

PROPOSTES SALUT I PNAP

- I. Potenciar la comunicació entre l'Àrea Bàsica de Salut (ABS) Pallars Sobirà que pertany a l'Institut Català de la Salut per fomentar la pràctica d'activitat física saludable seguint les 17 *Sustainable Development Goals (SDGs)* de Nacions Unides per minvar l'impacte del canvi climàtic tant en entorn laboral o escolar, com en desplaçaments i activitats de lleure.
- II. Utilitzar les sinèrgies del model de col·laboració per fomentar la difusió de les **activitats de recerca en estils de vida saludables** desenvolupats des de l'Àrea Bàsica de Salut en el propi territori. La presentació del llibre "la meva metgessa m'engega a passeig" a la llibreria Natura d'Alins (Vall Ferrera) va ser pionera i exitosa i el Parc va col·laborar en la difusió de l'activitat i aportant suc de poma ecològic produït a la comarca, potenciant el binomi alimentació i activitat física amb recursos kilòmetre zero i professionals del territori que aporten valor afegit.
- III. Fomentar i ampliar el nombre i l'oferta d'**activitats adreçades a la comunitat** que combinen activitat física amb descoberta d'entorns amb valor ecològic, paisatgístic o cultural acompanyats de guies experts i de professionals de la salut. Fins ara les activitats han estat obertes principalment a jubilats doncs es desenvolupen en dies feiners . A part de caminar proposem tallers de marxa nòrdica o d'iniciació a raquetes de neu en diferents indrets.
- IV. Reunions trimestrals amb els responsables del PNAP per monitoritzar el projecte **ESMOLET** (Projecte d'investigació liderat des de l'ABS Pallars Sobirà) acrònim d'esport, salut, medicina, oportunitat, *learning* i transversal, guanyador del premi de recerca biomèdica a l'Alt Pirineu- Aran de l'IRB Lleida, que identifica la sinistralitat produïda als 2 Pallars durant la pràctica d'activitat física al medi natural amb la finalitat de prevenir-la, identificar punts negres en la geografia i anàlisi de les causes i conseqüències per sensibilitzar a federacions, clubs, empreses de turisme actiu, agrupacions d'esplai, medis de comunicació, sanitaris i també als usuaris.
Les xarxes socials del PNAP poden facilitar la difusió d'informació rigorosa i prioritzar recomanacions segons època de l'any i activitat, fomentant actituds assenyades i recomanacions de material , farmaciola per evitar des d'esguinços a deshidratacions o des de caigudes a ofegaments o la mort. També informació de com actuar , on trucar o on acudir en cas de sinistre.