas a una altura considerada por motivos de higiene.

Artículo 4º: Las Plazas Saludables contarán con carteles con información elaborada por la Secretaría de Derechos e Inclusión donde se informe al ciudadano de los beneficios de la práctica de actividad física sobre las enfermedades no transmisibles. La necesidad de consultar a un médico antes de realizar actividad física, y la importancia de su visita periódica, el uso prioritario para adultos mayores. Estos carteles deben estar en el camino aeróbico, claramente identificados.

Artículo 5º: Las Plazas Saludables contarán con carteles provistos por el área de servicios municipal con información elaborada por el Área de Deportes, donde se informe al ciudadano sobre aspectos a tener en cuenta al momento de organizar/dosificar su rutina de actividad física como son: temperatura, indumentaria, hidratación, estiramientos previos y posteriores a la actividad, formas de administrar la carga de ejercitación física, entre otros. Estos carteles deben estar en el camino aeróbico, claramente identificados.

Artículo 6 º: De forma.

DADA EN LA SALA DE SESIONES DEL HONORABLE CONCEJO DELIBERANTE DE
ALDEA MARIA LUISA A LOS 10 DIAS DEL MES DE JUNIO DE DOS MIL VEINTIUNO. -

REGISTRADA BAJO N° 41/2021 – “PLAZAS SALUDABLES”. -