



Hiri ibilbideak

“Kiroletarako habitat egokiak”

Irun, 2015 martxo

Patxi Galarraga — patxigalarraga@projekta.es — [@PatxiGalarraga](https://twitter.com/PatxiGalarraga)



ACTIVEURBES 
active cities, healthy people

Active Urbes by Projekta
www.activeurbes.com

Escapes

FIRSTSTOP

Neumáticos
Alineación
Aceites-Filtros
Baterías
Frenos
Amortiguadores
Escapes
Aire acondicionado
Llantas de alineación

BRIDGESTONE

Firestone

Continental

DAYTON



Testuingurua



hiribili
walk for health

Eskaloriak 

osasunerantz mailaz maila tu salud, peldaño a peldaño



Zahartzea

Euskadi 2026: ⁽¹⁾

0-50 urte = +50 urte.

16-29 urte = +75 urte.

Emakumearen aurpegia du zahartzaroak.

Adib. **Irun 2014:** ⁽²⁾

+65 urte: 140 emakume / 100 gizon.

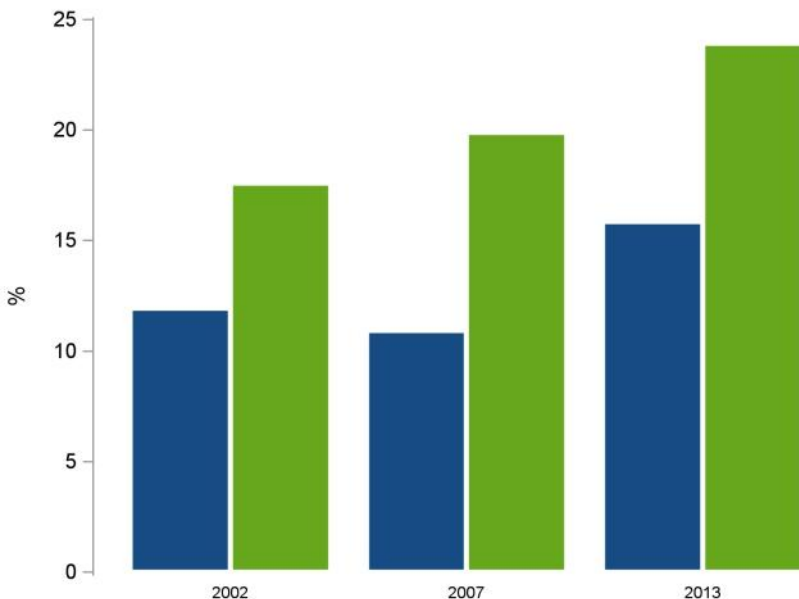
+80 urte: 196 emakume / 100 gizon.

(1) Biztanleria-proiekzioa 2014-2026 (Eustat, 2014) [\[link\]](#).

(2) Estadística del Padrón Continuo (INE, 2015) [\[link\]](#).

Osasun mentalaren bilakaera, 2002-2013 Evolución de la salud mental, 2002-2013

Antsietate eta depresioaren sintomen prebalentzia*
Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión*



■ Gizonezkoak-Hombres
■ Emakumezkoak-Mujere

Eredu eutsiezina: osasun eta gizarte babes sistemak

Euskal gizarte zaharkitua, **pluripatologia, kronikotasun eta mendekotasun** maila oso altuekin.

Joera: **buruko desoreka eta nerbio-sistemaren gaitzen** hazkunde azkarra ⁽¹⁾ ⁽²⁾.

(1) Euskal Osasun Inkesta (Osakidetza, 2013) [\[link\]](#).

(2) Euskal AEko Heriotzen Estatistika (Eustat, 2014) [\[link\]](#).



Bizi-ohitura “kardio-osasuntsuetatik”...

1. Ariketa fisikoa.
2. Elikadura.
3. Tabakoa, alkohola eta beste droga batzu.
4. Loaren kalitatea.
5. Estresaren kudeaketa.



...bizi-ohitura “neuro-osasuntsuetara”

1. Ariketa fisikoa.
2. Elikadura.
3. Tabakoa, alkohola eta beste droga batzu.
4. Loaren kalitatea.
5. Estresaren kudeaketa.
6. **Estimulazio mentala.**
7. **Harreman sozialak.**



Ikuspuntua

1. Bere osasunarekiko gizarte ahaldundua, non pertsonak beren bizimoduen gaineko kontrola duten, euren ongizatea kudeatuz eta ohitura osasuntsuekin zahartuz.

2. Pertsona bera eta osasunaren mantentzea ardatz hartzen dituen eredu sozio-sanitarioa, ariketa fisikoa egitea prebentzio, tratamendu eta errehabilitazio neurri gisa barne hartzen duena.

3. Udal kirol estrategia zeharkakoa, kirol-esparruaz kanpoko eragileak ere inplikaturako dituen.

Bizitoki-inguruaren ezaugarrien eta ariketa fisikoaren arteko loturak ⁽¹⁾

[AF guztira] eta [AF joan-etorri aktiboetan] maila ertain eta altuen hazkundera:

1. Bizitoki-inguruaren dentsitate altua.
2. Saltokien kopurua eta hurbiltasuna.
3. Trafiko gutxi kaleetan.
4. Garraio publikoa etxetik 10-15 minututara.
5. Espaloi ugari auzoan.
6. Delinkuentzia gutxi.
7. Auzoteria atsegina da.
8. Kostu apaleko jolas instalazioen presentzia.

[AF aisialdian] maila ertain eta altuaren hazkundera:

1. Fisikoki aktiboa den jende asko egotea.
2. Kostu apaleko jolas instalazioen presentzia.

(1) Asociación entre las características del entorno de residencia y la actividad física (Rodríguez-Romo et alii, 2013) [\[link\]](#)

*Bizitoki-inguruko hamar aldaeretatik, **bizikletaz ibiltzeko azpiegiturak eskuragarri izatea da AF-mailaren aldaerekin era positiboan lotu ez zen bakarra.***



"(...) ariketa fisikoa hiriko espazio publikoetan egitea ahalbidetuz herritar guztiei hurbiltzen zaie kirola, batik bat **ekonomikoki ahulenak direnei eta kirol instalazio espezifikoetara iristeko zailtasunak dituztenei.**" ⁽¹⁾

"Espazio publikoetan kirola egiteak **topaketarako eta elkarbizitzarako leku** bihurtzen ditu espazio horiek, eta aldi berean modu positiboan eragiten du herritarren bizi kalitatean." ⁽²⁾

(1) El deporte en la ciudad: una nueva manera de verlo (Carranza y Vallés, 2008). [\[link\]](#)

(2) Los espacios públicos urbanos y el deporte como generadores de redes sociales. El caso de la ciudad de Barcelona (Puig et alii, 2008). [\[link\]](#)



hiribili
walk for health



hiribili WALK FOR HEALTH

Active Urbes-en proposamena, hiri ibilbideen bitartez herritarren ongizatea hobetzeko.

- **Ibilbideen proiektuaren, seinaleztapenaren eta horniketaren** bitartez, hirian eta hiri inguruetan modu seguruan eta kalitatez ibiltzeko eta lasterka egiteko.
- Monitorizatzeko, sustapen eta dinamizazioarako **datuak biltzea ahalbidetzen duen teknologia** baliatuz.



Kirol jarduera, Euskadi +50 urte⁽¹⁾

“Nire osasuna hobetzeko ibiltzen naiz”:

1. Kirol jarduera gustukoena: ibiltzea.
50-64, 41% — 65-75, 58%. — +75, ø
2. AF egiteko arrazoi nagusia:
osasuna / medikuak aginduta.

“Azken hilabetean EZ dut kirol jarduerarik egin”: 57%.

- Genero-etena: Emak. 70% — Giz. 43%.
- 50-64: “Ez daukat astirik”, 22%.
- +65: “Adinagatik”, 48%.

(1) Kirol ohiturei buruzko inkesta EAEan (EJ, 2008) [\[link\]](#).



Hiri ibilbidea

- Biztanlegoaren zati garrantzitsu baten gogo, beharrian eta gaitasunei **ongien egokitzen zaien kirol ekipamendua.**
- Zahartzaroaren eta AFaren jardueran dagoen **profilen heterogeneotasunari egokitzen zaio.**
- **Kirol eskaintza barneratzailea** ikuspuntu guztietatik — gaitasun edo egoera fisikoa — maila sozio-ekonomikoa — generoa eta belaunaldia — jatorria eta kultura.
- Kirol egiten ez duen pertsona asko **kirol jarduerara erakartzeko proposamena.**

Ibilbideen oinarriko sarea

Sare zabal eta orekatua,

- auzoko udalerrietako sareekin lotua.
- hiriko lurzoruan dagoen edozein etxebizitzatik gehienez 10minututara oinez.

Plangintzaren eta diseinuaren prozesua:

1. Hautematea / identifikatzea.
2. Parte hartzea.
3. Irizpide teknikoak: zeharkakotasuna.
4. Plangintzarekiko kontrastea eta lerrokatzea: HAPO, HMIP.

“Gutxieneko estandar” batzuk edo “kalitatezko zigiluak” baino, **ibilbide bakoitza ezaugarritzeko irizpideak eta adierazleak** zehaztearen aldeko gara.





Ibilbideen erregistroa eta ezaugarritzea

Trazadurari buruzko informazioa:

- Mapa.
- Luzetarako profila.
- Argazkiak.
- GPS track-a.
- Bideoa.

51 adierazleen araberako ezaugarritzea, tartez-tarte:

- Informazio administratiboa [6 ad]
- Inguruari buruzko datuak [9 ad]
- Trazadurari buruzko datuak [4 ad]
- Ibilbiderako irisgarritasuna [4 ad]
- Hornikuntza [6 ad]
- Segurtasun maila [5 ad]
- Irisgarritasun maila [6 ad]
- Zoladura [5 ad]
- Beste ekipamenduekiko harremana [4 ad]
- Interesguneak [2 ad]

Eragile erabakigarriak trazaduran eta hornikuntzan

Plangintzarik gabe herritarrek berez egiten dituzten ibilbideen azterketatik abiatuta:

1. **Jarraitutasuna eta bereizketa.**
Erraztasuna (luzetarako malda).
Berezko zaintza (ikusiak izatea, etab.), emakumetan.
2. **Distantzia** ibilbidera.
Trafikoa: gurutzatzea, bazterbidetik joatea baino arriskutsuago.
Jarlekuak: presentzia eta kokapena.
3. **Inguruaren kalitatea:** ez da erabakigarria.
Argiztapena: ez da erabakigarria, ordutegiak egokitzen dituzte.
Luzera: ???



Erabilerari buruzko zenbait ohar

Oinezkoei ibilbideetan egindako elkarrizketetatik eta behaketatik abiatuta:

- **Heterogeneotasun handia (zahartzea, AF...):** “hamsterrak”, “erromesak”, etc.
- **Lan kardiobaskular baxua:** “martxarako” baino “paseorako”.
- **Topagune:** AF baino harremana da pertsona askok bilatzen duena.
- **Lagunduta:** emakumeak gehiago, gainera beraiek babeserako (txakurra barne).
- **Eguraldiaren arabera:** ibilbideen ezaugarriak “urte sasoi” jakinetarako egokiagoak.





Ibilbidea, kirol ekipamendua baino gehiago

1. Ibilbidea, osasun ekipamendua:

- Prebentziorako, tratamendurako edo errehabilitaziorako (“kirol errezeta”).
- Ongizate fisikoa, mentala eta soziala.

2. Ibilbidea, ekipamendu sozio-komunitarioa:

- Topagunea.
- AFKP espazio publikoan eta taldetan, ahalduntzeko, gizarte kohesiorako, gizarteratzeko eta sare sozialak sortzeko.



HIRIBILik datuak bildu eta informazioa sortzen du honakoentzat:

Kirol teknikaria:

- Neurketa, monitorizatzea eta kudeaketa.

Kiroleko edota arlo sozio-sanitarioko teknikaria:

- Preskripzio eta jarraipen pertsonalizatua.

Erabiltzailea (ibiltariak eta lagunak):

- Norberaren zaintza sustatzea: (AF egiteko arrazoia +50 urterekin: “Nire osasunagatik”).
- AF gehiago neurketaren ondorioz.



ERMUKO ZIRKUITU OSASUNGARRIEN SAREAREN EZAUGARRI NAGUSIAK

SEGURUA: Sarea argiztatuta eta ibilgailu-zirkulazioarekiko banatuta dago.

GERTUKOA: Ermuko herritarrek euren etxebizitzetatik 5 minutu baino gutxiagora zirkuitu bat dute.

ERABILERRAZA: Ibilbideek aldapa errezek dituzte.

SEINALEZTATUTA: Zirkuituen distantziak metro eta minutuetan adierazita daude.

HORNITUA: Sare osoan zehar HIRIBILI pulsera erabiltzeko balizaka urkitzen dira.

Eta gainera, beste hainbat pertsona topatuko dituzu bidean konpainia onean zaudela sentiaraziko zaituena.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA RED DE CIRCUITOS SALUDABLES DE ERMUA

SEGURA: La red está iluminada y separada respecto del tráfico rodado.

CERCANA: La ciudadanía de Ermua tiene un circuito a menos de 5 minutos de su vivienda.

ACCESIBLE: Los itinerarios tiene pendientes asequibles.

SEÑALIZADA: Los circuitos disponen de indicaciones de distancias en metros y minutos.

EQUIPADA: A lo largo de toda la red se encuentran las balizas para el uso de la pulsera HIRIBILI.

Y además, te encontrarás con más personas que te harán sentirte en compañía.



PULTSERA OSASUNGARRIA

HIRIBILI pulserari esker gure jarduera erregistratzea posible izango da Ermuko Zirkuitu Osasungarrietatik inoiz egitera irtetzen garenean.

Eguneroko datu hauek (buruturiko distantzia, denbora, abiadura, kaloriak) norbanako bakoitzari egokitu **fitxa batean biltzen dira, Internet bidez eskura izango duzuna.**

"Pulsera Osasungarria" eskuratu nahi baduzu, Jarduera Fisikoaren Orientaziorako Tokiko Puntuarekin kontaktuan jarri behar zara eta alde aurretiko zita eskatu.

Tokiko Puntu honetan ariketa fisikoa egiteko errutina proposatuko dizugu eta, zure neurriara egindako elkarriketaren emaitzen arabera, Pulsera Osasungarria emango dizugu.

PULSERA SALUDABLE

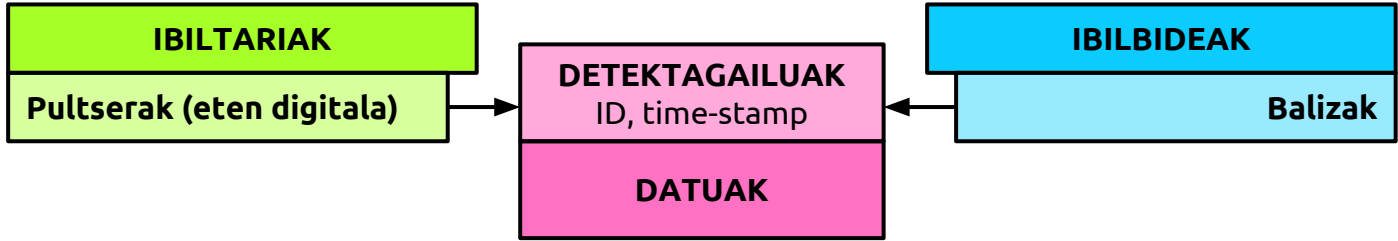
Gracias a la pulsera HIRIBILI podremos registrar nuestra actividad cuando salgamos a caminar por los Circuitos Saludables de Ermua.

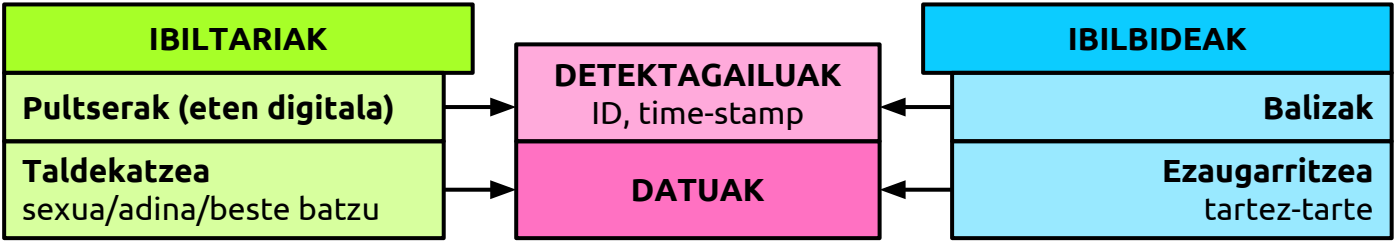
Estos datos diarios (distancia recorrida, tiempo, velocidad, calorías) quedan almacenados en una **ficha personalizada a la que puedes acceder a través de Internet.**

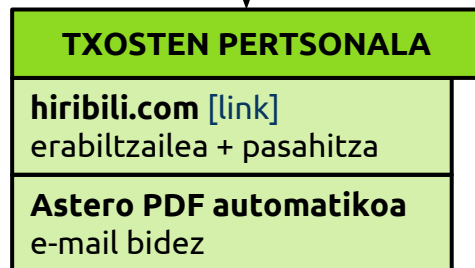
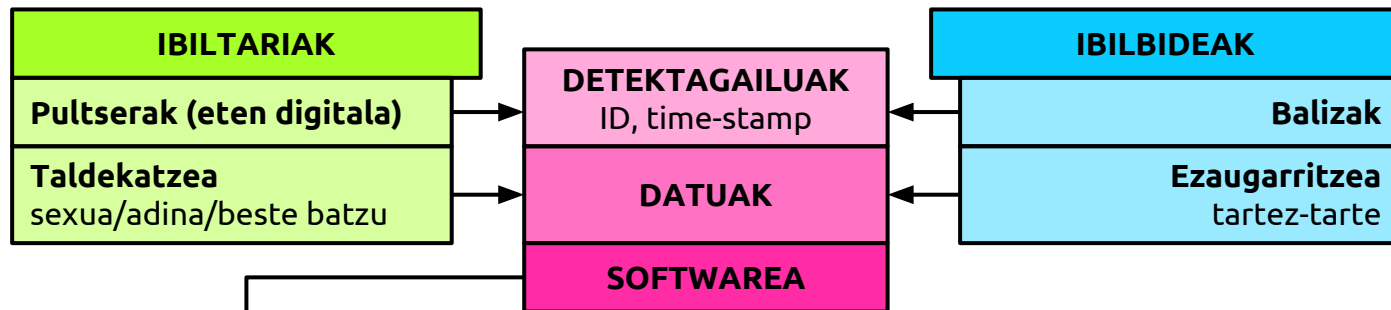
Si tienes interés en obtener la **"Pulsera Saludable"**, debes ponerte en contacto con el Punto Local de Orientación de la Actividad Física y concertar una cita.

En este Punto Local te propondremos una rutina de ejercicio físico y, en base a los resultados obtenidos en la entrevista personalizada, te entregaremos la Pulsera Saludable.









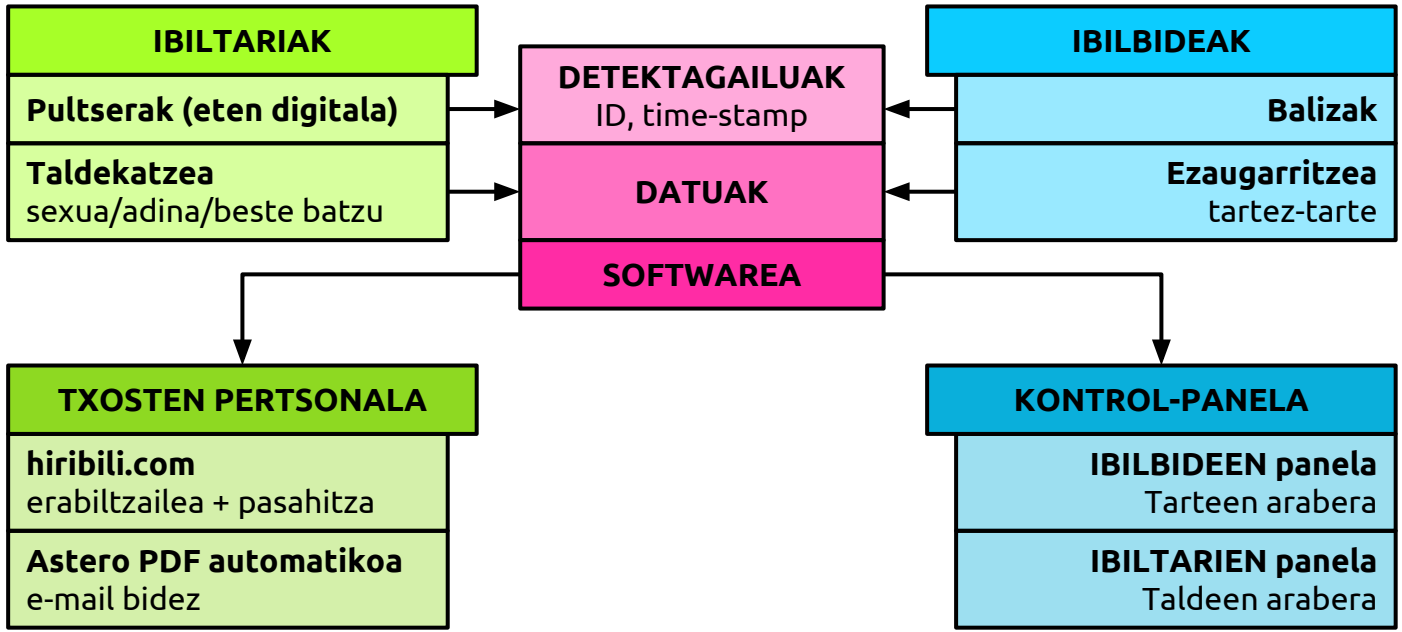
OSASUNBIDE ADIMENDUNAK

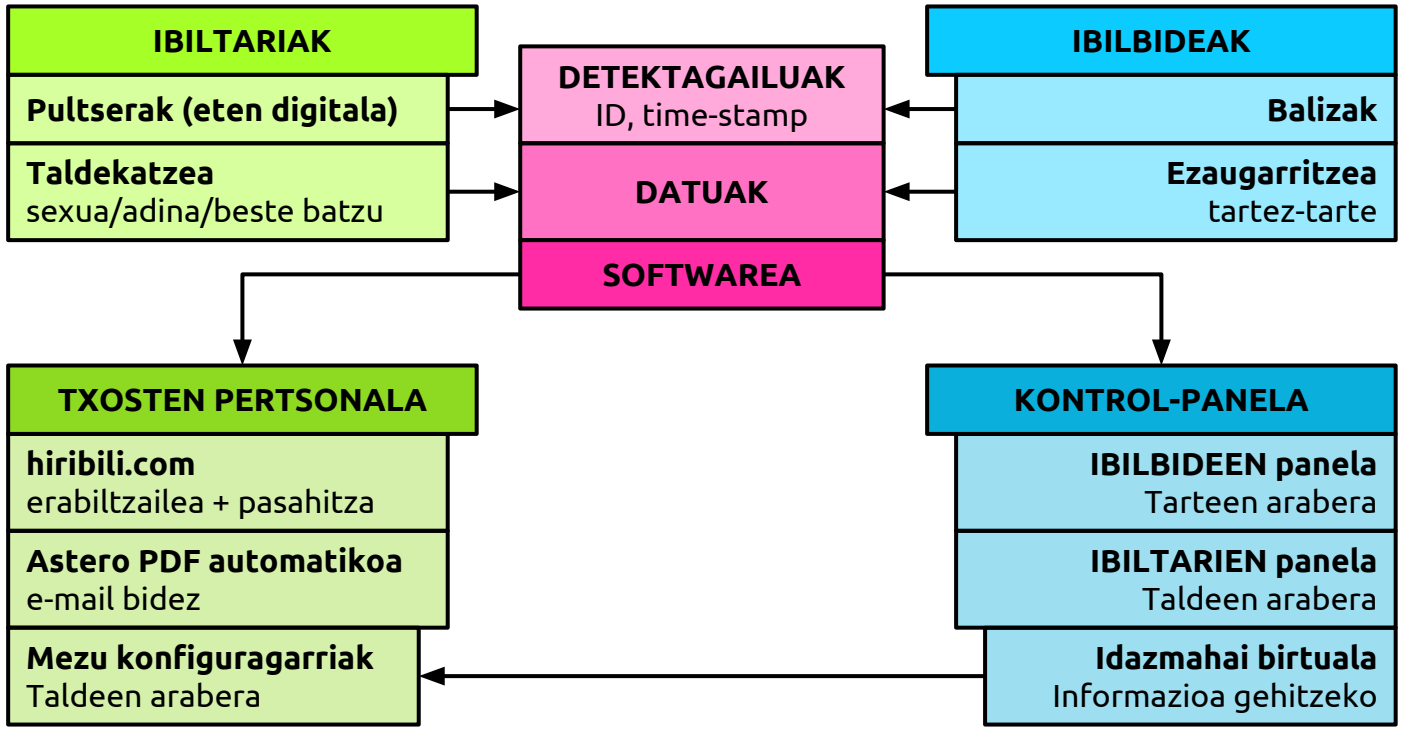


OINEZ IBILTZEA



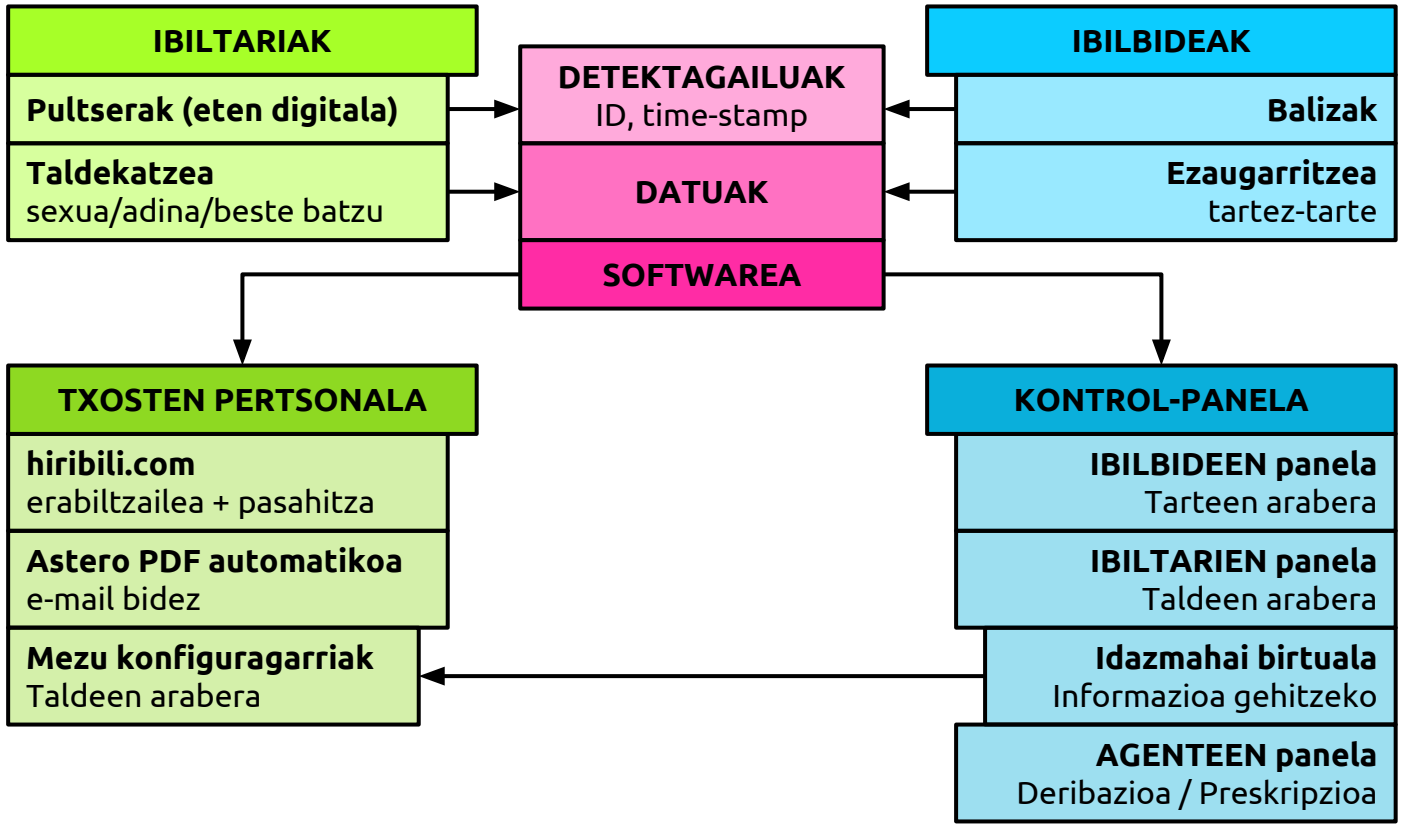
TXOSTEN PERTSONALA





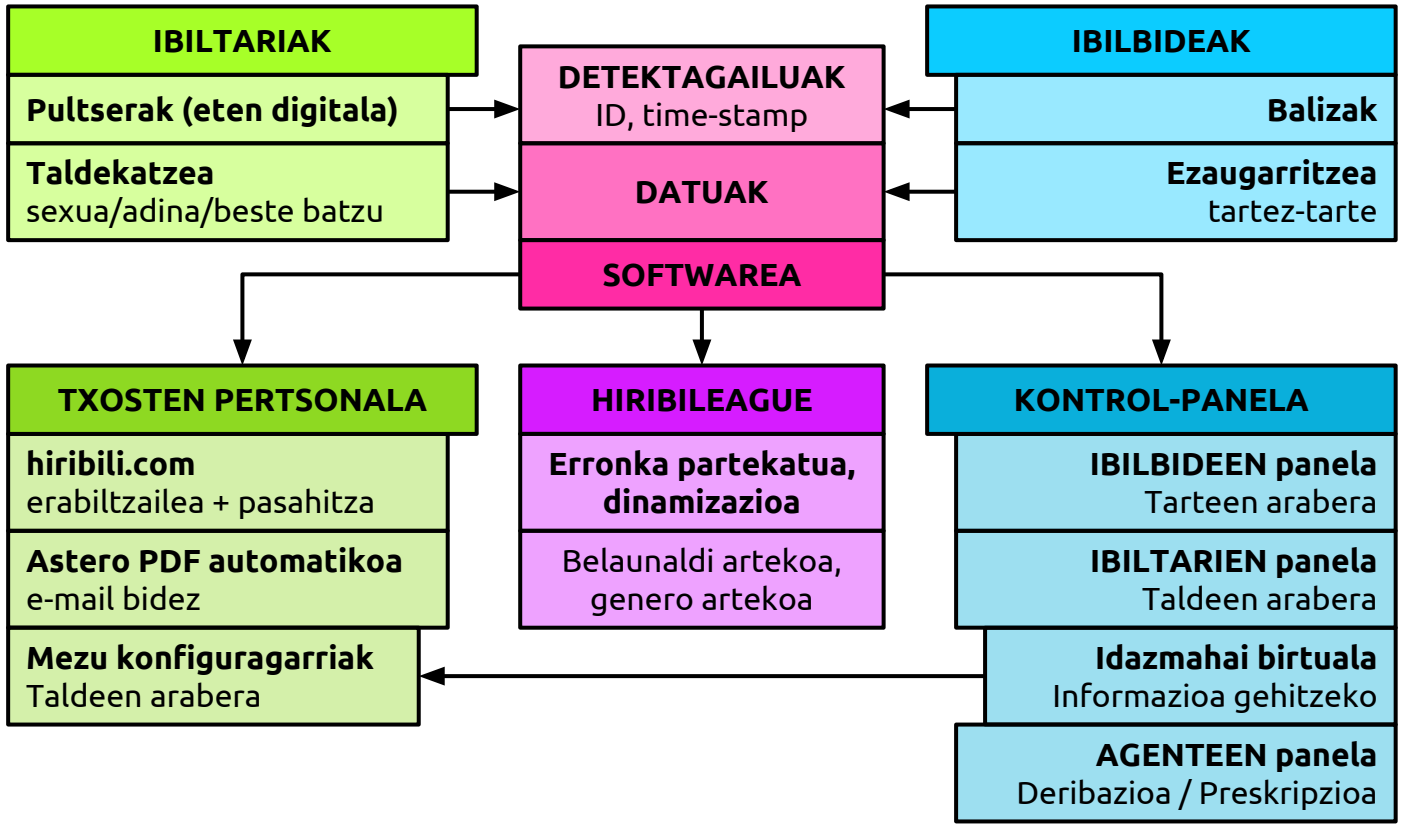


Hiribili
Tecnologia eta datuak





Hiribili
Teknologia eta datuak

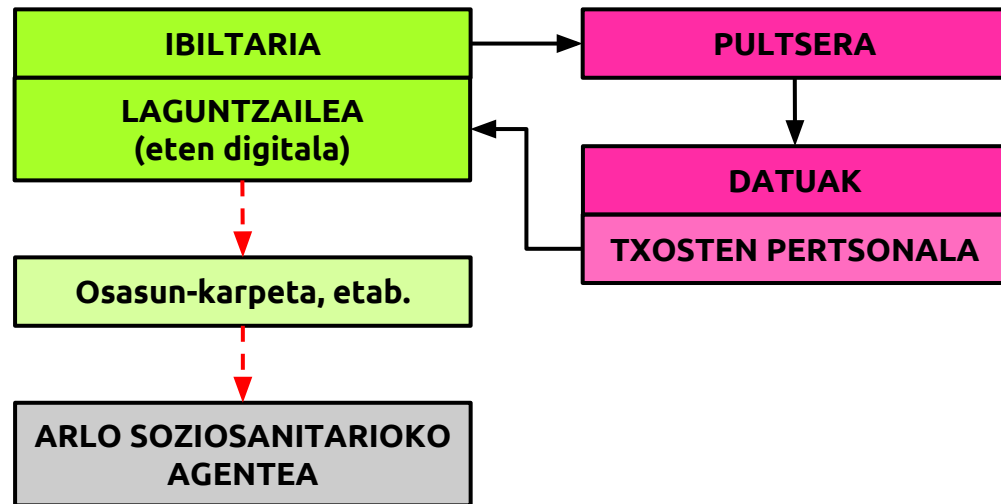




1. aukera

Kirol zerbitzuak ez du zehaztu preskripzio eta jarraipenerako estrategia bat. Norberaren zaintzan eta laguntza ez formalean (familia, etab.) jartzen da konfidantza.

Hiribili
"Kirol errezeta"

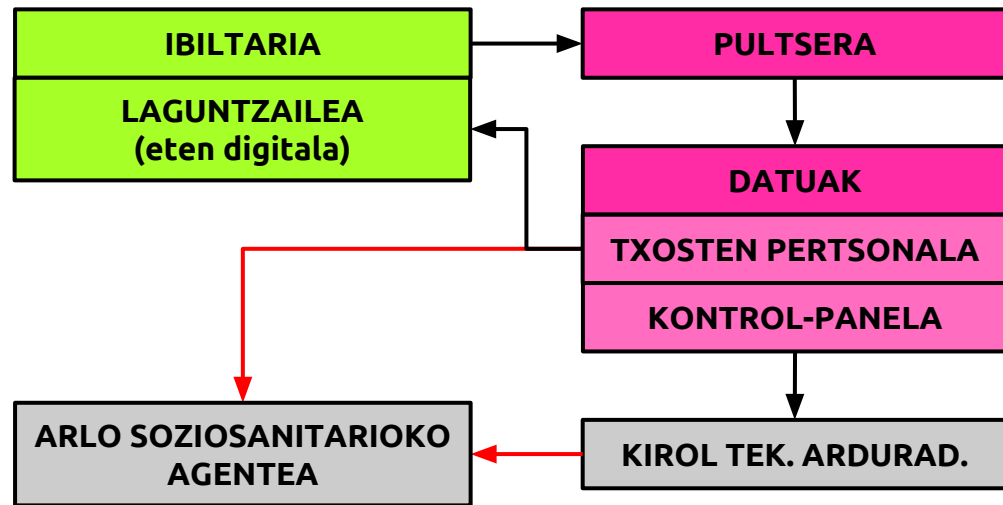




2. aukera

Kirol zerbitzuak baimendutako esparru sozio-sanitarioko agenteen preskripzioa eta jarraipena.

Hiribili
"Kirol errezeta"

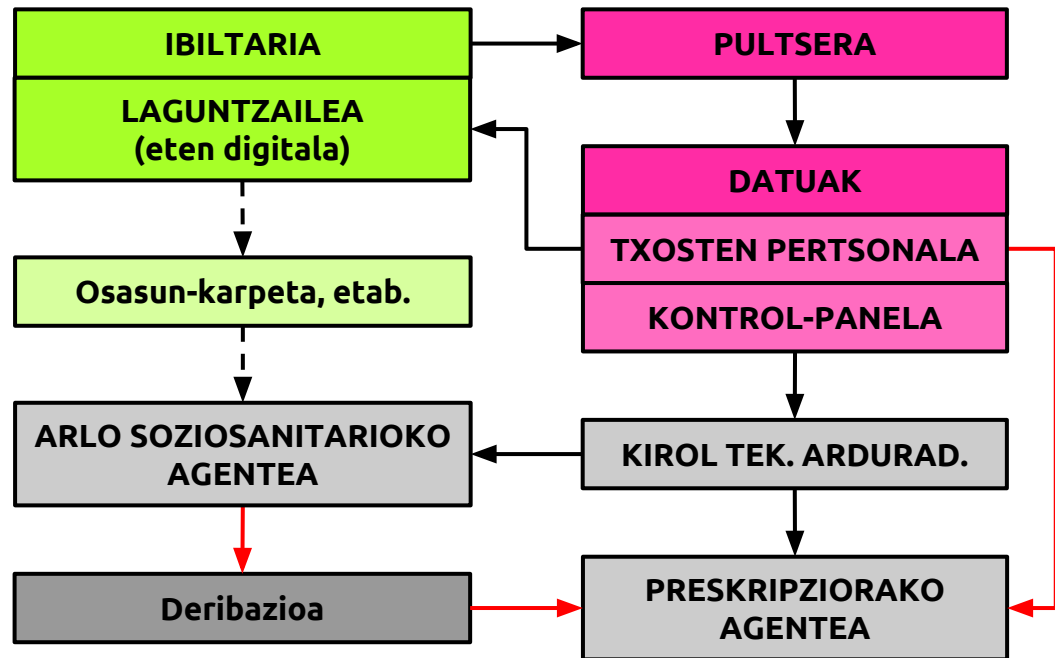




3. aukera

Esparru sozio-sanitarioko agenteak preskripziorako eta jarraipenerako agentearengana deribatzen du, biak kirol zerbitzuak koordinaturik.

Hiribili
"Kirol errezeta"







Toki-esparruan AFren sustapenerako diru-laguntzak

2014/7/1eko agindua: **256.700 €** honako hauetan **egokitzapena eta dinamizazioa** gauzatuko duten programak eta eskuhartzeak finantzatzeko:

- Hiriguneetako eta hiri-inguruetako eremuetako oinezkoentzako ibilbideak, seguruak eta behar bezala seinaleztatuak, biztanle guztiei zuzenduak aisia aktiboa sustatzeko.
- Ikastetxeetara (eskola-bideak) eta/edo industrialdeetara doazen oinezkoentzako ibilbide-sareak, seguruak eta behar bezala seinaleztatuak, ohiko joan-etorrietarako mugikortasun aktiboa errazteko.

Diruz lagun daitezkeen gastuak:

- Ibilbidea seinaleztatzea eta egokitzea, irisgarriagoa, seguruagoa eta erakargarriagoa izan dadin.
- Ibilbidea dinamizatzea.
- Ibilbideari eta jarduera fisikoak eta ibiltzeak dakartzaten onurei buruzko publizitate eta informazioa, hitzaldiak emanaz, horma-irudiak sortuz eta jarriz edo materiala banatuz.

Osasuna 1000

Toki-erakundeei laguntzak,
jokaera osasungarriak sustatzeko 0,08

Osasun publikoa 12,62



Eskaloriak

osasunerantz mailaz maila tu salud, peldaño a peldaño



Decission points

Bizimodu aktibo eta osasuntsua sustatzeko errotuluen instalazioa, aukera “ez aktiboak” dituzten **Ermuko eraikin eta espazio publiko guztietan:**

- **Igogailuak:** errotulazioa solairu bakoitzeko ateetan eta barruko botoien ondoan.
- **Eskailera eta arrapala mekanikoak:** errotulazioa tarte bakoitzerako sarbidean.
- **Mezu positiboak:** aukera osasuntsuen sustapena eta errefortzua.

Burn Calories, Not Electricity



Take the Stairs!

Walking up the stairs just 2 minutes a day helps prevent weight gain. It also helps the environment.

Learn more at www.nyc.gov or call 311.



escaleraesSalud

*¿En qué beneficia
usar escaleras?*



**Usted puede
cambiar sus
hábitos, cambie
el ascensor por
la escalera**

¡Sube y Baja Escaleras!



<http://escalerasessalud.wordpress.com/>



New York City.
Junta de Andalucía.

ermua ugi!

Zure osasuna,
zure aukera.



The Noun Project / Luis Prado

Es tu salud.
Tú eliges.

ermua ugi!

Osasunerantz
mailaz maila.



The Noun Project / Gerard Wilmotzer & Volmar Campos

Tu salud,
peldaño
a peldaño.

ermua ugi!

Ariketa fisikoa
egunero.
Dosia: zenbat eta
gehiago, hobe.



The Noun Project / haiticoba

Actividad física
a diario.
Dosis: cuanta más,
mejor.

Eskaloriak
Plaza → Anbulategia

ermua ugi!

Igo eskailerak,
kentzazu
zama bat gainetik.



The Noun Project / Matt Brooks

Sube las
escaleras.
Te quitarás un
peso de encima.

ermua  ugi!

Igo eskailerak, kentzazu
zama bat gainetik.



 hiribili
walk for health

Sube las escaleras.
Te quitarás
un peso de encima.

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!

ermua  ugi!

Zure gorputzak
eskertuko dizu.
Baita ingurugiroak ere.



 hiribili
walk for health

Te lo agradecerá tu cuerpo.
También
el medio ambiente.

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!

ermua  ugi!

Gaurtik aurrera,
ohitura osasungarriagoak.
Zergatik ez?



 hiribili
walk for health

A partir de hoy,
hábitos más saludables.
¿Por qué no?

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!

ermua  ugi!

Igo eskailerak.
Aukeratu
bizimodu aktiboa!



 hiribili
walk for health

Sube las escaleras.
¡Elige vida activa!

Seguru igogailu hau behar duzula?
Aktiba ezazu zure bizitza!
¿Seguro que necesitas este ascensor?
¡Activa tu vida!



ACTIVEURBES 
active cities, healthy people

Active Urbes by Projekta
www.activeurbes.com

 pgalarraga@projekta.es

 [@PatxiGalarraga](https://twitter.com/PatxiGalarraga)