



CAMMINARE INSIEME
Manuale per i Gruppi di Cammino

RENDERE FACILI LE SCELTE SALUTARI



Documento a cura di: Cristina Morelli (Coordinatore del progetto GdC - SMPC)
Mario Donato Sirtori (Medico dello Sport – Pioltello)
Luigi Pajni (Medico dello Sport – San Donato Milanese)
Maria Vezzoni (Medicina nelle Comunità)

Dipartimento di Prevenzione Medica dell'ASL Milano2
Servizio di Medicina Preventiva nelle Comunità (Responsabile dott. M.Montanelli)
Servizio di Medicina dello Sport (Responsabile dott. C.Danieli)





INDICE

Introduzione

Come sostenere un Gruppo di cammino: notizie in breve

1. Perché attivare un Gruppo di cammino (GdC)

- 1.1 Cosa s'intende per attività fisica?
- 1.2 Perché camminare?
- 1.3 Quali benefici si ottengono dal camminare e dall'essere attivi?
- 1.4 Come motivare le persone a partecipare a un GdC?
- 1.5 Chi può aderire a un GdC?

2. Il ruolo del Capo passeggiata

- 2.1 Consigli per il Capo passeggiata
- 2.2 Che cosa deve sapere un buon Capo passeggiata?
- 2.3 Che cosa deve fare un buon Capo passeggiata?
- 2.4 Come organizzare una camminata?

3. Pianificare la camminata

- 3.1 Quanto è opportuno camminare?

- 3.2 Come organizzare gli incontri?
- 3.3 Che cosa indossare?
- 3.4 Come promuovere l'iniziativa?

Capitolo 4 Indicazioni in tema di sicurezza

- 4.1 Suggerimenti riguardanti la sicurezza per il Capo passeggiata
- 4.2 Comportamento da tenere in caso d'infortunio o malore

Capitolo 5 Esercizi di riscaldamento

Allegati

- 1 Modulo di adesione e liberatoria per partecipare al GdC
- 2 Diario delle presenze all'uscita

Bibliografia



Introduzione

Innanzitutto complimenti per l'interesse che vi spinge a saperne di più sui Gruppi di cammino: essi rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale. All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone. Costituisce, inoltre, un elemento di punta nella lotta alla sedentarietà utilizzabile anche da parte dei medici di medicina generale. Rappresenta un'ottima occasione di sviluppo sociale di cui l'Ente Locale si può avvalere per arricchire l'offerta per la popolazione del proprio territorio.

Il manuale che state leggendo è stato pensato sia per fornire informazioni sugli aspetti generali di organizzazione e coordinamento dell'iniziativa, sia per spiegare i compiti e requisiti necessari per diventare conduttori volontari del gruppo (dall'inglese "Walk Leader"). I volontari sono un'effettiva risorsa per la comunità locale: coinvolgerli e motivarli è un obiettivo prioritario, specialmente in esperienze come questa. Sono infatti loro i veri protagonisti che animano dall'interno il gruppo e arricchiscono il processo dandogli tenuta e continuità.



Come sostenere un Gruppo di cammino: notizie in breve

Perché è importante camminare?

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti. E' dimostrato che sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.

Che cos'è un Gruppo di cammino (GdC)?

Un GdC è attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici. Prendere parte a un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

Che cos'è un Walk Leader?

Walk Leader significa Capo passeggiata (CP). All'interno di un Gruppo di cammino il CP rappresenta un punto di riferimento: è il conduttore, colui che guida il GdC, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

Il successo di un GdC dipende dal clima familiare che s'instaura tra le persone: il compito del CP è proprio quello di creare un'atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all'interno del

gruppo. Per i volontari che desiderano diventare CP, esiste l'opportunità di partecipare a una breve formazione offerta gratuitamente dall'ASL Milano 2 e predisposta insieme al Comune.

Come funziona un gruppo di cammino?

Un GdC decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti scegliendo la base di partenza, la cadenza settimanale e l'orario degli incontri. Nel fare questo tiene conto della sicurezza dell'itinerario e della stagione. Durante il cammino ogni persona stabilisce liberamente in base alle proprie attitudini la lunghezza del proprio tragitto e la velocità di percorrenza.

Ciascun Gruppo tramite il CP comunica al coordinatore dei GdC (solitamente un rappresentante dell'Ente Locale) giorni e orari delle uscite per favorire la diffusione a livello locale dell'iniziativa.

Chi può far nascere un gruppo di cammino?

Un GdC può nascere dall'iniziativa spontanea di ciascuno: singole persone, gruppi di amici, Associazioni oppure viene attivato dal Comune.

Che ruolo ha il Comune?

L'Ente Locale rappresenta un'importante risorsa nel dare vita e mantenere i GdC in quanto contribuisce a:

- organizzare un tavolo tecnico per programmare in modo condiviso l'iniziativa

- definire la sicurezza dei percorsi
- reperire (*attraverso le Associazioni*) i volontari ed eventualmente la base di partenza/arrivo
- coinvolgere la popolazione del territorio diffondendo informazioni sull'iniziativa

Che ruolo hanno le Associazioni?

Le Associazioni sono il fulcro di questo tipo di esperienza. Contribuiscono a creare una rete di alleanze che stimola e coinvolge i volontari nell'organizzazione dei GdC collaborando alle seguenti attività:

- reclutare i CP
- di dare vita all'iniziativa
- diffondere la proposta

Chi può aiutare nell'organizzare un GdC e come?

L'Azienda Sanitaria Locale ha il compito di

- far conoscere l'iniziativa ai Comuni
- fornire consulenza
- occuparsi della formazione dei CP
- fornire il manuale del CP
- raccogliere annualmente i risultati dell'iniziativa

- coinvolgere i medici di famiglia nell'interesse propositivo
- Eventuali **sponsor** sostengono l'iniziativa:
- fornendo materiali utili e gadget
 - contribuendo economicamente all'organizzazione di eventi promozionali.

In sintesi

I passi da fare per raccogliere l'esigenza di creare un gruppo di cammino sono:

- interessare le figure disposte a collaborare (Associazioni, ASL,...)
- informare e coinvolgere l'Ente Locale di competenza
- identificare le persone a cui rivolgere l'iniziativa
- scegliere il luogo di ritrovo e definire il percorso
- raccogliere le adesioni e compilare un elenco dei partecipanti
- identificare e formare il conduttore (Capo Passeggiata)
- stabilire un calendario, con la cadenza e l'orario degli incontri
- organizzare la presentazione e diffusione dell'iniziativa (serate, incontri informali, altro)

1

PERCHÈ ATTIVARE UN GRUPPO DI CAMMINO

“Esistono cammini senza viaggiatori. Ma vi sono ancor più viaggiatori che non hanno i loro sentieri.”

Gustave Flaubert, *Lettera a Louise Colet*, 1847

1.1. Cosa s'intende per attività fisica?

E' l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende i movimenti necessari alla vita quotidiana: lavoro, attività domestiche, attività ricreative, esercizio fisico e sport. L'attività fisica "allena" il cuore e i polmoni (esercizio cardiopolmonare o aerobico) ed è importante a ogni età perché concorre ad aumentare e/o mantenere la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la coordinazione nei movimenti.

1.2. Perché camminare?

La letteratura scientifica conferma che: "Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica necessaria per mantenersi in un buono stato di salute."

A tutte le età camminare riduce il rischio di una serie di malattie tra cui quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, alcuni tipi di tumore, l'osteoporosi e l'obesità, lo stress, la depressione .

Normalmente per iniziare un'attività fisica di moderata intensità non è necessario effettuare alcun esame né produrre certificato medico. A coloro che abbiano, invece, preesistenti problemi di salute, si raccomanda di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare .



1.3. Quali benefici si ottengono dal camminare e dall'essere attivi?

Il cammino comporta cinque tipi di benefici individuali più uno per la comunità.

Più benessere soggettivo

L'attività fisica regolare contribuisce a farci sentire meglio attraverso:

- la riduzione dello stress e dell'ansietà, infatti alcune sostanze (endorfine) rilasciate nell'organismo durante l'attività fisica inducono il senso di benessere, migliorando anche la qualità del sonno
- la riduzione della tendenza alla depressione anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali
- l'aumento dell'autostima e della capacità di attenzione
- l'aumento dell'autonomia personale e della cura di sé (capacità di badare a se stessi).

Più benefici per la salute

Camminare migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale:

- aumenta la capacità di compiere lavoro fisico
- accresce l'aspettativa di vita e riduce il rischio di morte prematura; alcuni studi hanno dimostrato che pensionati che camminano per più di 3 chilometri ogni giorno vivono più a lungo

- aumenta il grado di mobilità e la flessibilità delle articolazioni: in caso di artrosi aumenta la scioltezza e si riduce il dolore. Riduce del 40% la perdita di motilità legata all'età
- migliora la qualità del sonno, si riducono i livelli di ansia
- rispetto agli altri tipi di esercizio fisico il cammino comporta minima pericolosità
- l'attività fisica, se svolta tutta la vita, si dimostra legata alla riduzione del rischio per la malattia di Alzheimer.

Meno cadute

Vari studi hanno dimostrato che la riduzione della *forza muscolare*, della *coordinazione*, della *flessibilità* e dell'*equilibrio* sono tutti fattori di rischio di caduta nei soggetti anziani, le cui conseguenze sono spesso gravi (es. frattura di femore ,mortalità elevata).

L'attività fisica riduce questo rischio e mantiene l'autonomia funzionale in quanto:

- aumenta la forza muscolare
- migliora l'equilibrio
- migliora le posture (cioè le posizioni statiche che assumiamo quando stiamo fermi)
- migliora la coordinazione dei movimenti
- contribuisce a irrobustire le ossa nei confronti dell'osteoporosi.

Meno rischio di ammalarsi

Si è osservato che l'esercizio fisico regolare si associa a:

- rischio di malattie cardiovascolari ridotto del 50% . Durante l'attività fisica anche il cuore "si allena" e questo lo rende più forte e in grado di pompare maggiore quantità di sangue con minore sforzo
- maggiore densità, e quindi forza, delle ossa. Il sorreggere il peso corporeo e l'azione meccanica dei muscoli stimola la rigenerazione delle ossa da parte delle cellule deputate alla ricostruzione. E' questa la ragione per cui insieme al cammino sono raccomandati alcuni esercizi di rafforzamento muscolare
- rischio di manifestare forme tumorali ridotto per alcune forme fino al 40%
- rischio di manifestare diabete (di tipo 2) ridotto del 50%. L'esercizio contribuisce anche a controllare i livelli di zucchero nel sangue
- rischio d'ictus ridotto. L'ictus è infatti più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare
- incidenza della pressione alta (ipertensione) ridotta del 30%
- riduzione del colesterolo
- incidenza dell' obesità ridotta del 50%



Miglior controllo del peso

Il cammino come attività fisica aumenta il consumo energetico e, se associato a una sana alimentazione, contribuisce alla riduzione del peso corporeo.

Benefici anche per l'ambiente

Camminare invece di utilizzare mezzi di trasporto aiuta a:

- ridurre l'inquinamento atmosferico, da rumore e da traffico veicolare
- migliorare la vita nell'ambiente urbano.

1.4 Come motivare le persone a partecipare a un GdC?

Studi al riguardo hanno rilevato che:

- la propensione a camminare per spostarsi o per rilassarsi aumenta del 50% se in zona è disponibile un percorso pedonale dedicato
- l'atteggiamento favorevole si raddoppia se il percorso è collocato in un ambiente piacevole
- la propensione raddoppia ulteriormente quando l'attività si svolge con amici o se le relazioni interpersonali incoraggiano in questo senso

Alla luce di ciò possiamo affermare che il gruppo di cammino ha bisogno di:

- essere sostanzialmente allegro, divertente, non troppo formale
- fornire un livello moderato di esercizio supportato da bei rapporti di compagnia
- svolgersi senza costi
- assicurare un percorso sicuro e confortevole
- disporre di leader (allenatori, istruttori e volontari) in grado di comprendere le necessità delle persone

1.5 Chi può aderire a un GdC?

Qualunque persona in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia. Camminare fa bene a tutti, giovani, adulti e anziani.





2

IL RUOLO DEL “CAPO PASSEGGIATA”

(WALK LEADER)

*“Non giudicare il tuo vicino finché non avrai
camminato per due lune nelle sue scarpe”
Nativi Americani*

2.1 Consigli per il Capo Passeggiata (CP)

Prima di iniziare il programma di cammino per il CP, e nel suo stesso interesse, è opportuno:

- ottenere il “nulla osta” da parte del medico curante per affrontare l’esercizio fisico richiesto
- avere una disponibilità di tempo da dedicare a due/tre passeggiate (di circa un’ora e mezza) nell’arco della settimana
- procurarsi calzature adeguate e confortevoli
- affrontare un graduale addestramento a una camminata di 30/40 minuti a ritmo moderato
- informare il Comune, qualora non ne fosse a conoscenza, dell’iniziativa che si sta attivando nel suo territorio



2.2. Che cosa deve sapere un buon Capo Passeggiata?

- gli scopi e gli obiettivi generali di tutto il programma
- i benefici generali del camminare, sia di salute sia sociali
- le precauzioni da tenere per camminare in sicurezza
- conoscere le attività di riscaldamento, mobilitazione e rilassamento da proporre al gruppo
- il ritmo e la quantità di cammino vantaggiosi per la salute del gruppo
- l'itinerario previsto
- comunicare con un'ampia varietà di persone
- avere ben presente che non si tratta di allenare/forzare i partecipanti a incrementare rapidamente la loro prestazione, cosa che invece richiede gradualità



2.3 Che cosa deve fare un buon Capo Passeggiata?

- conoscere i partecipanti e far loro compilare le schede di adesione
- parlare amichevolmente e con semplicità
- fare in modo che la camminata venga percepita come una piacevole occasione sociale
- essere affidabile, puntuale e mostrare competenza
- essere attento al benessere e alle necessità delle persone
- risultare visibile all'interno del gruppo indossando un giubbotto catarifrangente
- portare con sé una lista dei partecipanti (con relativi contatti di riferimento) e registrare le presenze
- avere una piccola dotazione per i minimi incidenti (cerotti, disinfettante, ghiaccio in pack) e conoscere i numeri telefonici per attivare l'ambulanza
- trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare la passeggiata
- in caso di necessità saper affrontare un eventuale malessere/infortunio di un partecipante al gruppo attivando un primo soccorso
- mantenere i contatti con il responsabile del programma.

Per approfondire il ruolo del CP è prevista una breve formazione tenuta dall'ASL.

2.4 Come organizzare una camminata?

In occasione della prima uscita del Gruppo

In occasione della prima uscita e ogni qualvolta si unisca al gruppo un nuovo partecipante, il CP dovrà

- presentarsi e presentare tra di loro i partecipanti (accoglienza)
- informare brevemente sugli obiettivi e modalità operative del progetto
- far conoscere a ogni partecipante i compiti del CP e fornire i dettagli per eventuali contatti (recapito telefonico)
- cercar di capire il livello di attività fisica di ogni partecipante per adeguare il ritmo della camminata alle esigenze del gruppo in particolare a chi è in difficoltà
- spiegare l'utilità di calzature e abbigliamento comodi e della protezione per il sole, in caso di camminate fuori porta (cappelli, protezione solare, occhiali da sole)
- suggerire di portare con sé una bottiglietta d'acqua per bere durante la camminata
- informare le persone dei cambiamenti fisiologici che potrebbero avvertire nel corso della camminata (respirazione un po' più veloce, sentirsi accaldati, accelerazione del ritmo cardiaco, ma che dovrebbero essere in grado di tenere una conversazione)

In occasione di ogni camminata

A ogni incontro il CP ha i seguenti compiti che riguardano:

l'accoglienza:

- il CP arriva in tempo per accogliere chi arriva presto
- accoglie singolarmente e con affabilità ogni persona
- presenta i nuovi partecipanti:
 - si assicura che abbiano compilato correttamente la scheda di adesione avendo ben compreso che ognuno partecipa al gruppo di cammino sotto la propria totale responsabilità
 - prende nota nei dettagli dei contatti (per eventuale emergenza)
 - chiede l'attuale livello di attività o quale attività sia stata raccomandata dal medico curante
- registra il numero dei partecipanti all'uscita

l'informazione

- il CP informa il gruppo in merito al percorso della giornata: lunghezza, tempi della passeggiata, eventuali attività sociali previste
- sottolinea l'importanza degli esercizi di riscaldamento/rilassamento
- avvisa i partecipanti di rimanere all'interno del gruppo, di camminare a un ritmo consono alle proprie capacità



- incoraggia le persone a marciare in coppia con persone che hanno lo stesso passo in modo da non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso
- avvisa i partecipanti di interrompere immediatamente la camminata o gli esercizi qualora provino disturbi di qualunque tipo (nausea, vertigini, eccessiva stanchezza, dolore o senso di pesantezza al petto, dolori o crampi muscolari, significativa mancanza di respiro)

la sicurezza

- il CP verifica l'adeguatezza dell'abbigliamento e calzature dei partecipanti
- il CP indossa un giubbotto catarifrangente per rendersi visibile all'interno del gruppo
- verifica l'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti, la sicurezza stradale e le condizioni del fondo su cui si cammina
- se sono presenti due o più CP, essi si disporranno in testa e in coda al gruppo; se invece è da solo, il CP identificherà due persone per aprire e chiudere la fila e si posizionerà nel mezzo, questo per aver modo di osservare chi possa avere eventuali problemi
- chiede agli iscritti di avvisare il capo gruppo qualora volessero abbandonare prima del termine della passeggiata
- tiene d'occhio eventuali segni di sofferenza
- porta sempre con sé un telefono portatile, acqua, zucchero, un kit per il primo soccorso e i numeri per l'emergenza (vedi capitolo 4)

Struttura della camminata

La camminata dovrebbe durare massimo 45/60 minuti. Si divide sostanzialmente in tre fasi

1. **Fase di riscaldamento/mobilizzazione articolare:** si comincia a camminare a un ritmo piuttosto lento per 5 minuti circa. In un luogo identificato come idoneo il WL fa eseguire ai partecipanti gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti (vedi allegato1)
2. **Fase del cammino:** medio/veloce di circa 30 minuti il WL regola l'andatura in modo che si adatti a tutto il gruppo
3. **Fase di rilassamento:** 5 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare (vedi allegato 1)

Naturalmente al CP è data ampia libertà di modificare lo schema indicato che rappresenta solo una traccia su come sviluppare l'attività. Viene lasciata libertà ai conduttori di adattare le attività alle esigenze che emergeranno dai seguenti parametri : condizione fisica delle persone che costituiscono il gruppo, tipo di percorso, periodo stagionale, sviluppo del programma di esercizi pianificato.





Al termine della camminata

A conclusione del percorso il CP :

- controlla che tutti abbiano concluso il percorso e si sentano bene
- ringrazia le persone per aver partecipato, suggerisce loro di portare alla prossima uscita un amico o un familiare
- ricorda la data e l'ora del prossimo incontro

Anche questo è un momento da sfruttare per la socializzazione. Può essere utile raccogliere le impressioni sulla camminata con eventuali suggerimenti oppure effettuare comunicazioni su iniziative d'interesse per il gruppo.

Valutazione

Può risultare utile registrare le presenze alle uscite (vedi facsimile in allegato).

E' richiesto un resoconto sull'andamento del gruppo da presentare al Comune, registrando il numero dei partecipanti alle uscite e i loro giudizi sull'esperienza (vedi scheda raccolta dati in allegato).

Aver cura dell'accoglienza e delle relazioni

L'esperienza dei GdC suggerisce che le ragioni che spingono le persone a partecipare e a essere costanti nel tempo sono dovute soprattutto alle relazioni umane che s'instaurano. La spontaneità dell'azione del camminare facilita il superamento di alcune possibili barriere come l'età, le condizioni socioeconomiche, la performance fisica.

E' utile tenere presente qualche utile consiglio per il CP :

- curare, con una presentazione ufficiale a tutti, l'accoglienza del nuovo partecipante
- non lasciarlo solo durante la prima passeggiata ma affiancargli una o più persone già esperte, che possano praticare con spontaneità una sorta di ospitalità all'interno del gruppo
- incoraggiarlo, se fosse poco allenato, a modulare gradualmente il proprio ritmo di camminata
- chiedergli le impressioni alla fine della prima passeggiata
- nel salutarlo esprimere apertamente il desiderio di rivederlo al prossimo appuntamento

Dal punto di vista del nuovo partecipante tutto questo concorrerà ad accrescere la fiducia personale nel sentirsi ben accolto all'interno del gruppo, ad aumentare il desiderio di mantenere nel tempo l'attività e, perché no, a suscitare un sano spirito di emulazione nei confronti degli altri partecipanti. Ben vengano poi tutte le iniziative collaterali indicate nel manuale, volte a favorire e mantenere nel tempo il clima positivo all'interno del gruppo.



3

PIANIFICARE LA CAMMINATA

Il vero miracolo non è volare in aria o camminare sulle acque, ma camminare sulla terra.

Lin-Chi

3.1 Quanto è opportuno camminare?

I principali riferimenti scientifici raccomandano come vantaggiosi almeno 30 minuti di moderata attività da svolgere ogni giorno della settimana. Questi preziosi 30 minuti giornalieri si possono raggiungere anche sommando sessioni più brevi (ad esempio di 10 o 15 minuti) di cammino a ritmo moderato. Comunque camminare, anche poco, è sempre meglio di niente.

..e a quale velocità ?

L'intensità dell'attività dipende dalla forma fisica dell'interessato . Alcune persone possono avere bisogno di iniziare gradualmente e costruire lentamente il proprio livello di attività.

Per calibrare correttamente il proprio passo, occorre porre come scopo:

- un passo che sia piacevole da sostenere
- un passo che possa essere mantenuto per almeno 40 minuti, tenendo conto che l'obiettivo è completare il tragitto stabilito insieme al conduttore (45/60 minuti)

- un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e a un battito cardiaco leggermente accelerato.

Il ritmo di camminata dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare. Alcune fonti scientifiche suggeriscono di usare proprio il **test di conversazione** (TALK Test) per stabilire la corretta velocità di andatura. Se la velocità del passo è corretta, dovrebbe essere possibile sostenere una conversazione: il respiro sarà più veloce, il battito cardiaco lievemente accelerato e ci si sentirà leggermente accaldati. Alla fine della camminata, la sensazione dovrebbe essere quella di un lieve/moderato affaticamento.

Se mentre si cammina si avverte il bisogno di prendere fiato, forse il passo è troppo veloce: in questo caso occorre rallentare. Occorre tener sempre presente che non si tratta di una gara e non è necessario tenere il passo, se non si è abituati, di persone più giovani o più allenate.

3.2 Come organizzare gli incontri?

Stabilire gli orari

- L'orario di svolgimento e la frequenza settimanale degli incontri vengono scelti liberamente in base alla propensione dei partecipanti. Spesso le persone preferiscono l'inizio o la fine della giornata, quando c'è ancora luce
- Va considerata comunque la stagione. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno, per evitare la calura. Generalmente è preferibile camminare prima che

faccia buio, anche se non indispensabile, tanto è vero che esistono GdC nella fascia serale per andare incontro alle esigenze di chi lavora

Stabilire il punto di ritrovo

Il Gruppo si può tranquillamente radunare in un luogo **all'aperto**: una piazza, un parcheggio, un parco pubblico, oppure in **un luogo chiuso** qualora fosse disponibile. Il punto di partenza e di conclusione della passeggiata deve risultare facilmente raggiungibile dai partecipanti. Nella scelta del punto d'incontro è bene verificare la presenza di parcheggi e il collegamento con trasporti pubblici.

Un punto d'incontro in una sede stabile presenta numerosi vantaggi.

- può essere il luogo scelto per svolgere gli esercizi iniziali di riscaldamento e finali di rilassamento qualora non si preferisca effettuarli all'aperto
- può rappresentare un'importante occasione di socializzazione (ad es. per bere un tè prima o dopo la camminata) da utilizzare anche per eventuali discussioni su temi di salute o un luogo dove lasciare momentaneamente la spesa fatta lungo la strada

Sarebbe ideale se fosse fornita di tavoli e sedie come pure di servizi igienici. Molto idonea a questo riguardo risulterebbe la dotazione di uno spazio all'interno di un'Associazione o di un Centro Anziani che cooperino con il GdC.

Scegliere l'itinerario tenendo conto del gruppo target

- il percorso deve essere confortevole (zone d'ombra, aree di sosta con sedili o panchine, disponibilità di toilette, disponibilità di acqua)
- appropriato per lunghezza e difficoltà anche per i camminatori meno esperti, in modo che tutti i partecipanti possano modulare lo sforzo in relazione alle proprie abilità, scegliendo tempi e lunghezza a loro convenienti. L'ideale sarebbe creare opportunità diverse secondo i livelli di fitness
- sicuro (Informarsi dell'esistenza di pericoli o rischi lungo il percorso)
- il percorso dovrebbe essere preferibilmente circolare. In caso contrario i meno esperti potranno tornare indietro quando ritengono e incontrare il resto del gruppo al punto di partenza oppure attenderlo in un'area di sosta
- La distanza iniziale dovrebbe essere di circa 3 km aumentabili nel tempo sino a 5-6 Km
- La durata della camminata, da aumentare con gradualità, dovrebbero oscillare da un minimo di 45 minuti a un massimo di 1 ora circa tenendo conto del passo, come descritto nel capitolo dedicato alla figura del CP (Vedi figura 1.0 per passo e distanza)

Rendere piacevole il percorso

- scegliere, possibilmente, uno scenario interessante, immerso nel verde (parchi, ville) o d'interesse storico-culturale (ville, casine, dimore storiche, ecc.)
- se possibile, è opportuno variare i percorsi ogni due o tre mesi, in modo da mantenere vivo l'interesse e la motivazione. Ripetere sempre lo stesso itinerario potrebbe risultare noioso e alla lunga scoraggiare la partecipazione
- interpellare i partecipanti per sentire se hanno suggerimenti su itinerari da proporre

FIGURA 1.0: TAVOLA DELLE DISTANZE

VELOCITA'(Km/ora)	TEMPO		
	10 minuti	20 minuti	30 minuti
Bassa	0,6 Km	1,2 Km	1,8 Km
Media	0,9 Km	1,8 Km	2,7 Km
Alta	1,1 Km	2,2 Km	3,3 Km

NOTA: Questi dati sono indicativi e possono variare secondo gli individui e le età

Altri aspetti a cui prestare attenzione :

- **Cattive condizioni del suolo** – Superfici irregolari possono causare cadute. Fate attenzione anche alle modificazioni delle superfici, soprattutto quando bagnate o ghiacciate

- **Strade molto trafficate** – Cercate strade e luoghi tranquilli evitando il più possibile le grandi strade e il traffico pesante. Se questo non è possibile, accertatevi della sicurezza degli attraversamenti.
- **Zone poco sicure**– Evitate luoghi che possano creare apprensione come i vicoli stretti e le zone poco illuminate.

3.3 Che cosa indossare?

Abbigliamento

E' opportuno scegliere indumenti leggeri, comodi e non stretti. E' meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglionicino nel momento in cui ci si riscalda. Preferire i colori brillanti per la maggiore visibilità. Se si sta molto all'aperto, è bene avere con sé cappello e crema solare

Calzature

Rappresentano il capo d'abbigliamento più importante e dovrebbero essere comode, leggere, robuste. Dovrebbero essere non nuove, ma già usate qualche volta per non causare fastidiose vesciche.

Dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza.
- parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante, come il cuoio e/o nylon.

- chiusure: preferibili i lacci.
- collo del piede: confortevolmente imbottito.
- tallone: rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede.
- sostegno dell'arco plantare.
- Le dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni.
- La suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.

Per quanto riguarda le **calze**: anno preferite le in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.



3.4 Come promuovere l'iniziativa?

Affidiamoci al potere del passaparola perché se il camminatore è soddisfatto dell'esperienza di socializzazione, ne parlerà ai suoi amici: questa è una delle forme più convincenti di promozione.

Ricordatevi di incoraggiare sempre i partecipanti a invitare un amico e parlate del programma alle persone che conoscete e a quelle che avete occasione di incontrare.

Cercate localmente opportunità per pubblicizzare l'iniziativa. Ove possibile, affiggete locandine nei negozi, fate pubblicare brevi articoli sui giornali locali: utilizzate tutti quei canali comunicativi che possono diffondere notizia del programma a quante più persone possibile.



4

INDICAZIONI IN TEMA DI SICUREZZA



“Raro cade chi ben cammina.”

Leonardo da Vinci

4.1 Suggerimenti relativi alla sicurezza per il Capo passeggiata

I **consigli** riportati qui di seguito sono **rivolti al CP**:

- è bene incoraggiare i partecipanti a essere realistici riguardo alle proprie abilità e livelli di efficienza fisica, proponendo obiettivi graduali e costruendo a poco a poco i diversi livelli di capacità di cammino
- occorre verificare, in caso di neve o ghiaccio, se il “fondo” del percorso scelto sia sufficientemente sicuro, altrimenti ripiegare su un percorso “cittadino”
- è necessario evitare di camminare nelle ore più afose nella stagione calda
- va controllato che tutti i partecipanti del gruppo completino il percorso o abbiano comunicato l’intenzione di ritirarsi prima della conclusione
- i partecipanti devono essere sollecitati a camminare con chi ha lo stesso passo, questo può giovare a chi è meno in forma e ha bisogno di fare delle pause di riposo
- è indispensabile portare sempre con sé un cellulare

- è consigliabile avere a disposizione un semplice kit di primo soccorso (contenente guanti monouso, disinfettante, garze, cerotti medicati, un rotolo di cerotto a nastro, due confezioni di ghiaccio secco)

4.2 Comportamento da tenere in caso d'infortunio o malore

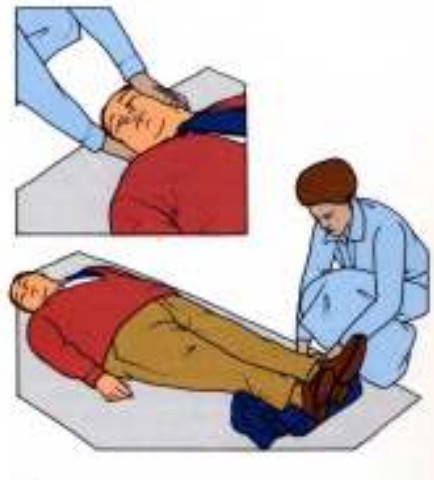
Ci sono semplici indicazioni da tenere sempre presente per un intervento di primo soccorso durante la camminata. In caso qualcuno manifesti dolore al petto, malessere o sensazione di vertigini, capogiri, nausea è necessario far sospendere l'esercitazione.

Se un partecipante accusa un malessere o s'infortuna, ad esempio cadendo, occorre:

- per prima cosa farlo fermare e incoraggiarlo a rilassarsi e a riprendersi in un luogo sicuro
- farlo sdraiare o comunque metterlo più comodo possibile se gli gira la testa o si sente debole; allentare gli indumenti intorno al collo, togliere quelli in eccesso se fa caldo e rinfrescarlo
- se è cosciente e lo desidera, somministrare un po' di acqua fresca a piccoli sorsi, mantenere la persona a riposo e dargli il tempo per riaversi. Quando si rialza, assicurarsi che lo faccia lentamente e consigliare di informare il proprio medico dell'accaduto.

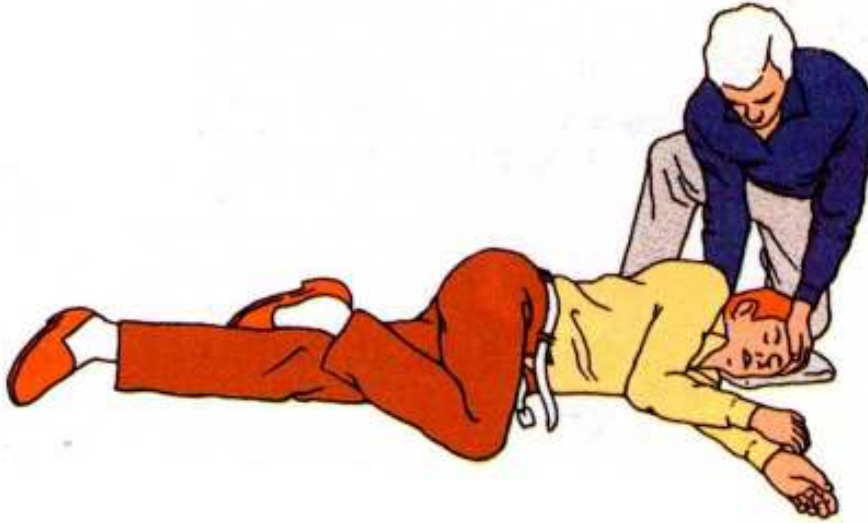
Se invece l'assistenza medica appare subito indispensabile:

- chiamate immediatamente il 118 e non cercate di muovere la persona; in attesa del soccorso qualificato tenetela al sicuro e al caldo, restandogli accanto e cercando di tranquillizzarla
- **se è cosciente**, per ridurre al minimo lo shock, ponete il soggetto **in posizione semiseduta o sdraiata** e sollevate leggermente le gambe



- **se è incosciente, va invece posto in posizione laterale di sicurezza**, la posizione laterale stabile che mantiene libere le vie respiratorie.

Il paziente viene delicatamente posizionato su un fianco e il capo va esteso leggermente indietro. Chiunque può praticare questa manovra, che serve esclusivamente a evitare il peggioramento delle condizioni dell'infortunato nell'attesa di essere trasportato in un luogo idoneo per un soccorso di personale esperto. Sarà opportuno informare telefonicamente anche un familiare nell'attesa dell'autolettiga.



ESERCIZI DI RISCALDAMENTO





5

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

"La cosa più pericolosa da fare è rimanere immobili."
William Burroughs

Tutti gli esercizi devono essere condotti con la necessaria lentezza.

E' opportuno ricordare a ogni partecipante di procedere con il proprio ritmo e chiedere se qualcuno avverte disturbi o difficoltà legate all'esecuzione degli esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto 5 volte!

Prima di iniziare con l'attività di mobilizzazione e con l'attività fisica bisogna fare una fase di riscaldamento in modo che il corpo aumenti la temperatura attraverso il lavoro muscolare e riduca così il rischio d'incidenti muscolari o tendinei.

La fase di riscaldamento comprende un periodo di 5-10 minuti di cammino lento e darà luogo a:

- aumento del battito cardiaco
- aumento del ritmo respiratorio
- miglioramento della distribuzione di sangue ed emoglobina nei distretti muscolari
- aumento della temperatura corporea, che migliora e facilita la mobilizzazione articolare.

ESERCIZIO A : MOBILIZZAZIONE DEL COLLO

1. Sollevare la testa lentamente inspirando, trattenere l'aria inspirata per qualche istante
2. abbassare lentamente la testa espirando
3. inspirare girando la testa a destra
4. espirare girando la testa a sinistra
5. inspirare girando la testa verso l'alto, espirare tornando in basso.

Ripetizione in senso opposto. I soggetti anziani o con artrosi cervicale possono avere qualche disturbo vertiginoso: meglio che si appoggino a un sostegno.

1



2



3



4



5



ESERCIZIO B - variante 1: SPALLE

1. Mani giunte in basso. Braccia tese.
Le braccia salgono lentamente verso l'alto
mentre si inspira dal naso.



2. Alla fine della salita si è ultimata
l'inspirazione.
Ritornando alla posizione iniziale si espira a
bocca semi-chiusa.

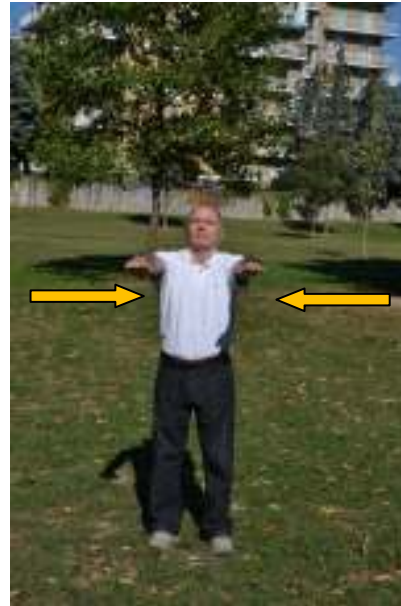


ESERCIZIO B – variante 2: SPALLE e MUSCOLATURA DORSALE



1. Distendere le braccia in fuori e piegare gli avambracci in avanti. Si portano in dietro le braccia fino a sentire le scapole che un po' si avvicinano. In questo movimento che dilata il torace, si inspira con il naso.

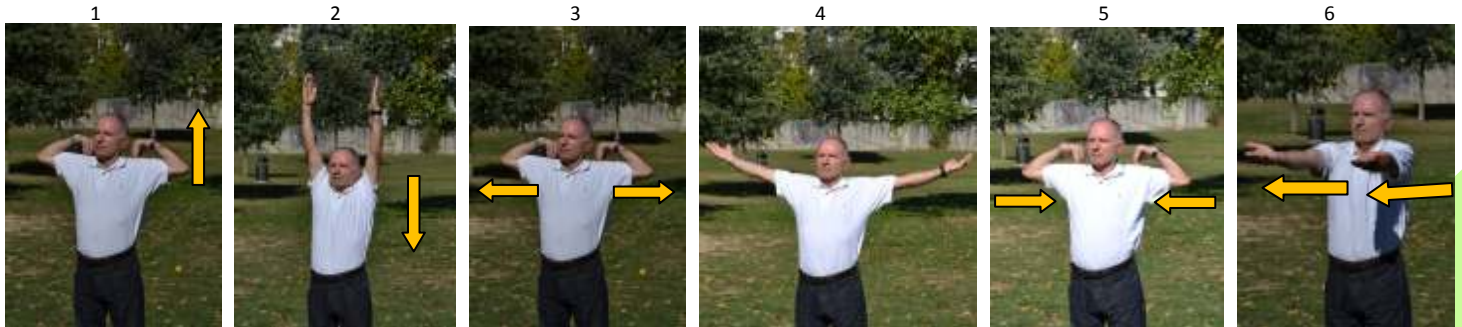
2. Successivamente si riportano le braccia in avanti. In questo modo si espira con la bocca semi-chiusa.



ESERCIZIO B – variante 3: BRACCIA E SPALLE

1. Si inspira con il naso portando le braccia **dritte in alto**.
2. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.
3. Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, **in fuori**.
4. Anche qui il movimento di estensione si accompagna all'inspirazione attraverso il naso.

5. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semi-chiusa.
 6. L'ultima fase porta le braccia **in avanti**, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando.
- Nella serie di 5 ripetizioni l'esercizio si può effettuare anche muovendo in modo alternato prima un braccio e poi l'altro.



ESERCIZIO C: TORSIONE IN ASSE DELLA COLONNA



1. Durante il movimento lasciare le braccia lungo i fianchi
2. Ruotare la colonna alternativamente verso destra e verso sinistra
3. A ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di sé prima a destra e poi a sinistra.

1



2



3



ESERCIZI D: MOBILIZZAZIONE DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E DELLE ANCHE

1. Far scendere un braccio lungo le cosce verso destra e inspirare
2. Farlo scendere verso sinistra ed espirare (o viceversa).

E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire che i muscoli si "elonghino"(allunghino alla loro massima lunghezza) in senso opposto a quello verso cui ci pieghiamo.

Sequenza di 5 volte per ogni lato.

3. Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare.

Le spalle e le gambe devono essere tenute ferme.

Serie di 5 rotazioni dell'anca da ripetere nei due sensi

1



2



3



ESERCIZIO F: MOBILIZZAZIONE DELL'ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA.



Si solleva la gamba destra, possibilmente appoggiandosi a un compagno o a un sostegno.
Si effettuano movimenti circolari del piede, 5 volte in un senso e altre 5 nell'altro.
Si ripete con il piede sinistro.



ESERCIZIO I: POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GAMBE E GLUTEI

1. Mani sui fianchi.

Gambe leggermente divaricate. Si flettono lentamente le ginocchia in inspirazione.

Il busto sempre accuratamente dritto.

Quando si risale in posizione eretta, si devono contrarre i glutei. Espirazione in salita.

1



2. Estensione della gamba sinistra. Flessione di quella destra.

Schiena ben dritta.

Mani sui fianchi.

Il peso si sposta a destra.

Inspirazione durante lo sforzo.

Ripetizione 5 volte

Ripetere la stessa sequenza a sinistra.

2



ESERCIZIO L: VARIANTI DI CAMMINO:



1. Camminare sui talloni



2. Camminare in punta di piedi anche protendendo le mani verso l'alto



ESERCIZIO M: MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE E POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GLI ARTI SUPERIORI

Si allungano alternativamente verso l'alto prima il braccio destro e poi il sinistro.
Ripetere la serie lentamente per 5 volte.



ESERCIZIO N: MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE ARTI SUPERIORI.

Le mani sono giunte in basso. Si sollevano poi le braccia inspirando.



Arrivati in alto si ruotano le mani, a dita intrecciate, con le palme verso l'alto e si spingono più in alto che si può tenendo il respiro.

Si tiene la posizione per 7 secondi.

Si girano poi ancora le mani con le palme verso il basso e si torna nella posizione di partenza espirando.



ESERCIZIO O: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)

Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra, piede destro davanti al sinistro. Entrambe le mani sono poste contro un appoggio, il busto il più possibile eretto.

Si flette la gamba destra portando avanti il corpo. Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra.

Ci si ferma quando si avverte la tensione. Non si deve andare oltre, non deve essere traumatico/violento. Mantenere la posizione contando fino a 10.

Eseguire l'esercizio con l'altra gamba.



ESERCIZIO P: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA (quadricipite femorale)



E' necessario avere una parete di appoggio. Afferrare con la mano sinistra la caviglia sinistra. Flettere la gamba fino ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso.

Contare fino a 10.

Ripetere l'esercizio con la gamba destra.



ESERCIZIO R: STRETCHING PER I MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA E DEL POLPACCIO

Appoggiare un piede a circa 40 cm di altezza, la punta del piede deve essere rivolta verso il corpo. Si flette leggermente il busto in avanti mantenendo distesa la gamba d'appoggio.

Si deve sentire la tensione dei muscoli posteriori della gamba.

Tenere la posizione contando fino 10 secondi.

Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



ALLEGATI



ALLEGATI-Riportiamo a seguire alcuni esempi di modulistica da cui si può trarre ispirazione

MODULO DI ADESIONE CON LIBERATORIA

Il progetto **“GRUPPI DI CAMMINO”** trova la sua fonte normativa nel Piano Sanitario Nazionale e in quello Regionale per la promozione dell'attività fisica come sano stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

Il sottoscritto,

Cognome Nome

Luogo di nascita Data di nascita

Indirizzo Cap..... Comune (MI)

Tel Altro recapito tel.

Cod. Fiscale Medico di Famiglia

indirizzo e-mail.....

- CHIEDE di partecipare in forma volontaria, libera e gratuita, al GdC;
- SI DICHIARA consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato al Comune di _____ e/o ASL Milano2 per eventuali danni gli potessero derivare dalla presente adesione;
- AUTORIZZA, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto;

luogo e data, _____

Firma

.....

REGISTRO PRESENZE DELLE USCITE DEL GRUPPO DI CAMMINO



Comune: _____ Capo Passeggiata (referente): _____

Anno: _____

Nome PARTECIPANTI	età	data	data	data	data					
		12/4	19/4							
Giovanni Rossi	74	si	no							

Fac simile

Elenco partecipanti con recapito telefonico proprio e di un parente

Capo Passeggiata (referente): _____ telefono: _____

partecipante	telefono	Parente di riferimento	telefono

RACCOLTA DATI ANNUALE PER IL COMUNE

Anno solare:

Nome del Gruppo di cammino

Periodo di svolgimento del gruppo di cammino

Cadenza delle uscite

Capo Passeggiata referente: (nome e telefono)

Numero iscritti al gruppo: Maschi Femmine

Numero totale uscite:

Numero presenze alle uscite:

Eventuale Associazione che sostiene l'iniziativa

BIBLIOGRAFIA

1. Walk Leader Training Manual – ICCWA – Government of Western Australia-Department of Sport and Recreation.
2. Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione. 20 maggio 2010. Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health.
3. Manuale di primo soccorso. Croce Rossa Italiana Regione Lombardia. 1992





Ringraziamenti

Un doveroso ringraziamento va rivolto al dott. Giovanni Rizzi, medico di Medicina Generale e antesignano sostenitore dei gruppi di cammino.

Per le foto gentilmente concesse per illustrare e rendere più piacevole la lettura del manuale, si ringraziano vivamente i Camminatori della Besozza di Pioltello, l'Auser di Peschiera e i signori Enza Principe e Saverio Inrieri.

Fotografie delle passeggiate: Tiziano e Maria Rosa Rizzi. Fotografie esercizi: Marco Lucchini.