



Gruppi di cammino

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 Conduttore 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 ??
Perplexità ??



E allora ... BUONE CAMMINATE !!



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo