

IL FACILITATORE DEI GRUPPI DI CAMMINO

La Salute Vien Camminando

Semplici regole per condurre un gruppo di
cammino con successo e in sicurezza

Dipartimento di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di



FONDAZIONE CRC



VADEMECUM PER IL FACILITATORE DEL GRUPPO DI CAMMINO

A CURA DI

GRUPPO DI LAVORO

Dipartimento di Prevenzione

Direttore Dott. Pietro Maimone

Dott.ssa Laura Marinaro

Responsabile SSD Epidemiologia, Promozione Salute e
Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-
Bra".

Dott. Cesare Ferro

Responsabile Servizio Medicina dello Sport

Dott. Ruben Bertolusso e Dott.ssa Giorgia Micene

Redazione

Con il contributo di

INDICE

IL FACILITATORE PER GRUPPI DI CAMMINO



- 4** **PERCHÈ CAMMINARE FA BENE?**
I benefici dell'attività fisica
- 5** **I CONSIGLI DELL'OMS**
La salute vien camminando
- 7** **I VANTAGGI**
Per la salute fisica e per il benessere
psicologico
- 9** **CHI È IL FACILITATORE?**
Identikit del buon conduttore
- 11** **ATTENZIONE IL WALKING LEADER NON DEVE...**
Atteggiamenti da evitare
- 12** **LE MANSIONI DEL CONDUTTORE**
- 15** **ALLEGATI**
Durante la camminata
- 17** **APPROFONDIMENTI E RISORSE ONLINE**



PERCHÈ CAMMINARE FA BENE?

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'OMS raccomanda 150 minuti a settimana di attività di moderata intensità, suddivisi in almeno 3 sessioni settimanali da 50 minuti oppure 5 sessioni settimanali da 30 minuti.

Per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo".

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come **camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici**, che fanno parte dell'attività motoria spontanea.

Camminare è uno strumento di benessere non solo fisico ma anche psicologico e sociale, è un'attività economica, spontanea e utile per la prevenzione in tutte le fasce d'età.

La salute vien camminando muoviamoci insieme!

10.000

Passi ogni giorno
aiutano a rimanere in
forma a qualunque età



Non meno di **3 volte**
a settimana per
contrastare i rischi
cardiovascolari,
diabete, sovrappeso
e osteoporosi



Essere attivi **7 giorni
su 7** non solo allunga
la vita ma dà più vita
agli anni

STEP
01



Essere in compagnia
durante l'attività
fisica, aumenta la
motivazione e il
benessere psicologico

STEP
02



STEP
03

dai **30 ai 45 minuti** di
attività fisica ogni giorno
contrastano gli effetti
delle patologie dovute
alla sedentarietà

STEP
04



STEP
05

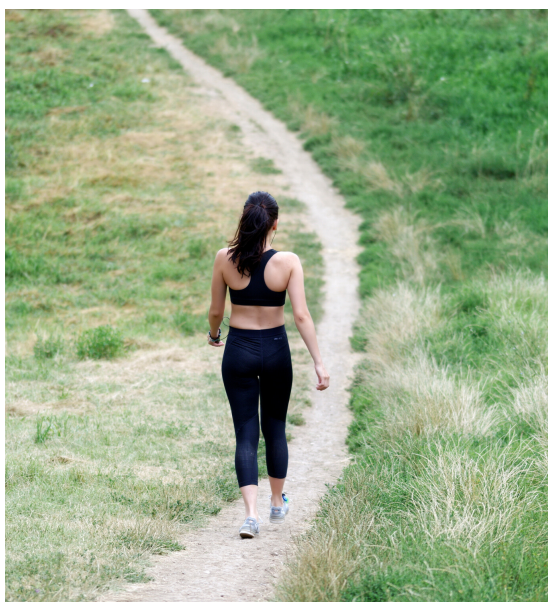
informazioni:
0173.316650 (ore 9-12) epid.alba@aslcn2.it

I CONSIGLI DELL'OMS

LA SALUTE VIEN CAMMINANDO

- 10.000 passi al giorno.
- Almeno 3 volte a settimana per aver ricadute positive sulla salute.
- Almeno 30 minuti al giorno.
- Rimanere attivi 7 giorni su 7.
- Fare attività in compagnia di altre persone garantisce maggiore costanza.

CAMMINARE DETERMINA IMPORTANTI BENEFICI.



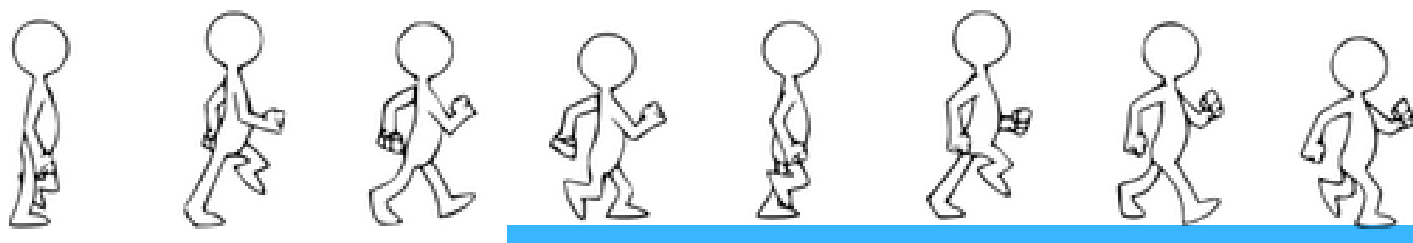
- Crea benessere non solo fisico ma anche psicologico.
- È utile per la prevenzione in tutte le fasce d'età.
- Contrasta il rischio cardiovascolare ed è uno strumento di controllo di alcune patologie croniche come il diabete, l'obesità, l'ipertensione e la depressione.
- Non occorrono competenze o abilità specifiche.
- È una delle prime cose che abbiamo imparato a fare.
- È accessibile a tutti.
- È ecologico.

In sintesi:
è un'attività fisica accessibile,
economica, sostenibile.

VANTAGGI

PER LA SALUTE FISICA

- Riduce la frequenza di alcune malattie croniche: es. cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata e colon).
- Migliora la mineralizzazione ossea nell'età giovanile ed è uno strumento di prevenzione per l'osteoporosi.
- Migliora la funzione digestiva e regola la motilità intestinale.
- Aumenta il dispendio energetico aiutando nel controllo del peso corporeo.
- Aiuta a conservare la massa muscolare ed un buon equilibrio prevenendo le cadute.
- Produce effetti positivi sulla funzione immunitaria.
- Riduce il rischio di infezioni delle vie aeree.

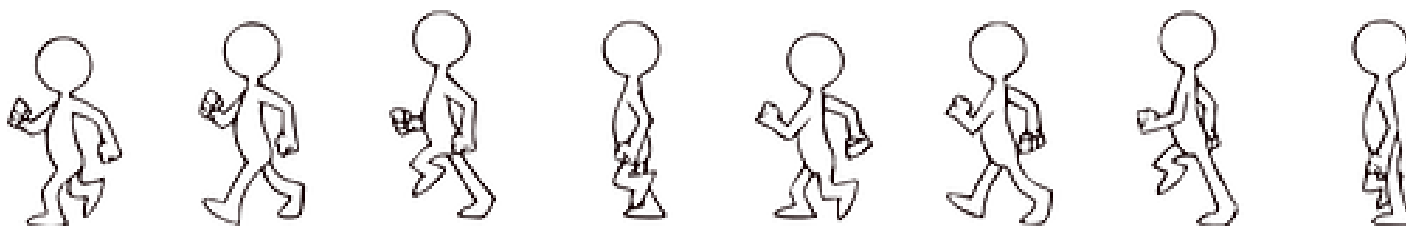


Fonte: Ministero della Salute "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce di età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione"; marzo 2019

VANTAGGI

PER IL BENESSERE PSICOLOGICO

- Aiuta la salute mentale: mantiene attive le funzioni cognitive e diminuisce il rischio di depressione e di demenza.
- Riduce lo stress e l'ansia.
- Migliora la qualità del sonno.
- Aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana in autosufficienza.
- Favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale.
- Preserva la funzione cerebrale con il mantenimento della plasticità neuronale e la protezione del sistema nervoso da danni derivanti da stress.
- Può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione.



Fonte: Ministero della Salute "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce di età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione"; marzo 2019

CHI È IL FACILITATORE?

IDENTIKIT DEL CONDUTTORE IDEALE



Il conduttore o facilitatore dei gruppi di cammino è colui che sostiene, conduce e dà continuità al gruppo.

È un individuo adeguatamente formato che si prende l'impegno di guidare i gruppi di cammino, di promuoverli ed invitare le persone a parteciparvi.

Una persona che infonde fiducia, capace di creare un clima sereno, accogliente e piacevole.

Il conduttore di un gruppo di cammino è sì il leader ma non un capo.

Non è necessario essere troppo formali. Occorre costruire un'attività basata sul cammino di gruppo in amicizia:

- Sentirsi parte di un gruppo affiatato, dove non siano presenti rivalità o invidie, stimola il desiderio di continuare un'attività sportiva e migliora le prestazioni.
- Incoraggiare i partecipanti a coinvolgere i propri amici e familiari in quanto condividere l'esperienza con persone vicine aiuta ad essere costanti nel proseguire l'attività.
- Dare responsabilità ai partecipanti è utile per mantenere un gruppo compatto e mette il *facilitatore* sullo stesso piano degli altri camminatori.
- Farsi aiutare nell'attività dando dei compiti ai partecipanti (per es. designare di volta in volta "un chiudi fila").

IN SINTESI

IDENTIKIT DEL CONDUTTORE IDEALE



UN BUON CONDUTTORE DEVE...

- Creare un clima sereno.
- Sostenere il gruppo.
- Trasmettere Fiducia.
- Dare continuità all'attività.
- Promuovere inclusività.
- Incoraggiare i partecipanti più insicuri.
- Mantenere un atteggiamento informale.
- Mettersi sullo stesso piano degli altri partecipanti.
- Identificare persone in grado di aiutarlo nel compito di conduzione (chiudi gruppo - sostituti..)
- Comportarsi come un leader-facilitatore e non come un capo.

STRUMENTI UTILI

- Borraccia o bottiglietta d'acqua.
- Telefono carico.



ATTENZIONE! IL WALKING LEADER **NON** DEVE...

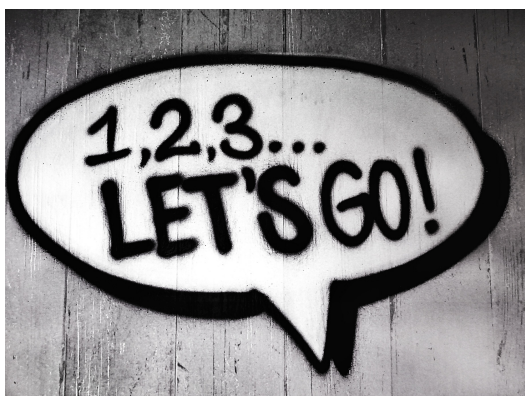
ATTEGGIAMENTI DA EVITARE

- Arrivare in ritardo o far partire il gruppo non in orario a causa dei ritardatari (dal momento che il percorso è prestabilito i ritardatari possono inserirsi in qualunque punto del percorso).
- Mancare all'appuntamento senza aver avvertito e designato un sostituto.
- Creare un clima di gara e competizione fra i camminatori.
- Allungare o accorciare il percorso rispetto al programma.
-
- Abbandonare il gruppo lungo il percorso
- Far compiere al gruppo azioni azzardate e pericolose (attraversamenti improvvisi, scavalchi, uscite dal percorso, ecc..)



LE MANSIONI DEL CONDUTTORE

PRIMA DELLA CAMMINATA



- Essere puntuali . Se impossibilitati a identificare un sostituto nel gruppo (tra i partecipanti più assidui e motivati).
- Consigliare e vigilare sull'abbigliamento: per esempio controllare che i partecipanti abbiano scarpe idonee per l'attività e consigliare indumenti con colori brillanti per aumentare la visibilità.
- Sconsigliare sempre le borse e le tracolle che rendono difficoltoso mantenere l'equilibrio. Suggestire di utilizzare zainetti leggeri o marsupi.
- Essere disponibili ad accogliere nuovi partecipanti, spiegando le finalità dell'attività e presentandoli al gruppo.
- Controllare le previsioni meteo e annullare l'attività solo in condizioni di meteo molto avverso e critico: "Arpa Piemonte", "Meteo Aeronautica Militare" e "Nimbus" sono i siti più affidabili.
- Contare e annotare il numero dei presenti (aggiornare il diario).

LE MANSIONI DEL CONDUTTORE

DURANTE LA CAMMINATA

- Scegliere un passo piacevole da sostenere ma che faccia respirare velocemente, aumenti il battito cardiaco e riscaldi il corpo.
- Pur mantenendo un ritmo costante, è opportuno impegnarsi nel cercare di tenere compatto il gruppo (es. soprattutto le prime volte rallentare la marcia in corrispondenza di bivi o svolte).
- Controllare spesso la presenza di tutti i partecipanti.
- Motivare i partecipanti durante tutta l'attività e costruire un atteggiamento positivo.
- Mantenere concentrato il gruppo sull'obiettivo dell'attività.
- Non "abbandonare" nessuno (si parte assieme e si arriva tutti assieme).
- Vigilare e avvisare in caso di pericolo sul percorso (buca, zona scivolosa, auto di passaggio e passaggi pedonali).
- Informarsi sullo stato di salute dei partecipanti all'attività e vigilare su eventuali segnali di alta sofferenza (nel cui caso sospendere l'attività).



LE MANSIONI DEL CONDUTTORE

DOPO LA CAMMINATA

- Assicurarsi di essere tutti presenti.
- Sollecitare i partecipanti ad esprimere problemi o criticità durante il percorso.
- Raccogliere i suggerimenti.
- Ricordare gli appuntamenti futuri.
- Ringraziare per la partecipazione.



MODULO DI ADESIONE AI GRUPPI DI CAMMINO

Il progetto "LA SALUTE VIEN CAMMINANDO – GRUPPI DI CAMMINO DELL' ASL CN2" trova la sua fonte normativa nel Piano Nazionale della Prevenzione, in quello Regionale e Locale (Programmi 2 e 3) che promuovono l'attività fisica per favorire uno stile di vita sano e prevenire le 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.

Nome del Gruppo: _____

Il/la sottoscritto/a

(nome).....(cognome)

nato/a ila.....,prov.....stato di nascita.....

nazionalità codice fiscale.....

residente a.....prov.....CAP.....via.....n.....

Telefono E-mail (facoltativa).....

Professione

- CHIEDE di partecipare in forma volontaria, libera e gratuita al GdC.
- SI DICHIARA consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ASL CN2 per eventuali danni gli potessero derivare dalla presente adesione.

Luogo e data _____

(FIRMA - leggibile – dell'interessato)

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI (art. 6 lett. a) – art. 9 par. 2 lett. a) REG. UE 2016/679)

Pressa visione dell'informativa fornita dall' ASL CN2, consapevole dei diritti che può esercitare in base alla normativa sulla "Privacy", incluso quello di revocare il presente consenso.

AUTORIZZA

L'ASL CN2 a trattare i propri dati relativi alla salute

Luogo e data _____

(FIRMA – leggibile dell'interessato)

Operatore che ha ricevuto il consenso
(firma leggibile)

DIARIO DEL FACILITATORE
TITOLO GRUPPO
FREQUENZA
DURATA

.....
.....
.....
.....

LA SALUTE VIEN CAMMINANDO

DATA	NUMERO PARTECIPANTI	ANNOTAZIONI

APPROFONDIMENTI E RISORSE ONLINE

ARTICOLI

www.dors.it

- Attività fisica
- Camminare in Gruppo fa davvero bene alla salute

www.azioniperunavitainasalute.it
Le raccomandazioni OMS per l'attività fisica

Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce di età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione; marzo 2019 - Ministero della Salute

MANUALI ON LINE

Camminare è tutta un'altra vita!

L.De Noni, P.Ciddio, A.Lauria, D.Soave, Laura Valenari

Camminare Insieme

Regione Lombardia, Asl Milano 2

Global recommendations on physical activity for health - World Health Organization

Gruppi di cammino, Walking Leader

Regione Lombardia, Asl Pavia

Il manuale del Walking Leader

UISP Unione Italiana Sport Per tutti

Manuale di conduttori di gruppi di cammino (Walking Leader) - Liguria Cammina.

A cura di R. Baldi, E. Bazzali, A. Colomo

Manuale del Walking Leader - Asl Bergamo



Pubblicazione realizzata nell'ambito del Piano Locale della Prevenzione ASLCN2 e del progetto "Argento Attivo: Un Percorso di valore per invecchiare in salute." realizzato con il contributo della Fondazione CRC

Per informazioni:

tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) - email: epid.alba@aslcn2.it

SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

Con il contributo di

