# Paso a paso, chanzo a chanzo, coida a túa saúde

28 de Xuño de 2022

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




Sinalización dirixida á sensibilización do persoal sobre a importancia para a saúde da actividade física. Consiste no **marcaxe** dos **puntos de toma de decisión**, fomentando o uso de corredores e escaleiras, **incitando** ao persoal a elixir a **opción máis saudable**, e reforzando positivamente esta decisión.

A estratexia de comunicación visual consta de 4 niveis:

- **Nivel I:** carteis nas portas dos ascensores que informan sobre a campaña.
- **Nivel II:** carteis no chan cos pasos ao pé do ascensor que motivan ao uso de corredores e escaleiras.
- **Nivel III:** mensaxes nos frontais dos chanzos que reforzan a decisión saudable.
- **Nivel IV:** carteis nos corredores coas mensaxes que fortalecen a decisión de camiñar.

En conxunto, os catro niveis de sinalización **informan** sobre a **relación** entre **camiñar** e **subir-**

**baixar chanzos** coa **saúde.**

**Obxectivos aos que contribúe:**

- **Aumentar** a **actividade física** e **reducir** o **comportamento sedentario** do persoal da Xunta de Galicia, contribuíndo a que acaden as recomendacións de actividade física formulados pola OMS e reduzan o seu nivel de sedentarismo.

- **Desenvolver habilidades** e **responsabilidades** persoais relacionadas ca **xestión** da **saúde**, o **autocoidado** e o **desenvolvemento persoal.**

