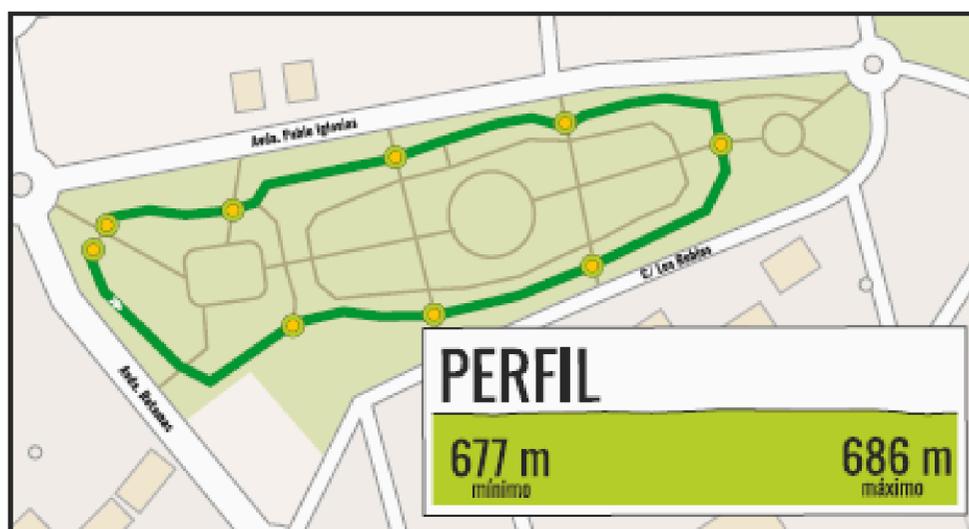


PASEOS
CARDIOSALUDABLES

PASEO 3

CIRCULAR
PARQUE DE LAS COMUNIDADES



CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA



Parque Las Comunidades

Entrada Avda. Pablo Iglesias esq. Avda Retamas

Distancia: 1.000 metros

Desnivel: 9 m.

Diseño: Circular

Pasos: 1.300



RUTA COMPLETA



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD AL CAMINAR

- Lleve ropa cómoda y calzado adecuado para caminar
- Empiece poco a poco y vaya aumentando progresivamente el ritmo y el tiempo.
- Si puede, realice la ruta a una intensidad moderada (le empezará a costar hablar) o vigorosa (solo puede hablar en frases cortas).
- Evite realizar actividad física entre la 12:00 y las 18:00 horas en los meses de verano.
- Protéjase del sol: lleve sombrero, gafas de sol y utilice crema solar.
- Beba agua. Use las fuentes de agua potable de su municipio o lleve una botella.
- Respete las normas de seguridad y las señales de tráfico. Tenga especial cuidado en las intersecciones.
- Respete las normas de seguridad y las señales. Tenga especial cuidado en los cruces.
- Si está empezando consulte la web del Ayuntamiento.



Este paseo forma parte del **Plan Municipal "Corazón de Alcorcón"**, de Promoción de la Salud a través del estímulo de hábitos saludables de la **Concejalía de Salud Pública, Consumo y Bienestar Animal**

