Paso a paso, chanzo a chanzo. Manual de colocación

1 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 10 min

Esta iniciativa va dirigida al personal y usuarios de empresas o instituciones que quieran adherirse para el fomento del estilo de vida saludable en el ámbito laboral.
El proyecto tiene como objetivo, sensibilizar a la ciudadanía de la importancia que tiene para la salud la actividad física regular. Para esto se diseñaron carteles adhesivos muy vistosos con diferentes mensajes que animan a tomar las decisiones más saludables en cada momento.
Este material debe colocarse en los accesos de las diferentes instalación de los edificios, es decir, en los lugares por donde se desplaza el personal y los usuarios, dándole prioridad, a aquellos lugares de mayor afluencia



La colocación de estos carteles ya se llevó a cabo en varios edificios administrativos y sanitarios: por ejemplo en el edificio administrativo de la Consellería de Sanidad y del SERGAS, centros provinciales del ISSGA, edificio del Departamento Territorial de Sanidad de A Coruña, edificio administrativo de la Xunta de Galicia de Pontevedra, en la mayoría de los hospitales públicos, etc.

Respecto a la colocación de los materiales,
cada empresa o institución llevará a cabo esta tarea por sus propios medios.

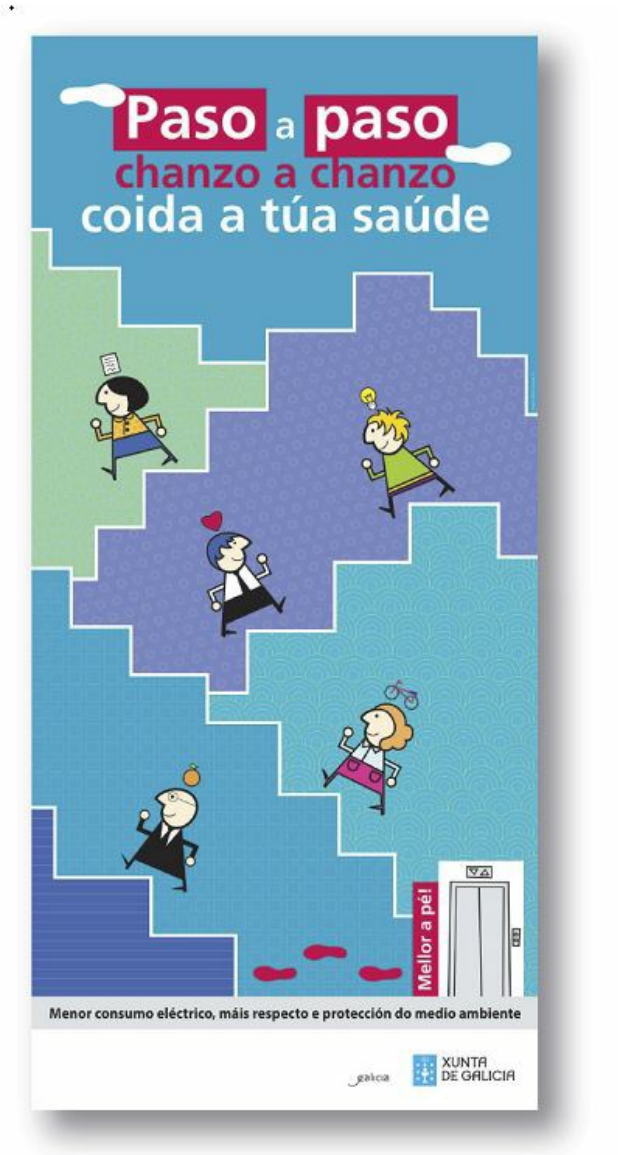
Recomendaciones generales:

- En caso de dudas, los equipos podrán contar con la asesoría del servicio de Estilos de Vida Saludables y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública a través de la siguiente dirección Vida.saudable.eps@sergas.es.
- Les agradeceríamos que una vez finalizada la colocación del material, la empresa o institución, nos comunicara qué instalaciones se señalizaron, y por tanto quedan adheridas a esta iniciativa, para lo cual, pueden emplear el correo anterior.

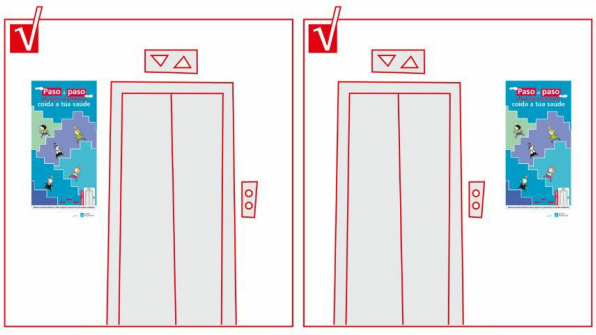
PUERTAS ASCENSORES

Cartel principal. Este cartel está compuesto por diversas escaleras por las que transitan diferentes personajes. Cada uno de ellos lleva asociado un pensamiento positivo relativo a la mejora de la salud, también incorpora el dibujo de un ascensor con la indicación de que es más saludable no utilizarlo y en su lugar emplear las escaleras, a su pie tiene una leyenda sobre el ahorro energético

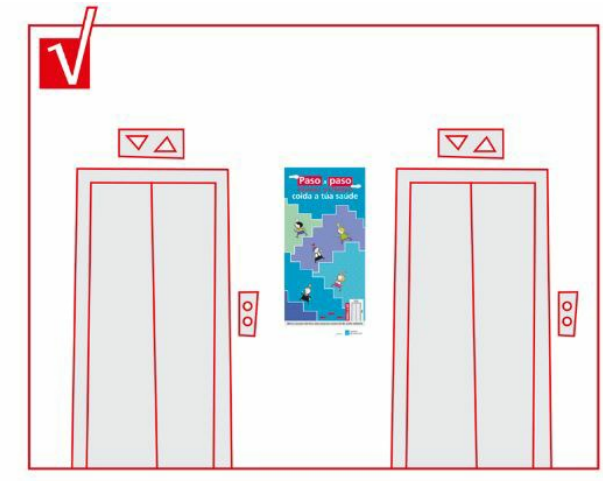
y en consecuencia el respeto y protección del medio ambiente. Representa el primer nivel de comunicación visual y quiere trasladar la idea de que el movimiento es muy saludable.

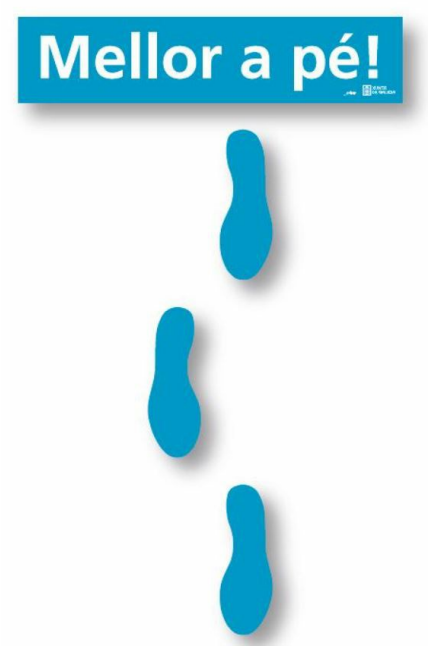


Colocación. Puertas ascensores. Irá a la altura de la línea visual y en los espacios más próximos a los ascensores.



En caso de que haya dos ascensores juntos, el cartel se podrá poner en el espacio que quede entre ambos.

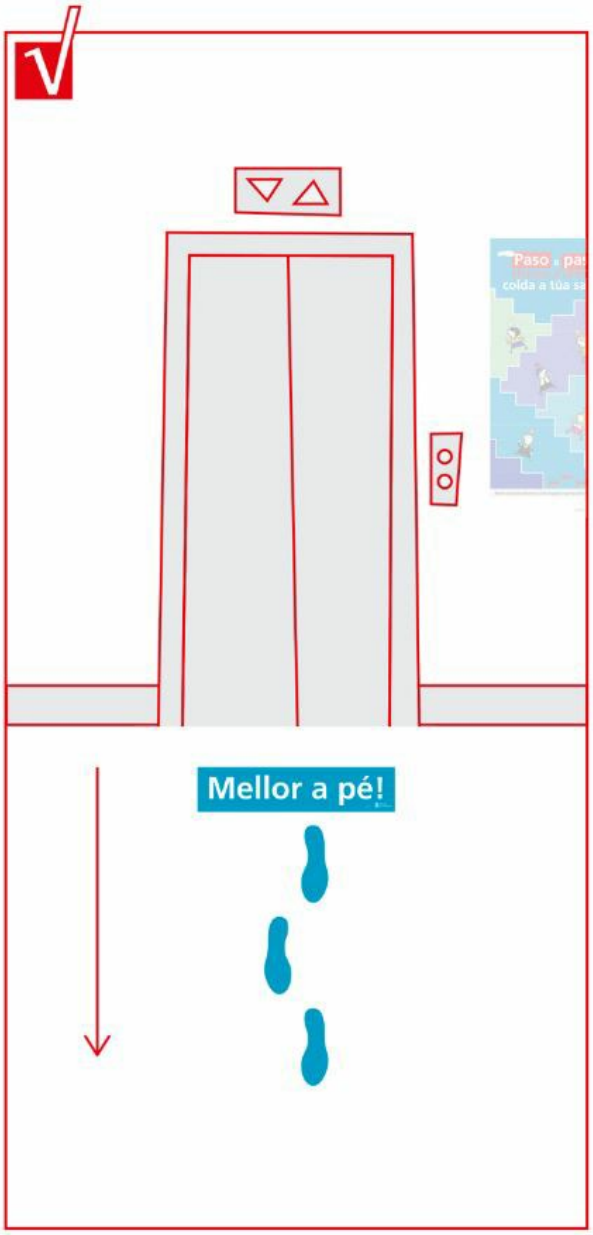




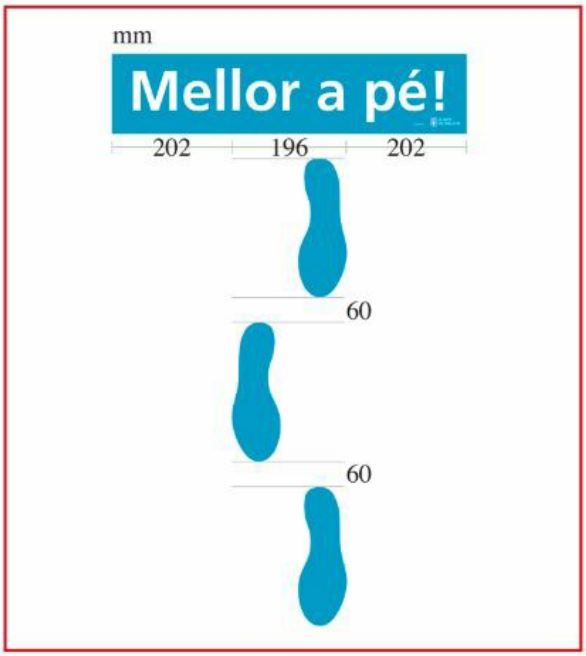
CARTELES "MELLOR A PÉ!" Y HUELLAS GUÍA

Para el suelo de los accesos a los ascensores. Este cartel adhesivo está compuesto por el texto "Mellor a pé" y 3 huellas. Representa el 2º nivel de comunicación visual. Este mensaje invita a los usuarios a no utilizar el ascensor y dirigirse cara las escaleras, dando a entender que esta última opción es más saludable.

Colocación: Deben colocarse en aquellos puntos en los que el personal y/o los usuarios toman la decisión de coger el ascensor o las escaleras. Siempre en el suelo de los corredores, al pie de las puertas de los ascensores, y con las huellas en sentido contrario a estas, es decir, con la dirección de la marcha cara afuera del ascensor.



Observación: En la figura se muestran las distancias en milímetros a las que se deben colocar los diferentes elementos que conforman este cartel, sí bien junto con el resto de material existe un patrón o "plantilla" que facilita esta tarea. *(Ver apartado 'Plantilla de colocación')*

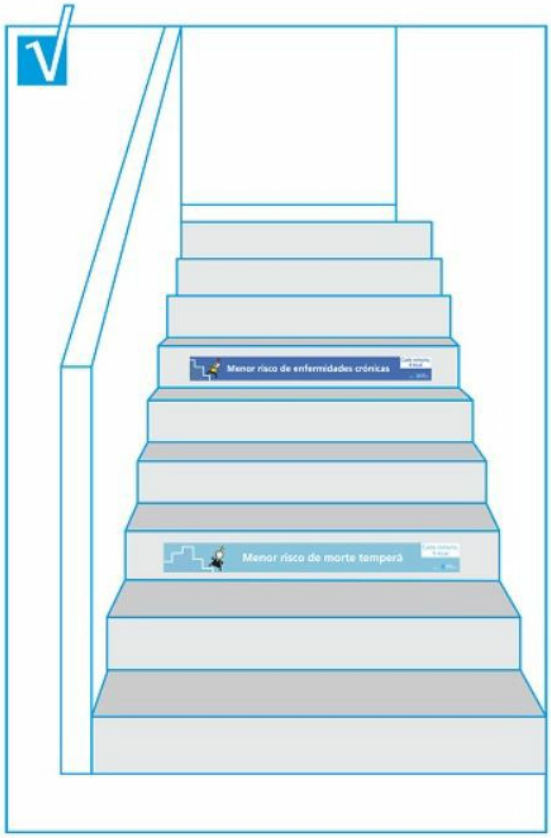


ESCALERAS

Carteles adhesivos con mensajes para los alzados de las escaleras: Este cartel adhesivo está formado por personajes que suben o bajan escaleras; un mensaje que relaciona el movimiento con la salud y un texto que expone el gasto calórico que supone subir escaleras durante un minuto. Representa el 3º nivel de comunicación visual. El objetivo es reforzar la decisión saludable que se acaba de tomar.



Colocación: Deben colocarse dos mensajes por cada tramo de escalera y en la horizontal del campo visual. Preferentemente, entre la parte media y alta de las escaleras y con una separación idónea entre ambos carteles.



Observaciones: Hay mensajes diferentes, que se alternarán procurando no repetirlas en la misma escalera.

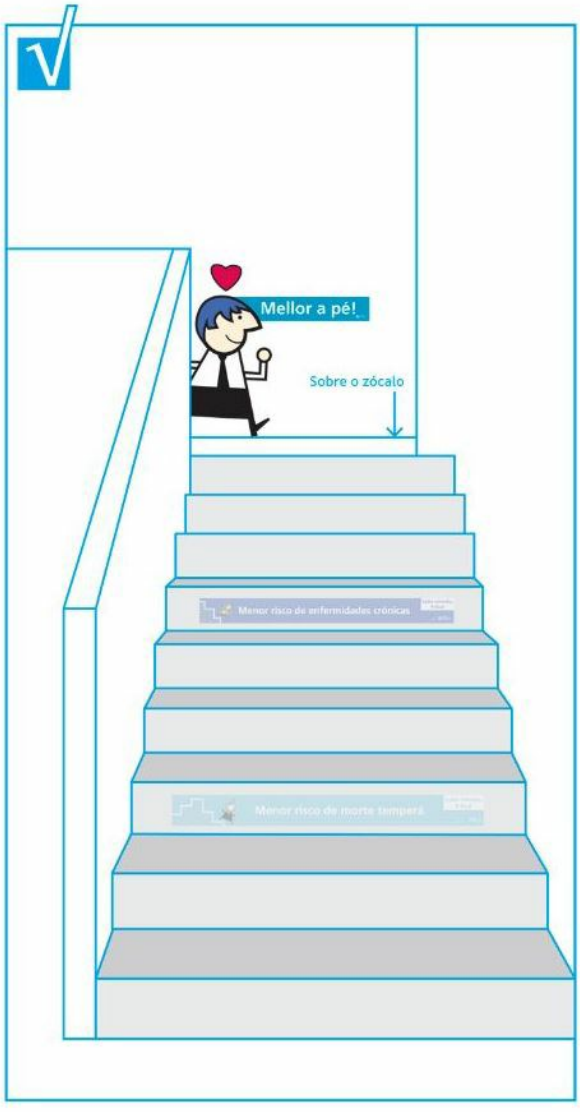
Nota: Cada empresa o institución escogerá las frases que estime mas oportunas según su naturaleza. La mayoría de los mensajes son para población general, pero algunas son más especificas para colectivos concretos, en caso de que la empresa o institución que se esté señalizando sea del ámbito sanitario, el ideal será colocar estos mensajes en el acceso a las unidades que se ocupan de estos colectivos. Por ejemplo, en la zona de ginecología poner mensajes como: "En el embarazo, menor riesgo de peso excesivo", "En el embarazo, menor riesgo de diabetes" o "Menor riesgo de depresión posparto".

FIGURAS PARA LOS DESCANSOS DE LAS ESCALERAS

El cartel está compuesto por un personaje en movimiento con un pensamiento saludable y el mensaje de "Mellor a pé!". Seguimos en el 3º nivel de comunicación visual. Su finalidad es de refuerzo de la campaña.



Colocación: Deben colocarse en los descansos de las escaleras. Las figuras tienen que ir sobre el zócalo del suelo del edicicio simulando que van andando como cualquier persona acompañandonos en el trayecto.



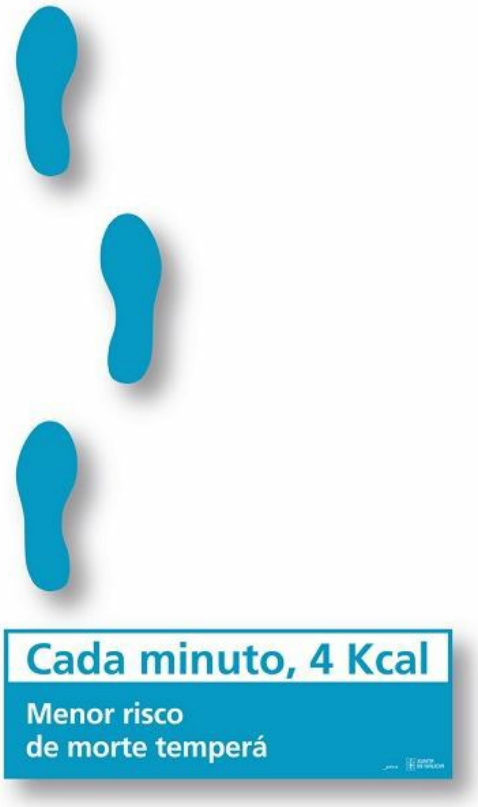
Observaciones: Hay 12 modelos diferentes, 6 con la marcha hacia derecha y 6 con la marcha hacia izquierda, pudiendo alternar entre los diferentes modelos para que la campaña sea más

vistosa. Cada muñeco para los descansos de las escaleras lleva sobre la cabeza una figura que parece un pensamiento. Hay 10 modelos diferentes, no importa qué lleve cada muñeco pero también habrá que alternarlos para evitar monotonías.

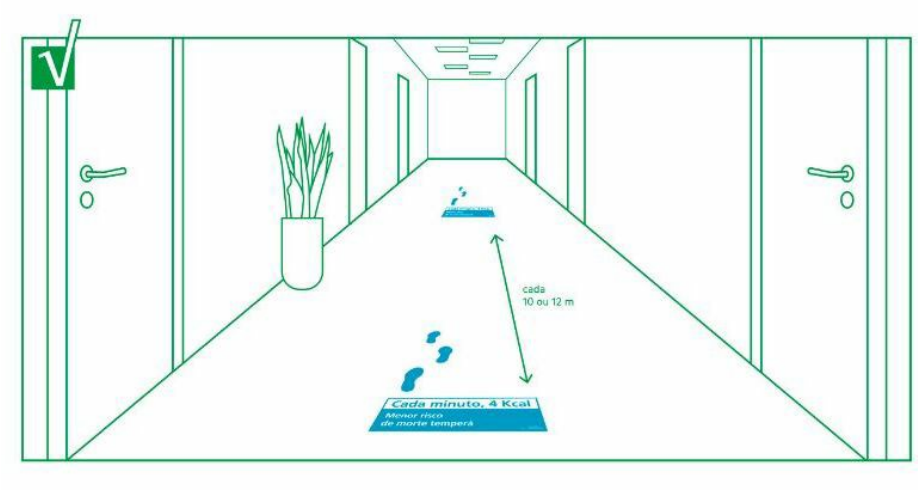
Nota: Estos carteles tienen unas tiras para el suyo pegar pero en casos en los que la pared sea demasiado rugosa o de un materal que no pueda asegurar la fijación, deberá ser preciso aplicar algún punto de silicona o similar.

CORREDORES

Carteles adhesivos con mensajes y huellas guía para el suelo de los corredores: Este cartel adhesivo está compuesto por un mensaje de salud y el gasto calórico de caminar durante un minuto a intensidad entre baja y moderada, hay mensajes diferentes, y 3 huellas. En conjunto se quiere trasladar la idea de que los pequeños desplazamientos mantienen y mejoran la salud. Representa el 4º nivel de comunicación visual.



Colocación: Irán siempre en el suelo de los corredores y a una distancia aproximada de 10 o 12 metros. Para corredores menores de 10 metros, poner un solo cartel con sus huellas. Se recomienda orientar las huellas según el sentido de tránsito de cada centro.

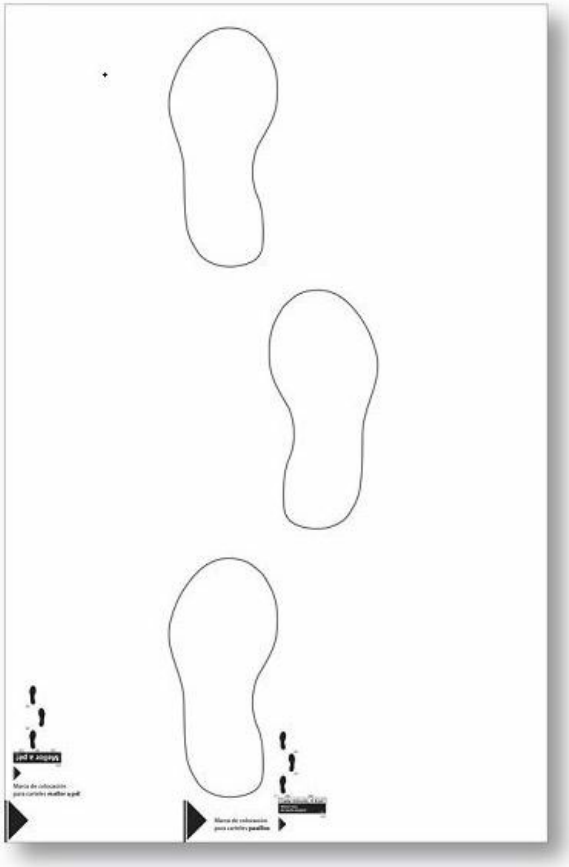


Observaciones: Se alternarán los diferentes mensajes procurando que no se repitan en el mismo corredor. En la figura de abajo se muestran las distancias en milímetros a las que se deben colocar los diferentes elementos que conforman este cartel, sí bien se proporcionan unos patrones o "plantillas" que facilitarán esta tarea. (*Ver apartado 'Plantilla de colocación'*)

Nota: Cada empresa o institución escogerá las frases que estime mas oportunas según su naturaleza. La mayoría de los mensajes son para población general, pero algunas son más especificas para colectivos concretos. Así una empresa del ámbito sanitario, en la zona de pediatría, o bien una empresa del ámbito educativo, podrá poner mensajes como: "En escolares, menor acumulación de grasa", "En escolares, mejor mineralización de los huesos" o "Mejora la atención y el rendimiento académico", etc.

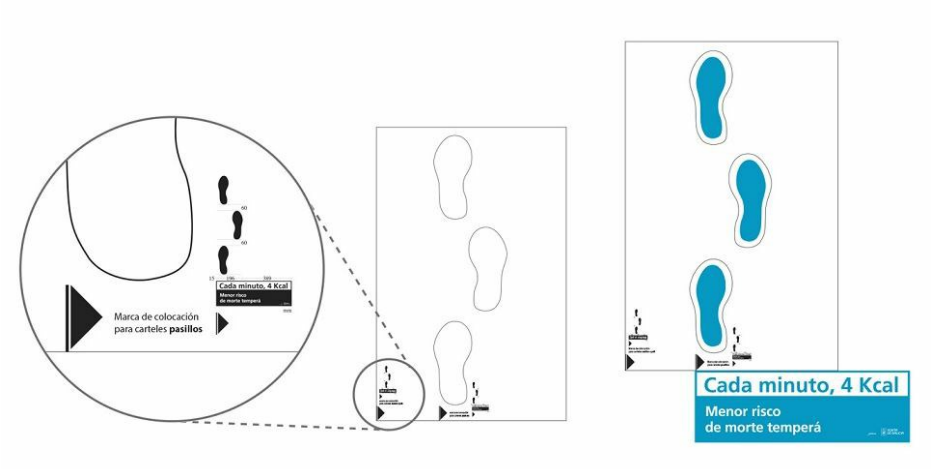
PLANTILLA DE COLOCACIÓN

Modelo para colocar las huellas: Junto con el resto de material hay un patrón o "plantilla" para facilitar la colocación de las huellas así como para homogeneizar las distancias entre ellas y también el espacio entre las huellas y su cartel adhesivo correspondiente.



Modo de empleo: La "plantilla" tiene dos marcas en forma de triángulo "►", que sirven para colocarla en relación a los carteles adhesivos que van acompañados de las huellas:

- La ubicada en el borde inferior izquierdo, es la referencia para colocar las huellas que acompañan a los carteles adhesivos "Mellos a pé" para el suelo de los accesos a los ascensores, las huellas salen del centro del cartel.
- La segunda marca, situada más al centro, es la que sirve para colocar las huellas que van con los carteles adhesivos con mensaje para el suelo de los corredores, en este caso las huellas arrancan de la margen izquierda del cartel.



- Cartel principal: puerta ascensor
- Carteles "¡Mejor a pie!"
- Huellas guía: Carteles "¡Mejor a pie!"
- Figuras para los descansos de las escaleras
- Plantilla colocación pies
- Carteles adhesivos con mensajes para los alzados de las escaleras