

## RECOMANACIONS DE SEGURETAT I DE SALUT

Una vida activa millora la salut i proporciona benestar. Caminar és la forma més fàcil de fer activitat física i gaudir de l'aire lliure. S'aconsella començar amb una activitat lleugera i augmentar a poc a poc el temps i la intensitat.

Una alimentació saludable i la pràctica diària d'activitat física formen part dels estils de vida que l'OMS recomana per prevenir l'aparició de moltes malalties i mantenir-nos sans. Per a infants i adolescents, és recomanable l'activitat física com a mínim una hora al dia; i per a persones adultes i grans, com a mínim mitja hora al dia.

### Consells per practicar senderisme lleuger



Planifiqueu bé la sortida i el recorregut, i consulteu la previsió meteorològica.

Informeu els vostres de l'itinerari que fareu.



Adapteu l'activitat a la vostra condició física i experiència.

Porteu el telèfon mòbil per poder comunicar qualsevol imprevist. En cas d'emergència truqueu al 112. És recomanable disposar d'una app que faciliti la vostra geolocalització, com Alpify.



Respecteu les senyalitzacions.

Vestiu-vos d'acord amb la previsió meteorològica. És aconsellable portar capes.



Si camineu al vespre, porteu algun llum i roba vistosa.

Porteu un calçat còmode amb sola adherent i amb bon suport per al turmell.



Utilitzeu protectors solars a les zones descobertes com la cara i els braços, i no oblideu portar barret i ulleres de sol.

Porteu aigua i aliments adaptats a la sortida.



Mantingueu una bona postura, camineu ben drets amb les espatlles relaxades, barbata recta i paral·lela a terra i mantingueu els braços en moviment.

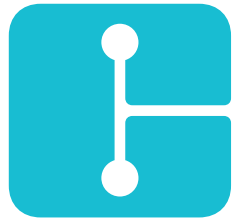
Després de l'exercici feu estiraments.



No embruteu el camí.



# Camí Saludable dels Drets Humans



Govern d'Andorra



COMÚ DE CANILLO



COMÚ D'ENCAMP



COMÚ D'ORDINO



COMÚ DE LA MASSANA



COMÚ  
D'ANDORRA LA VELLA



COMÚ DE  
SANT JULIÀ DE LÒRIA



COMÚ  
D'ESCALDES-ENGORDANY



## PRESENTACIÓ



El Camí saludable dels drets humans connecta el pont de Fontaneda (Sant Julià de Lòria), al sud, i el parc natural de la Vall de Sorteny (Ordino), al nord. És un dels itineraris continus i oberts d'interès paisatgístic, ambiental i cultural més importants del país.

El seu recorregut ens permet difondre, gaudir i fer valer el nostre preat patrimoni natural i cultural, a la vegada que facilita la mobilitat sostenible. El Camí reuneix les qualitats idònies per a la pràctica de l'activitat física, cosa que el converteix en un complement ideal per contribuir a promocionar els estils de vida saludable que promou el Govern d'Andorra.

El traçat del Camí s'aprofita per donar a conèixer la Declaració universal dels drets humans, adoptada i proclamada per la Resolució de l'Assemblea General de les Nacions Unides del 10 de desembre de 1948. Així doncs, la divulgació dels trenta drets que inclou la Declaració es fa aprofitant cada un dels punts quilomètrics del recorregut i amb quatre plaques informatives més situades dins el parc natural de la Vall de Sorteny.

El projecte Camí saludable dels drets humans va ser presentat el dia 8 de desembre del 2016 en el marc de la conferència d'alt nivell de la Regió Europea de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) *Treballar junts per millorar la salut i el benestar. Promoure l'acció intersectorial i interinstitucional per la salut i el benestar a la Regió Europea de l'OMS*, celebrada a París.

## DECLARACIÓ UNIVERSAL DELS DRETS HUMANS

### Simbologia dels 30 Articles

01 llibertat i igualtat	02 drets i llibertats universals	03 vida, llibertat i seguretat	04 prohibició de l'esclavitud i la servitud	05 prohibició de la tortura
06 reconeixement de la personalitat jurídica	07 igualtat davant la llei	08 assistència legal	09 prohibició de detencions arbitràries	10 judici just i públic
11 presumpció d'innocència	12 vida privada familiar	13 lliure circulació nacional i internacional	14 asil	15 nacionalitat
16 igualtat en el matrimoni i protecció de la família	17 propietat privada	18 llibertat de pensament, de consciència i de religió	19 llibertat d'opinió i d'expressió	20 llibertat de reunió i d'associació
21 participació democràtica	22 seguretat social	23 treball i llibertat sindical	24 descans i lleure	25 salut i benestar
26 educació	27 cultura	28 ordre social i internacional	29 comunitat	30 respecte pels drets i llibertats de la declaració