



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

Optimizar as pistas de *jogging* para melhorar a segurança e a saúde dos cidadãos

Jeong Chon

08/11/2023

Recentemente, alguns praticantes de *jogging* informaram que alguns troços do Circuito de Manutenção da Colina da Guia estão inclinados e o pavimento de outros é desnivelado e irregular. Os praticantes têm de exercer força desigual em ambos os pés ao correr nos troços mais inclinados e, por outro lado, alguns troços do Circuito de Manutenção ao longo da encosta não possuem grades metálicas de protecção, o que representa um considerável risco de segurança para quem ali corre.

Para garantir a segurança dos corredores, sugiro:

- (1) Nivelar os troços inclinados do Circuito de Manutenção e otimizar as instalações de apoio envolventes. Inspeccionar regularmente o estado do pavimento do Circuito de Manutenção, mantendo um registo dos danos e fissuras detectados e reparar atempadamente os troços com pavimento defeituoso. Além disso, instalar grades metálicas de protecção nos troços do Circuito de Manutenção ao longo da encosta, para minimizar a possibilidade de ocorrência de acidentes.
- (2) Construir mais pistas de *jogging* para satisfazer as necessidades dos residentes. A maior parte dos recintos recreativos e desportivos de Macau é polivalente para satisfazer as diversas necessidades de exercício físico dos cidadãos, como caminhar e correr. Mas, por razões de segurança, sugere-se que seja feita uma diferenciação nos actuais recintos recreativos e desportivos populares, entre os percursos para caminhadas e os destinados ao *jogging*, com base na sua utilização efectiva, de modo a dar resposta às diversas necessidades dos utentes, permitindo-lhes assim praticar exercício físico de forma harmoniosa e ordenada.
- (3) Utilizar para as pistas de *jogging* materiais de pavimentação com melhores capacidades de absorção de choque. Actualmente, a maior parte dos percursos de



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

corrida nas zonas de lazer é pavimentada com materiais antigos, como betão e asfalto, o que provoca facilmente tensões musculares e lesões por pressão nos praticantes de *jogging* ao longo do tempo. Sugere-se que o IAM tome como referência os materiais utilizados noutras cidades para a pavimentação dessas pistas. Após uma análise abrangente, considerar pavimentar pistas de *jogging* seleccionadas em Macau com partículas de borracha ou materiais macios com maior capacidade de absorção de choque, a fim de reduzir possíveis danos nos músculos das pernas e nas articulações dos praticantes de corrida.

Criar um percurso de *jogging* ao longo da zona costeira de Macau. Actualmente, o percurso de corrida mais popular entre os residentes começa na Torre de Macau e vai até à Zona de Lazer da Marginal da Estátua de Kun Iam. Espera-se que o IAM acelere o andamento dos trabalhos de optimização dos passeios da Avenida Dr. Sun Yat Sen, remova as raízes expostas das árvores nos passeios das proximidades da Avenida Dr. Sun Yat Sen e discuta com as autoridades competentes a instalação de sinalização de trânsito, para que os moradores possam praticar exercícios físicos com maior segurança e conforto.