Paso a paso, chanzo a chanzo. Manual de colocación

1 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 10 min

Esta iniciativa vai dirixida ao persoal e usuarios de empresas ou institucións que queiran adherirse para o fomento do estilo de vida saudable no ámbito laboral.
O proxecto ten como obxectivo, sensibilizar á cidadanía da importancia que ten para a saúde a actividade física regular. Para isto deseñáronse carteis adhesivos moi vistosos con diferentes mensaxes que animan a tomar as decisións máis saudables en cada momento.
Este material debe colocarse nos accesos das diferentes instalación dos edificios, é dicir, nos lugares por onde se despraza o persoal e os usuarios, dándolle prioridade, a aqueles lugares de maior afluencia



A colocación destes carteis xa se levou a cabo en varios edificios administrativos e sanitarios: por exemplo no edificio administrativo da Consellería de Sanidade e do SERGAS, centros provinciais do ISSGA, edificio do Departamento Territorial de Sanidade de A Coruña, edificio administrativo da Xunta de Galicia de Pontevedra, na maioría dos hospitais públicos, etc.

Respecto á colocación dos materiais,
cada empresa ou institución levará a cabo esta tarefa polos seus propios medios.

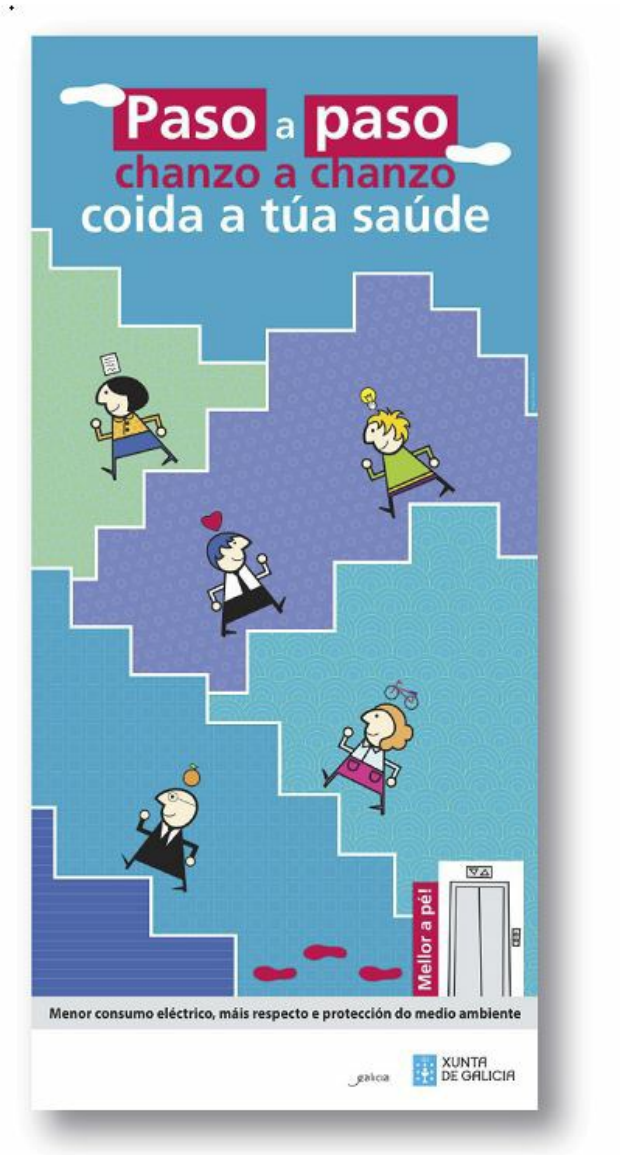
Recomendacións xerais:

- En caso de dúbidas os equipos poderán contar coa asesoría do servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saúde da Dirección Xeral de Saúde Pública a través no seguinte enderezo Vida.Saudable.Eps@sergas.es.
- Agradeceríamos que unha vez rematada a colocación do material, a empresa ou institución, nos comunicase que instalacións se sinalizaron, e por tanto quedan adheridas a esta iniciativa, para o cal, poden empregar o correo anterior.

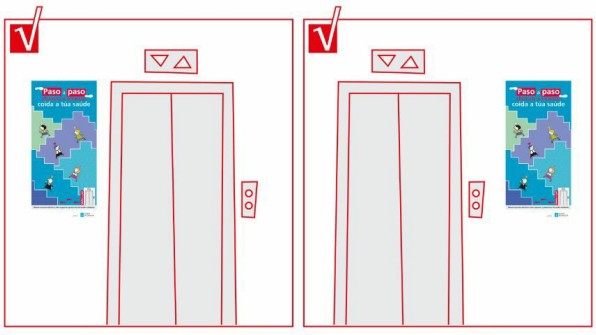
PORTAS ASCENSORES

Cartel principal. Este cartel está composto por diversas escaleiras polas que transitan diferentes personaxes. Cada un deles leva asociado un pensamento positivo relativo á mellora da saúde, tamén incorpora o debuxo dun ascensor coa indicación de que é máis saudable non utilizalo e no seu lugar empregar as escaleiras, ao seu pé ten unha lenda sobre o aforro enerxético e en

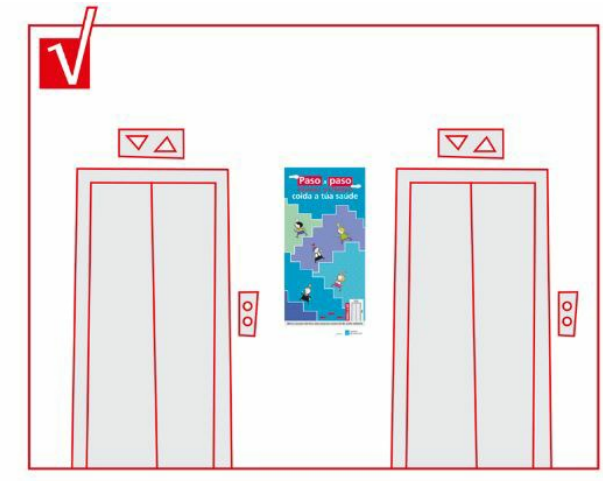
consecuencia o respecto e protección do medio ambiente. Representa o primeiro nivel de comunicación visual e quere trasladar a idea de que o movemento é moi saudable.

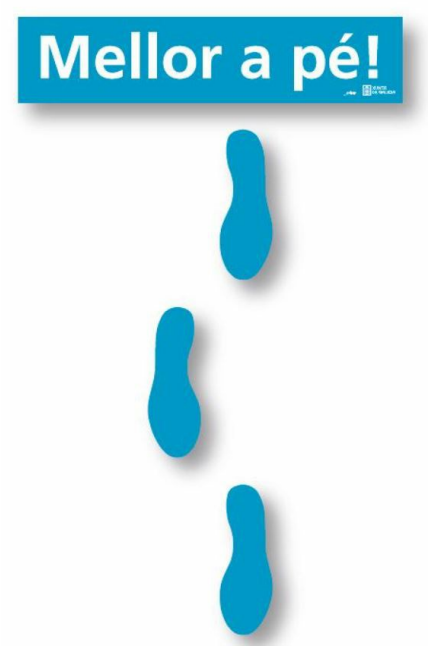


Colocación. Portas ascensores. Irá á altura da liña visual e nos espazos máis próximos aos ascensores.



No caso de que haxa dous ascensores xuntos, o cartel poderase poñer no espazo que quede entre ambos.

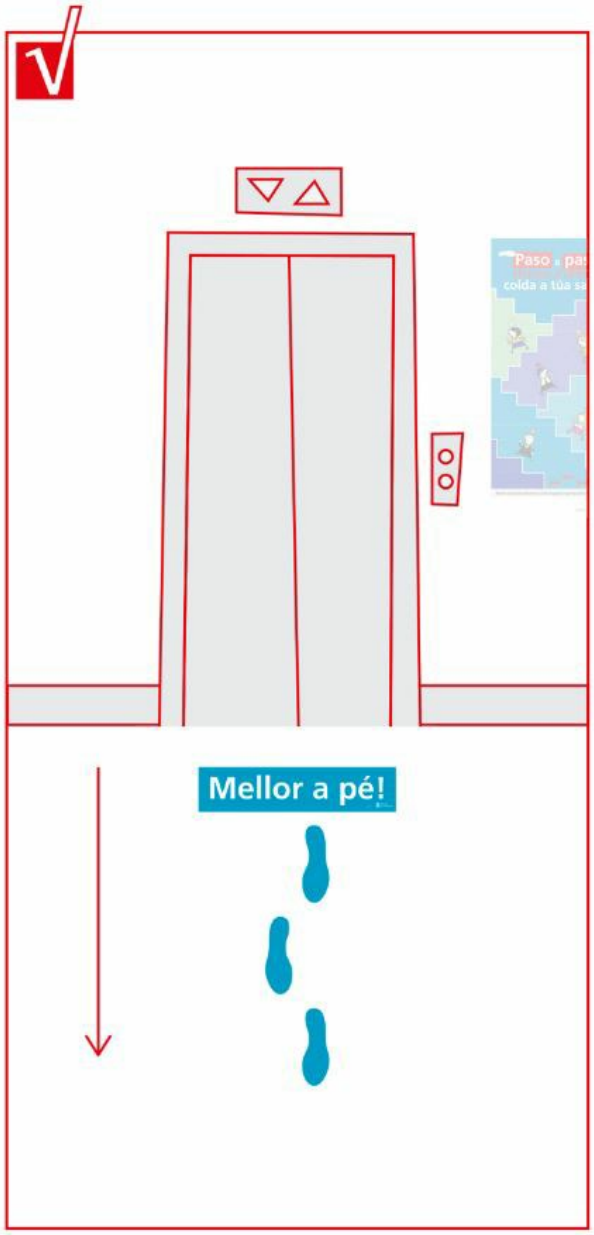




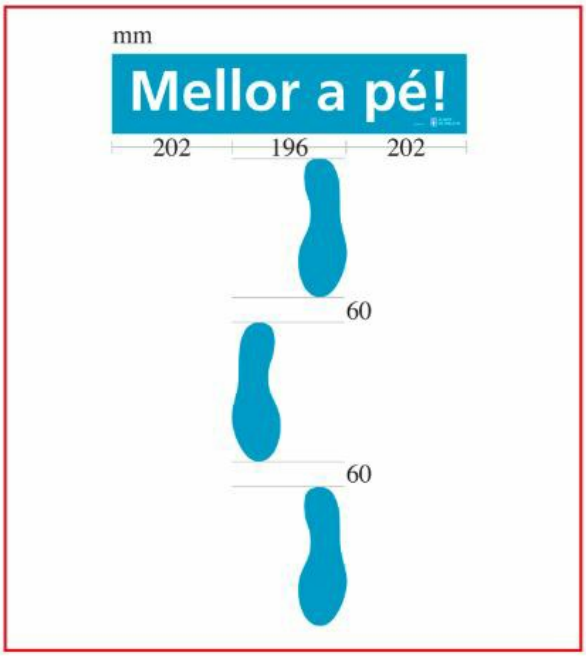
CARTEIS “MELLOR A PÉ!” E PEGADAS GUÍA

Para o chan dos accesos aos ascensores Este cartel adhesivo está composto polo texto “Mellor a pé” e 3 pegadas. Representa o 2º nivel de comunicación visual. Esta mensaxe invita aos usuarios a non utilizar o ascensor e dirixirse cara as escaleiras, dando a entender que esta última opción é máis saudable.

Colocación:Deben colocarse naqueles puntos nos que o persoal e/ou os usuarios toman a decisión de coller o ascensor ou as escaleiras. Sempre no chan dos corredores, ao pé das portas dos ascensores, e coas pegadas en sentido contrario a estas, é dicir, coa dirección da marcha cara fóra do ascensor.



Observación: Na figura amósanse as distancias en milímetros ás que se deben colocar os diferentes elementos que conforman este cartel, si ben xunto co resto de material existe un patrón ou "plantilla" que facilita esta tarefa. *(Ver apartado "Plantilla de colocación")*

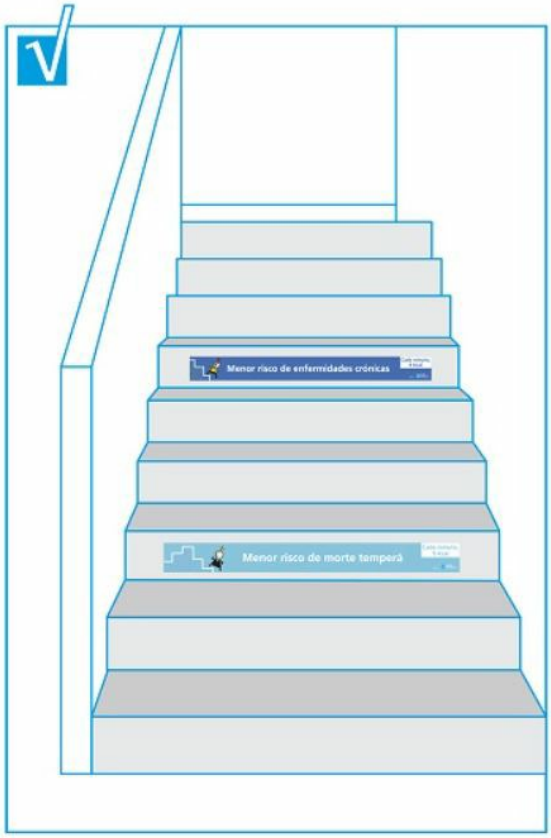


ESCALEIRAS

Carteis adhesivos con mensaxes para os alzados das escaleiras: Este cartel adhesivo está formado por personaxes que soben ou baixan escaleiras; unha mensaxe que relaciona o movemento coa saúde e un texto que expón o gasto calórico que supón subir escaleiras durante un minuto. Representa o 3º nivel de comunicación visual. O obxectivo é reforzar a decisión saudable que se acaba de tomar.



Colocación: Deben colocarse dúas mensaxes por cada tramo de escaleira e na horizontal do campo visual. Preferentemente, entre a parte media e alta das escaleiras e cunha separación axeitada entre ambos carteis.



Observacións: Hai mensaxes diferentes, que alternaranse procurando non repetilas na mesma escaleira.

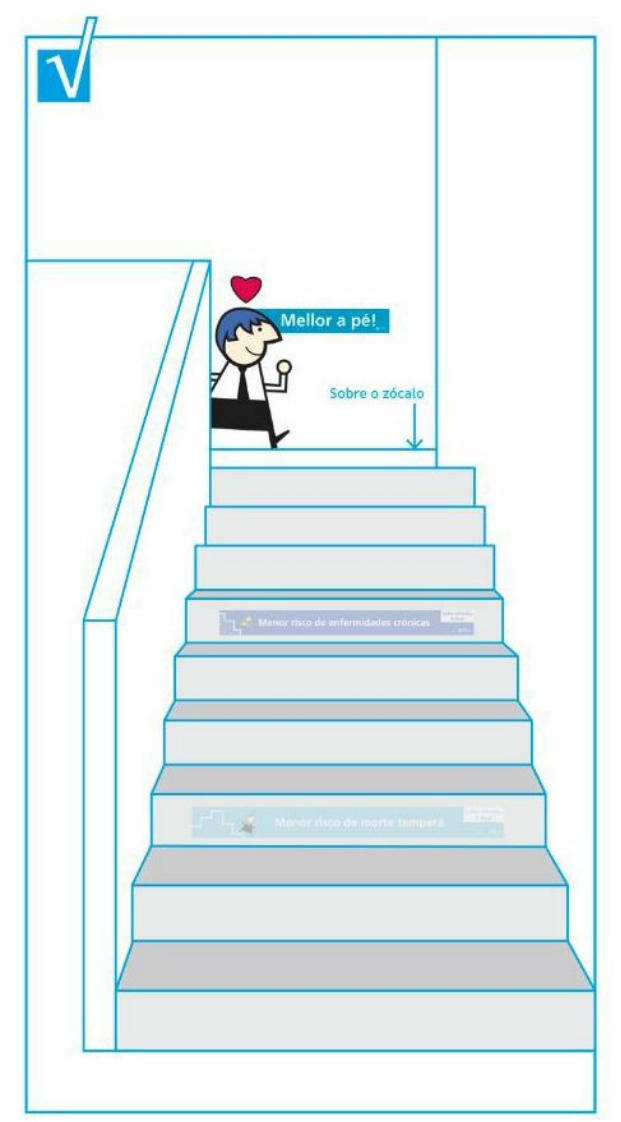
Nota: Cada empresa ou institución escollerá as frases que estime mais oportunas segundo a súa natureza. A maioría das mensaxes son para poboación xeral, pero algunhas son máis especificas para colectivos concretos, no caso de que a empresa ou institución que se estea a sinalizar sexa do ámbito sanitario, o ideal será colocar estas mensaxes no acceso ás unidades que se ocupan destes colectivos. Por exemplo, na zona de xinecoloxía poñer mensaxes como: “No embarazo, menor risco de peso excesivo”, “No embarazo, menor risco de diabetes” ou “Menor risco de depresión posparto”.

FIGURAS PARA OS DESCANSOS DAS ESCALEIRAS

O cartel está composto por unha personaxe en movemento cun pensamento saudable e a mensaxe de “Mellor a pé”. Seguimos no 3º nivel de comunicación visual. A súa finalidade é de reforzo da campaña.



Colocación: Deben colocarse nos descansos das escaleiras. As figuras teñen que ir sobre o zócalo do chán do edicicio emulando que van andando coma calquera persoa acompañandonos no traxecto.



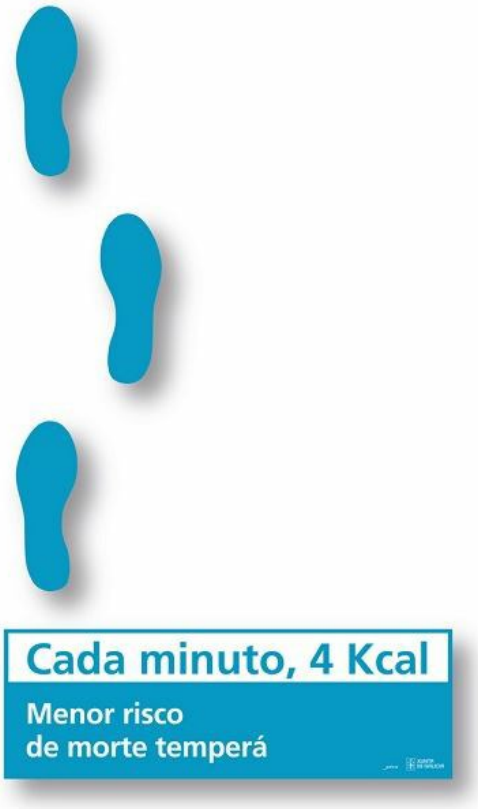
Observacións: Hai 12 modelos diferentes, 6 coa marcha cara a dereita e 6 coa marcha cara a esquerda, podendo alternar entre os diferentes modelos para que a campaña sexa máis vistosa.

Cada moneco para os descansos das escaleiras leva sobre a cabeza unha figura que semella un pensamento, hai 10 modelos diferentes, non importa cal leve cada moneco pero tamén haberá que alternalos para evitar monotonías.

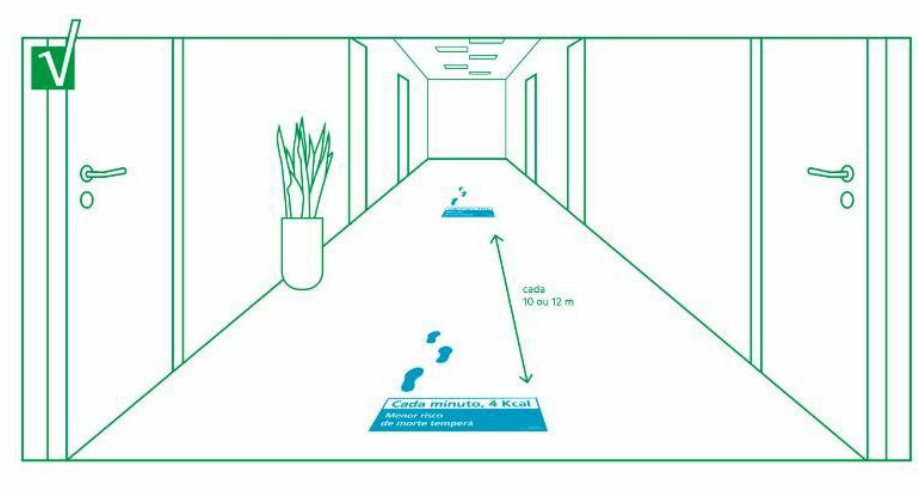
Nota: Estos carteis teñen unhas tiras para o seu pegado pero en casos de que a parede sexa demasiado rugosa ou dun materal que non poida asegurar a fixación, deberá ser preciso aplicar algún punto de silicona ou similar.

CORREDORES

Carteis adhesivos con mensaxes e pegadas guía para o chan dos corredores: Este cartel adhesivo está composto por unha mensaxe de saúde e o gasto calórico de camiñar durante un minuto a intensidade entre baixa e moderada, hai mensaxes diferentes, e 3 pegadas. En conxunto quérese trasladar a idea de que os pequenos desprazamentos manteñen e melloran a saúde. Representa o 4º nivel de comunicación visual.



Colocación: Irán sempre no chan dos corredores e a unha distancia aproximada de 10 ou 12 metros. Para corredores menores de 10 metros, poñer un só cartel coas súas pegadas. Recoméndase orientar as pegadas segundo o sentido de tránsito de cada centro.

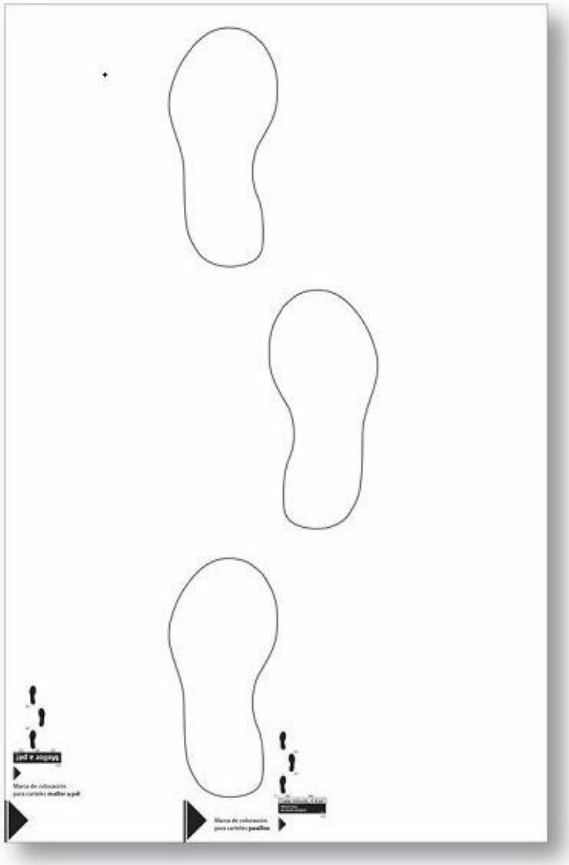


Observacións: Alternaranse as diferentes mensaxes procurando que non se repitan no mesmo corredor. Na figura de abaixo amósanse as distancias en milímetros ás que se deben colocar os diferentes elementos que conforman este cartel, si ben proporciónanse uns patróns ou "plantillas" que facilitarán esta tarefa. (Ver apartado "Plantilla de colocación")

Nota: Cada empresa ou institución escollerá as frases que estime mais oportunas segundo a súa natureza. A maioría das mensaxes son para poboación xeral, pero algunhas son máis especificas para colectivos concretos. Así unha empresa do ámbito sanitario, na zona de pediatría, ou ben unha empresa do ámbito educativo, poderá poñer mensaxes como: "En escolares, menor acumulación de graxa", "En escolares, mellor mineralización dos ósos" ou "Mellora a atención e o rendemento académico", etc.

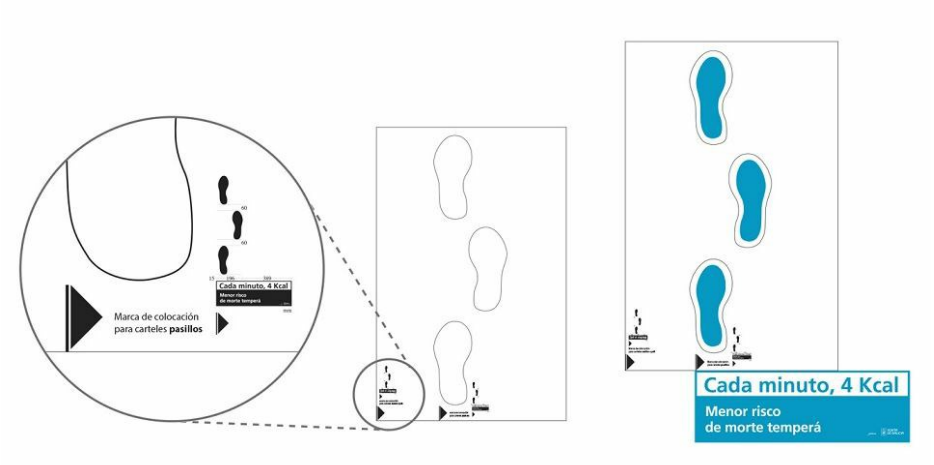
PLANTILLA DE COLOCACIÓN

Modelo para colocar as pegadas: Xunto co resto de material hai un patrón ou "plantilla" para facilitar a colocación das pegadas así como para homoxeneizar as distancias entre elas e tamén o espazo entre as pegadas e o seu cartel adhesivo correspondente.



Modo de emprego: A "plantilla" ten dúas marcas en forma de triángulo "►", que serven para colocala en relación aos carteis adhesivos que van acompañados das pegadas:

- A situada no borde inferior esquerdo, é a referencia para colocar as pegadas que acompañan aos carteis adhesivos "Mellor a pé!" para o chan dos accesos aos ascensores, as pegadas saen do centro do cartel.
- A segunda marca, situada máis ao centro, é a que serve para colocar as pegadas que van cos carteis adhesivos con mensaxe para o chan dos corredores, neste caso as pegadas arrancan da marxe esquerda do cartel.



- Cartel principal: porta ascensor
- Carteis "Mellor a pé!"
- Pegadas guía: Carteis "Mellor a pé!" e pegadas guía
- Figuras para los descansos de las escaleras
- Plantilla colocación pés
- Carteis adhesivos con mensaxes para os alzados das escaleiras