



# Gruppi di cammino

 **A.S.L. TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

a cura di Luca Perlino

# Perché camminare ?



# Quanto camminare ?





# Come e dove camminare ?



**Perchè** camminare ?  
**Quanto** camminare ?  
**Come e dove** camminare ?



Miglioramento della **salute** e delle **relazioni**  
**30 minuti** al giorno  
**Gruppi di cammino**

# Il gruppo di cammino



**Il Conduttore del gruppo**

# Il Conduttore del gruppo

**Accoglie** i partecipanti  
**Conosce** il percorso  
**Supervisiona** la camminata  
**Guida** il gruppo





# Cosa deve sapere e fare

Benefici del camminare (salute e sociali)  
Precauzioni per la sicurezza  
Attività di riscaldamento e stretching  
Modalità del cammino  
Itinerario della passeggiata  
Comunicazione con il gruppo

Ricordarsi sempre che è  
un **gruppo di cammino**  
e **non** una competizione





## Accoglienza



## Puntualità

I partecipanti fanno **affidamento** sul Conduttore del gruppo

## Cordialità

Un **saluto** ed un **sorriso** sono sempre molto graditi

## Nuovi partecipanti

Compilazione scheda di adesione al gruppo

Descrizione dell'attività e del percorso

Conoscenza di eventuali problemi fisici

# Informazione



## Descrizione dell'attività

Itinerario del percorso, tempo occorrente, eventuali soste

## Riscaldamento e rilassamento

Sottolinea la grande utilità di questi esercizi

## Raccomandazioni

Sottolinea che tutti i partecipanti dovranno seguire un ritmo

**adatto** alle loro capacità

Avvisa i partecipanti di interrompere **immediatamente** l'attività

in caso di malore e di avvertire il Conduuttore del gruppo

# Sicurezza



## Abbigliamento e calzature

Verifica l'adeguatezza e cerca di **prevenire** eventuali problemi

## Riferimento

Il capo passeggiata indossa **sempre** la pettorina di riconoscimento

## Verifica del percorso

Verifica sempre eventuali cambiamenti avvenuti nel percorso (esempio lavori stradali o condizioni meteo) e valuta modifiche dello stesso per la **sicurezza** dei partecipanti



# Sicurezza



## Posizione nel gruppo

I **due** Conduttori si posizionano all'**inizio** ed alla **fine** del gruppo per osservare l'insorgere di problemi

## Avvisi

Chiede ai partecipanti di avvisare in caso di **abbandono** prima del termine della passeggiata

## Eventuali problemi

Controlla eventuali **segni** di sofferenza e interviene in caso di malore/infortunio (Assistenza o richiesta di aiuto)

# Al termine del percorso

Controlla che tutti partecipanti siano **presenti** e stiano **bene**  
Ringrazia per la partecipazione e ricorda a tutti data ed ora  
del **prossimo incontro**

Può essere utile capire se l'attività è stata gradita e si  
**possono** raccogliere eventuali suggerimenti



# Abbigliamento

Indumenti **comodi** e non stretti  
Vestirsi a **strati** (a cipolla)  
Nei periodi caldi **cappello** o protezione per la testa





# Calzature

Comode, leggere e robuste

Suola in gomma e soletta interna morbida

Sconsigliati sandali, ciabatte o scarponi pesanti

Calze in fibre naturali (cotone o lana)



# Accessori consigliati

Telefono cellulare  
Bottiglietta d'acqua  
Zainetto



# Struttura della camminata

## Fase di riscaldamento:

Camminata **lenta** per 5 minuti

Esercizi di mobilizzazione articolare per 5/10 minuti

## Fase del cammino:

Camminata con ritmo **regolare** per 40/45 minuti

## Fase di rilassamento:

Esercizi di rilassamento e mobilizzazione articolare per 10 minuti





**Dubbi ??**  
**Perplessità ??**



**E allora ... BUONE CAMMINATE !!**



**A.S.L. TO3**

Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo



**W:\Aslto3\Scambio\LSVC2.0\CONDIVISIONE**