

ORDENANZA XII – N° 33
(Antes Ordenanza 2447/09)

CAPÍTULO I
DISPOSICIONES GENERALES

ARTÍCULO 1.- Destínase un sector de las plazas públicas, para la recreación y uso de los abuelos.

ARTÍCULO 2.- Encomiéndase al Departamento Ejecutivo, a través de la secretaría que corresponda, en conjunto con los clubes y asociaciones de abuelos a seleccionar el sector y las plazas públicas, teniendo en cuenta las características mencionadas en el Anexo Único que forma parte integrante de la presente ordenanza.

ARTÍCULO 3.- La denominación o nombre de cada sector se hace a propuesta de los clubes o asociaciones que apadrinen el lugar y debe elevarse al Honorable Concejo Deliberante para su aprobación.

ARTÍCULO 4.- El cuidado del sector está a cargo de los clubes o asociaciones que apadrinen el lugar (limpieza de bancos y mesas, manutención de las plantas) y el mantenimiento integral de la plaza lo hace espacios verdes.

CAPÍTULO II
INSTALACIÓN DE APARATOS GIMNÁSTICOS Y DE REHABILITACIÓN

ARTÍCULO 5.- Incorpórase a las plazas y parques de la ciudad de Posadas, aparatos gimnásticos y de rehabilitación, las que deben cumplir un interesante servicio público de bienestar y salud para los abuelos y todas aquellas personas que las utilicen.

ARTÍCULO 6.- Denomínase Plazas de la Salud a toda instalación de equipos para ejercitarse, ubicados en los espacios verdes de la Ciudad, que aportan una nueva filosofía de vida en especial para los abuelos, de manera que puedan disfrutar de su tiempo de ocio con salud.

ARTÍCULO 7.- Son objetivos de las Plazas de la Salud:

- a) la motivación a las personas ancianas y público en general de la necesidad de llevar a cabo una rutina de ejercicio físico (evitar el sedentarismo);
- b) mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores;

- c) mejorar la fuerza muscular;
- d) trabajar la coordinación y destreza manual;
- e) lograr una interacción social entre los beneficiarios de la instalación; propiciando un ambiente de júbilo;
- f) mejorar la calidad de vida de estas personas;
- g) ayudar a la conservación de las zonas verdes municipales.

ARTÍCULO 8.- Adecúase en el marco de esta ordenanza, la promoción entre la población adulta y ofrecer consejos y asesoramientos sistemáticamente a través de los profesionales que atienden al paciente según su patología.

ARTÍCULO 9.- Facúltase al Departamento Ejecutivo Municipal para que a través de la secretaría que corresponda, instrumente las acciones necesarias a los efectos de que se efectúe un estudio demográfico y estadístico de los barrios en los cuales exista mayor población de adultos mayores, y/o zonas en las cuales se sugiera la instalación de los mismos en el ámbito de la Ciudad.

CAPÍTULO III PROGRAMAS

ARTÍCULO 10.- Créase en el ámbito de la ciudad de Posadas el Programa Información y Asesoramiento del Buen Uso del Sendero de la Salud.

ARTÍCULO 11.- Establécese como objetivos del programa:

- a) la enseñanza, información y concientización a la sociedad de Posadas por distintos medios de comunicación, sobre el buen uso y utilización de los aparatos de entrenamientos físico que componen el Sendero de la Salud en distintas zonas de la ciudad;
- b) la presencia de equipos de entrenadores físicos dependientes de la Municipalidad de Posadas, responsables de la correcta utilización de los aparatos de entrenamiento físico;
- c) el compromiso, fomento y colaboración por parte del estado, del desarrollo de hábitos saludables de los habitantes de la ciudad de Posadas.

ARTÍCULO 12.- Determinase como autoridad de aplicación a la Secretaría de Cultura y Turismo con la participación de la Secretaría de la Juventud y Deporte.

ARTÍCULO 13.- Procédase a la instalación en los carteles que se encuentran en el Sendero de la Salud, de un instructivo que explique a los usuarios sobre la correcta utilización y el

buen uso de los aparatos de entrenamiento allí instalados, en función de las características físicas de los usuarios.

ARTÍCULO 14.- Promuévase una campaña de publicidad en la Página Web Oficial de la Municipalidad y otros medios de comunicación que la autoridad de aplicación considere pertinente, sobre dicho programa, informando los beneficios que ello genera.

ARTÍCULO 15.- Procédase a la creación de un Equipo de Entrenadores a cargo de un profesor de educación física y compuesto por agentes dependientes de la Municipalidad de Posadas, debidamente seleccionados por la autoridad de aplicación de la presente ordenanza, teniendo en cuenta las aptitudes físicas y pedagógicas de los agentes en cuestión, debiendo satisfacer un proceso de selección en el que se evaluará la adecuación del perfil de acuerdo a las características del puesto a cubrir. Los que resulten seleccionados deben realizar una capacitación de acuerdo a la modalidad que se determine y aprobar los exámenes de nivelación que se establezcan.

ARTÍCULO 16.- El Equipo de Entrenadores tiene como funciones primordiales:

- a) recorrer los distintos puntos del Sendero de Salud, a los fines de instruir y ayudar a las personas a utilizar correctamente los aparatos de entrenamientos;
- b) realizar ejercicios físicos complementarios, para que los que utilicen el Sendero de la Salud obtengan un entrenamiento completo.

ARTÍCULO 17.- La autoridad de aplicación debe determinar días y horarios que los integrantes del Equipo de Entrenadores deben realizar las tareas descritas en el Artículo 16.

ARTÍCULO 18.- En cada uno de los Senderos de la Salud, se debe colocar un cartel indicador de los días y horarios en que el Equipo de Entrenadores brindan los asesoramientos correspondientes.

ARTÍCULO 19.- Créase el Programa de Actividad Física Saludable del Adulto Mayor, el que es aplicado y coordinado por la Secretaría de Calidad de Vida del Departamento Ejecutivo Municipal.

ARTÍCULO 20.- Sus objetivos generales son:

- a) incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar del adulto mayor;

- b) conocimiento y manejo de técnicas que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico y motor, derivado del proceso natural de envejecimiento;
- c) motivar la práctica de actividad física sistemática regular, como un elemento significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud;
- d) tener un enfoque de salud incluyendo los siguientes aspectos: trabajos de resistencia cardiovascular, ejercicios de fuerza y tono muscular, trabajos de flexibilidad;
- e) desde el punto de vista orientador debe ser:
 - 1) preventivo y recuperativo: retardando el proceso de envejecimiento;
 - 2) recreativo: desarrollando la expresividad y la sociabilidad;
 - 3) educativo: entregando conocimientos prácticos y teóricos sobre la importancia y beneficios de la actividad física, la coordinación y participación intergeneracional;
 - 4) aeróbicos: mediante trabajos continuos, sin pausa y de bajo impacto, tales como caminar, trotar, gimnasia, andar en bicicleta, bailar, etcétera;
 - 5) incluir evaluación de: composición corporal, fuerza, resistencia y elongación muscular, respuesta de la presión arterial al esfuerzo, frecuencia cardíaca al esfuerzo máximo y submáximo, consumo máximo de oxígeno, gasto calórico y capacidad máxima de trabajo;
- f) desde el punto de vista metodológico, las actividades físicas del adulto mayor deben regirse por los siguientes principios:
 - 1) de generalidad o variedad: esto sugiere un cambio constante de actividades y materiales;
 - 2) del esfuerzo: la calidad del esfuerzo debe estar en directa relación con las características del grupo;
 - 3) de la regularidad: realizar al menos tres (3) sesiones semanales;
 - 4) de la progresión: las actividades deben ir de menos a más y bajar al final;
 - 5) de la recuperación: los adultos mayores necesitan reposo o descanso sistemático, después de sus actividades físicas regulares;
 - 6) de la idoneidad: los programas deben ser guiados por profesionales calificados;
 - 7) de la individualización: las tareas se especifican según participante o cada grupo.

ARTÍCULO 21.- Créanse los Circuitos Biosaludables Mayores en Movimiento, con una infraestructura acorde a los objetivos que se persiguen.

ARTÍCULO 22.- La ubicación del primer Circuito Biosaludable Mayores en Movimiento, está en la plazoleta situada sobre la Costanera Monseñor Kémerer, aledaña a la Capilla Stella Maris, donde se respetan las estructuras existentes y se diseñan recorridos aeróbicos, las estaciones, lugares de descanso, los carteles indicadores, sanitarios, bebederos y lugar de inicio y finalización del mismo, respetando el diseño y paisajismo con que ya cuenta dicha plazoleta.

ARTÍCULO 23.- Debe contar con elementos diseñados científicamente para que en ellos se puedan realizar ejercicios terapéuticos que ayuden a prevenir y aliviar enfermedades propias del adulto mayor, como ser pérgolas, bancos con diferentes alturas, paralelas, barras, rampas, escalones, obstáculos, escaladores, hamacas simples y dobles, pistas cortas de pedregullo, arena, eslalon, etcétera.

ARTÍCULO 24.- Los elementos que se instalen deben ir acompañados de instrucciones y dibujos que faciliten su correcta utilización, así como su lectura sencilla y rápida. Los mismos deben ser fijos, contruidos de material duradero, natural y práctico.

ARTÍCULO 25.- Autorízase al Departamento Ejecutivo, a través de la secretaría que corresponda, a incluir en el presupuesto vigente y adecuar las partidas correspondientes para realizar las refacciones necesarias y adecuar el sector de las plazas públicas, de acuerdo a lo previsto en el Anexo Único que forma parte integrante de la presente ordenanza.

ARTÍCULO 26.- Facúltase al Departamento Ejecutivo Municipal a suscribir convenios con instituciones comprometidas con la problemática abordada, ya sea para realizar evaluaciones, charlas educativas, acciones de prevención, diseños de aparatos a instalar orientación técnica pedagógica para la práctica activa del circuito y en actividades recreativas como así también disponer de los recursos económicos, infraestructura y recursos humanos para tal fin.

ARTÍCULO 27.- Comuníquese al Departamento Ejecutivo.