



manuale del walking leader



INTRODUZIONE

Congratulazioni per il vostro sforzo di organizzare in gruppo di cammino. Questo manuale è stato disegnato per migliorare l'attività di coordinamento ed organizzazione. Sarà utile a fornire tutto quanto c'è da sapere per l'addestramento dei volontari che si dispongono a diventare degli *walking leaders*, cioè dei **conduttori dei gruppi**.

I volontari sono una risorsa che tende a diventare sempre più importante. Individuarli, coinvolgerli e motivarli a partecipare e a mantenere nel tempo un buon livello di impegno è certamente un obiettivo strategico e, come tale, richiede uno sforzo mirato e consapevole.

E' importante sottolineare che l'impegno di risorse professionali in questo settore può essere molto dispendioso e poco efficace se non viene inteso nella prospettiva di formare risorse che dall'interno dei gruppi diano continuità e ricchezza al processo che viene iniziato.

Come possiamo sostenere un gruppo di cammino?

1- la LEADERSHIP

I membri del gruppo guardano al conduttore per essere guidati ed incoraggiati. Quindi la personalità e lo stile del walking leader è importante nel sostenere l'entusiasmo ed assicurare longevità al gruppo¹. Nelle precedenti esperienze si è visto che il successo dipende dal clima familiare in cui ogni partecipante si sente incluso e valutato come parte integrante del gruppo. Insomma: il conduttore dovrebbe mirare a creare una atmosfera positiva, di reciproca fiducia ed attenzione dentro il gruppo.

2- il SUPPORTO DEGLI AMMINISTRATORI LOCALI e del SERVIZIO SANITARIO

I gruppi devono percepire il supporto dato all'iniziativa dalla comunità in cui la stessa è nata. Ad esempio i gruppi devono sentire che le Amministrazioni pongono attenzione nella istituzione e nel mantenimento in buone condizioni dei percorsi di cammino. Le Amministrazioni possono costruire accordi con le aziende locali di trasporto per facilitare ai partecipanti il raggiungimento dei luoghi dei percorsi di cammino. In alcuni casi si sono studiati incentivi per facilitare l'accesso dei partecipanti ad altre iniziative della Comunità (piscina, ginnastica, spettacoli, concerti, conferenze ecc.). Questo non è soltanto un incentivo alla attività di cammino ma anche un modo efficace per favorire il coinvolgimento degli elementi del gruppo. Questa è una buona strategia anche per indirizzare le risorse economiche.

3- le INFRASTRUTTURE di cui disporre PRIMA e DOPO IL CAMMINO

La predisposizione di una “base” per il gruppo dove incontrarsi prima e dopo il cammino è una scelta importante. Può fornire un punto di riferimento sia per il riscaldamento iniziale che per il rilassamento finale ma può anche essere un valido momento di socializzazione. Questa base dovrebbe essere stabile se teniamo conto che molti potrebbero non gradire frequenti o continui spostamenti che vanno a detrimento della regolarità della partecipazione. Frequenti spostamenti possono essere fonte di confusione in quanto i partecipanti possono non sapere più quale è il punto di ritrovo. Il punto di incontro può essere anche l'occasione per bere un tè prima o dopo il cammino e ciò ha un grande valore di socializzazione. Oltre a ciò su questi punti e momenti comuni si possono inserire momenti di discussione su temi di salute.

4- la COLLABORAZIONE tra ORGANIZZAZIONI per SOSTENERE il GRUPPO

La collaborazione con le organizzazioni dello stesso tipo o di altro genere affine può assistere e rafforzare la sostenibilità e l'espansione del programma. La condivisione di esperienze e delle capacità in forma di rete aumenta il sostegno offerto al gruppo. Inoltre quanto più è elevato il numero delle organizzazioni coinvolte in rete tanto più è rilevante la visibilità del progetto e la sua efficacia.

5- la POSSIBILITA' di APRIRE il GRUPPO A PARTECIPARE AD ALTRE ATTIVITA' NELLA COMUNITA'

Come accennato al precedente punto 2 la possibilità di offrire iniziative diverse dal cammino è un forte elemento di sostegno per il gruppo. Tenendo conto dell'importanza delle “affinità” nel generare relazioni e partecipazione tra soggetti anziani, è estremamente utile coltivare la possibilità di offrire agli aderenti ai gruppi di cammino opportunità diverse di partecipazione ad iniziative culturali, ricreative o di altra natura ma comunque capaci di rafforzare i legami relazionali interni al gruppo.

CAPITOLO 1: perché camminare?

1.1 Cosa intendiamo per attività fisica

L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative, l'esercizio fisico e lo sport². L'attività fisica fa lavorare il cuore e i polmoni (esercizio cardiopolmonare o aerobico) ed è importante ad ogni età. Il cuore e i polmoni sono muscoli e per tenerli in forma occorre un esercizio capace di elevare il ritmo cardiaco per un tempo di 15 - 60 minuti ogni volta. L'attività fisica potrebbe includere anche l'esercizio mirato ad avere maggiore forza muscolare, flessibilità delle giunture e maggiore coordinazione nei movimenti.

1.2 Perché fare attività fisica – perché camminare?

La letteratura scientifica presenta il cammino come una forma benefica di attività fisica per anziani. "Camminare è il modo più facile, più realizzabile e certamente il più popolare per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica. È un elemento naturale della routine quotidiana; è una manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendiosa³." Non è normalmente necessario applicare test di screening per persone che vogliono iniziare questa attività fisica di moderata intensità, si raccomanda, però, a coloro che hanno precedenti problemi di salute di contattare il proprio medico di fiducia prima di iniziare³.

L'esercizio fisico regolare induce, negli anziani, un effetto favorevole su tre dei principali fattori di rischio di caduta (e i relativi danni) cioè l'*equilibrio*, il *tono muscolare*, e l'*osteoporosi*. Comporta, sempre negli anziani^{3,4}, la riduzione del rischio di perdere la motilità. Nei soggetti di tutte le età riduce il rischio di una serie di malattie quali quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, alcuni tumori, l'osteoporosi e l'obesità.

L'esercizio fisico è efficace nel controllo dello stress, riduce la depressione, rafforza l'autostima ed innalza il tono dell'umore. Quando svolto in gruppo può rappresentare una strategia efficace per migliorare sia lo stato fisico che quello psicologico delle persone anziane⁴.

Molti anziani sono fisicamente inattivi. Tuttavia, l'attività fisica può avere un effetto protettivo sulla mortalità (per tutte le cause), anche quando non è stata una abitudine fino alla media o alla terza età.

1.3 quali benefici posso attendermi dal camminare e dall'essere fisicamente attivo?

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili.

I primi miglioramenti riguardano la funzione cardiaca e polmonare, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità ed una maggiore capacità di rispondere agli stimoli. Non solo migliorerà la funzionalità ma anche il nostro modo di sentirci, generando senso di benessere, alleviando lo stress e la tensione, migliorando la qualità del sonno.

Il cammino, in particolare, induce 5 tipi di benefici individuali più uno per la comunità :

- 1- benefici per la salute delle persone anziane;
- 2- riduzione delle cadute;
- 3- riduzione dei sintomi delle malattie in corso;
- 4- maggior senso di benessere;
- 5- controllo del peso;
- 6- impatto favorevole sull'ambiente per un minor uso dei mezzi di trasporto.

1.4 vediamo ora in dettaglio come l'attività fisica agisce sui cambiamenti legati all'età.

Invecchiando assistiamo a molti cambiamenti fisici: ai capelli, alla pelle, all'udito e alla capacità visiva. Tutti questi sono indipendenti dall'attività fisica.

Al contrario alcuni cambiamenti del corpo che si ritenevano dovuti all'invecchiamento, come una perdita di forza muscolare, oggi si attribuiscono all'inattività.

L'esercizio regolarmente svolto può avere un effetto profondo sugli anziani e i meno allenati sperimentano i maggiori benefici⁵.

1.4.1 i benefici per la salute:

- Migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale^{9,5}, aumenta la capacità di compiere lavoro fisico;
- Aumenta l'aspettativa di vita¹⁰ e si riduce il rischio di morte prematura⁵. Studi hanno dimostrato che i tassi di mortalità si sono ridotti a metà in pensionati che camminano per più di 3 chilometri ogni giorno^{11,12}. Anche i piccoli miglioramenti nell'efficienza fisica sono associati a un rischio più basso di morte¹¹
- Aumento del grado di mobilità e flessibilità delle giunture, in caso di artrosi aumenta la scioltezza delle articolazioni e si riduce il dolore^{9,11}. Riduce del 40% la perdita di motilità legata all'età¹³.
- Miglioramento della qualità del sonno, riduzione dei livelli di ansia^{5,11,12},
- L'attività fisica svolta durante tutta la vita si dimostra legata alla riduzione del rischio per la malattia di Alzheimer
- Il cammino mostra i più bassi tassi di lesione o danno rispetto agli altri tipi di esercizio fisico¹⁴

1.4.2 la riduzione delle cadute:

La ricerca ha mostrato che la riduzione della *forza muscolare*, della *coordinazione*, della *flessibilità* e dell'*equilibrio* sono tutti fattori di rischio di caduta nei soggetti anziani e che le conseguenze sono spesso gravi come la frattura di femore e una elevata mortalità entro i 12 mesi successivi alla caduta. L'attività fisica riduce questo rischio e mantiene l'autonomia funzionale in quanto:

- aumenta la forza muscolare^{1,5}
- migliora l'equilibrio^{5,11}
- migliora le posture⁵ (cioè le posizioni statiche del che assumiamo quando stiamo fermi)
- migliora la coordinazione dei movimenti¹¹
- pare contribuire ad irrobustire le ossa nei confronti dell'osteoporosi¹¹

1.4.3 la riduzione del rischio di manifestazione di alcune malattie:

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

- ridotto (del 50%) rischio di malattie cardiovascolari¹. Anche il cuore "si allena" durante l'attività fisica e questo lo rende più forte e in grado di pompare maggiore quantità di sangue con minore sforzo⁷
- una maggiore densità e quindi forza delle ossa. Il sorreggere il peso e l'azione meccanica dei muscoli stimola la rigenerazione delle ossa da parte delle cellule deputate alla ricostruzione. E' questa la ragione per cui sono raccomandati, insieme al cammino, alcuni esercizi di rafforzamento muscolare.
- riduzione del rischio di manifestare forme tumorali (per alcune forme fino al 40%¹¹)

- riduzione del rischio di manifestare diabete di tipo 2 del 50%. L'esercizio contribuisce a controllare i livelli di zucchero nel sangue rendendone più efficiente l'utilizzo ^{1,7,11}
- riduzione del rischio di ictus: infatti è più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare ¹¹
- riduzione dell'incidenza della pressione alta (ipertensione) del 30%^{7,11}. Ciò appare dovuto ad un aumento della circolazione del sangue e alla dilatazione dei vasi arteriosi la cui parete si è ispessita ^{7,12}
- riduzione dei livelli di colesterolo ⁵. L'esercizio accresce il colesterolo legato alle proteine ad alta densità (HDL) il cui compito è quello di togliere dalla circolazione il colesterolo "cattivo" a bassa densità ⁷
- si riduce l'incidenza della obesità del 50% ^{1,11,12}.

1.4.4 migliore sensazione di benessere:

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

- riduzione dello stress, dell'ansietà. Alcuni mediatori chimici (Endorfine) vengono rilasciati nell'organismo durante l'attività fisica: sono queste che inducono il senso di benessere; ^{11,12}
- riduzione della tendenza alla depressione⁹ anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali; ¹²
- aumento della autostima e della capacità di attenzione ¹²
- aumento della autonomia personale e della capacità di bastare a se stessi ¹²

1.4.5 migliore controllo del peso:

Il cammino come attività fisica aumenta il consumo energetico e, se combinato ad un certo controllo dietetico, contribuisce alla riduzione del peso corporeo. In media si riduce alla metà la percentuale delle persone obese.

1.4.6 benefici per l'ambiente:

Il camminare invece di utilizzare mezzi di trasporto aiuta a:

- ridurre l'inquinamento atmosferico, l'inquinamento da rumore (acustico) la congestione del traffico;
- il miglioramento della vita urbana dovuto al crescere degli spostamenti in bici o a piedi, ridurrà i comportamenti antisociali e renderà la comunità più sicura. ¹²

1.5 cosa è il progetto “Tartaruga”?

E' una campagna per promuovere un invecchiamento sano e attivo. In particolare si vuole ridurre il rischio di caduta e i danni che da questi infortuni derivano. Fare in modo che gli anziani permangano a lungo attivi ed indipendenti nella loro comunità.

Si vuole correggere la credenza che le cadute siano un evento ineliminabile dal percorso dell'invecchiamento.

Si possono individuare diversi passaggi per la prevenzione delle cadute.

Gli elementi che portano ad un aumento del rischio sono diversi e lavorano tutti insieme. Spesso gli anziani non sono consapevoli di questi fattori, non riconoscono i segni premonitori e non li riferiscono al proprio medico.

Gli elementi in causa nel determinare il rischio sono:

- Mancanza di forza muscolare per ridotto esercizio;
- L'assunzione di un numero elevato di farmaci;
- La compromissione del senso dell'equilibrio e il cambiamento dell'assetto del corpo durante la deambulazione;
- Cambiamento e perdita della capacità visiva;
- Problemi ai piedi e calzature poco adatte;
- Condizioni intercorrenti di cattivo stato di salute (pressione alta, raffreddore o influenza, artrosi ecc....)
- Rischi legati alla struttura o alla dotazione della abitazione (superfici sdrucchiolevoli, cattiva illuminazione, mancanza di punti di appoggio ecc.)
- Cattiva alimentazione.

Il progetto Tartaruga è basato sulle evidenze che la ricerca fornisce sulle cause delle cadute e sulle possibilità di prevenirle mantenendo gli anziani in buona salute.

Possiamo schematizzare il progetto in 2 diverse aree corrispondenti a diverse fasce di età:

- **Tartaruga A** cioè Junior: ha l'obiettivo principale di promuovere l'attività fisica, la socialità e corretti stili di vita (comprendendo corretta alimentazione, uso dei farmaci ecc.). E' diretto principalmente alle persone in età compresa tra 65 e 75 anni. Come si vede la prevenzione delle cadute, in questa fascia, è prevalentemente indiretta in quanto l'azione è mirata a creare nei partecipanti condizioni fisiche e psicologiche “protettive”. Condizioni che esprimeranno il loro effetto negli anni successivi:
- **Tartaruga B** cioè Senior: è più specificamente indirizzato alla prevenzione delle cadute in casa e riguarda selettivamente le persone di età superiore a 75 anni. Vengono presi in considerazione tutti gli elementi di rischio sopra descritti e vengono trattati da volontari appositamente formati che visitano a domicilio gli anziani “senior” secondo un programma concordato a livello comunale.

L'elemento chiave in entrambe le campagne sono i **volontari**. Sono anche loro soggetti anziani che vogliono mantenere la propria personale autonomia fisica ed aiutare altri anziani a fare lo stesso.

Appare evidente che si possono individuare diverse continuità tra i livelli A e B del progetto Tartaruga.

In base alle esperienze di questi ultimi anni ci siamo convinti che lo sviluppo del livello A può essere preparatorio alla attivazione del livello B che, quando viene avviato da solo in prima battuta, può incontrare difficoltà nel reclutare e mantenere un gruppo di volontari sufficientemente numeroso e motivato. In ogni caso la scelta di partire con l'attivazione del

livello B piuttosto che di quello A o di entrambi o della loro sequenza coordinata dipende dalle condizioni di contesto e dalla volontà dei cittadini e dei loro amministratori in ogni comunità locale.

Il cammino in gruppo è, comunque, l'attività base a cui possono essere stimolati a partecipare sia i destinatari del progetto A che di quello B.

Attraverso il cammino si opera per la prevenzione delle cadute migliorando forza muscolare, la motilità e la flessibilità delle articolazioni e migliorando il senso dell'equilibrio.

I passaggi che vengono suggeriti nel programma sono:

- 1- Identificazione, elencazione e Rimozione dei pericoli;
- 2- Gestire al meglio il proprio stato di salute;
- 3- Gestione attenta ed informata delle cure e delle medicine che vengono assunte;
- 4- Una corretta alimentazione;
- 5- Controllo periodico della vista;
- 6- Cura dello stato dei propri piedi e uso di calzature adatte;
- 7- Esercizi per migliorare e mantenere un buon senso dell'equilibrio;
- 8- Camminare ben dritti sul busto;
- 9- Curare di rimanere sempre attivi.

Come possiamo tutti immaginare il gruppo di cammino è anche un momento di relazioni interpersonali da cui possono nascere o a cui possono essere indirizzate nuove proposte di promozione di stili di vita sani (il ballo, l'orto, qualche programma culturale ecc.).

1.6 Attenzione! Quali sono gli elementi che possono impedire o ostacolare l'esercizio dell'attività di cammino?

- Mancanza di percorsi pedonali sicuri;
- L'ansia rispetto al proprio stato di salute, all'immagine del proprio corpo, alla propria sicurezza o alla adeguatezza dell'equipaggiamento/abbigliamento;
- Scarsa disponibilità di percorsi adatti (troppo in pendenza, poco illuminati, poco accessibili, con pavimentazione sconnessa, non raggiungibili con mezzi pubblici ecc.);
- Eccesso di competizione;
- Mancanza di fiducia;
- Immagini stereotipate della vecchiaia (gli anziani non fanno sport, non possono sentirsi sportivi..)
- Atteggiamenti negativi degli anziani rispetto all'attività sportiva;
- Dubbi sulla propria capacità di svolgere qualche attività fisica;
- Paura di farsi male;
- Paura per la propria sicurezza in luoghi pubblici aperti ¹¹;
- Mancanza di tempo per la presenza di impegni ritenuti più importanti;
- Problemi di costi;
- Condizioni sanitarie individuali che richiedono un approccio particolare all'attività fisica;
- Mancanza di informazione;
- Cattivo o insufficiente appoggio da parte della famiglia che non sa o non comprende l'importanza di questa possibilità ¹²;

- Eccesso di traffico sul percorso o nelle vicinanze tanto da ingenerare un senso di insicurezza;
- La paura di cadere riduce la capacità di svolgere dell'esercizio fisico;
- Resistenza generica a partecipare che è un elemento molto presente in soggetti sedentari⁶;
- La tendenza degli anziani a considerare che certe cose o si facevano da giovani o non ha senso di farle da vecchi;
- Cattivo tempo: caldo, freddo umido, pioggia, vento.

1.7 Come fare leva sulla motivazione e mantenerla nel tempo

Il fattore più positivo è la certezza che l'efficienza fisica, anche quando si è persa, si può riguadagnare con l'esercizio⁶. Camminare è la forma più comune di attività fisica per l'anziano¹. Ma come possiamo motivare ad inserirsi nel gruppo di cammino? Studi al riguardo hanno rilevato che:

- La propensione a camminare per spostarsi o per rilassarsi cresce del 50% se in zona è disponibile un percorso pedonale dedicato.
- L'atteggiamento favorevole si raddoppia se il percorso è collocato in un ambiente piacevole¹⁷;
- Ulteriormente la propensione raddoppia quando l'attività si svolge con amici o se le relazioni interpersonali incoraggiano in questo senso¹⁷.

Il gruppo di cammino ha bisogno di:

- Essere sostanzialmente allegro e divertente e soprattutto non troppo formale;
- Fornire un livello moderato di esercizio ben accompagnato da bei rapporti di compagnia;
- Incoraggiare i partecipanti a portare un amico ad incontrare un amico già partecipante;
- Incoraggiare l'autostima con azioni reciproche;
- Offrire altre attività di carattere sociale oltre alla partecipazione alla passeggiata, come restare insieme per bere qualcosa dopo la passeggiata o organizzare qualche incontro (anche con interventi di esperto esterno) per trattare temi di interesse comune.
- Svolgersi a un livello molto economico.
- Offrire informazioni esaurienti su abbigliamento appropriato, scarpe ed attrezzatura.
- Collocare le attività nei tempi più adatti alla vita quotidiana di persone anziane;
- Disporre di leader, allenatori, istruttori e volontari capaci di comprendere le necessità degli anziani.
- Collocare le attività in luoghi serviti da trasporti pubblici ed eventualmente promuovere accordi promozionali con il servizio pubblico altrimenti incoraggiare l'uso collettivo dell'auto.
- Assicurare che il percorso sia sicuro e senza sorprese: meglio se circolare in modo da consentire ad ogni partecipante di tenere la propria velocità;
- Scegliere il percorso in modo che sia dotato di posti di sosta ove sedersi e con la possibilità di accesso a toilette e zone d'ombra.
- Distribuire tra tutti i partecipanti eventuali incarichi o attività in modo ognuno si senta personalmente coinvolto;
- Promuovere ogni tanto iniziative divertenti ("oggi portiamo il cappello più divertente") o giorni con particolare significato come il "giorno della salute" e celebrare i compleanni dei partecipanti⁷;

- Incoraggiare i nuovi partecipanti e sostenere quelli che sono tentati di sospendere.

CAPITOLO 2: il conduttore (o walking leader)

2.1 Il ruolo del conduttore volontario

Il walking leader, in quanto tale, deve essere assolutamente certo del proprio ruolo determinate per il successo del programma, per lo sviluppo del gruppo e per i benefici che tutti i partecipanti si attendono.

“Il tuo coinvolgimento nel programma viene molto apprezzato. Senza persone come te, questo programma non potrebbe esistere”.

Un bravo walking leader è una persona:

- ❑ con cui parlare amichevolmente e tranquillamente
- ❑ che fa in modo che si percepisca la camminata come un'occasione sociale divertente
- ❑ affidabile e puntuale
- ❑ attenta al benessere e ai rischi cui le persone vanno incontro
- ❑ che mostra competenze basate sull'esperienza su tutta una serie di passeggiate
- ❑ che ha un approccio e un modo di accogliere le persone cordiali
- ❑ che conosce le fondamentali procedure di primo soccorso
- ❑ che ha dimestichezza con l'itinerario (e i percorsi alternativi)
- ❑ che compila un appropriato resoconto di quanto fatto
- ❑ che frequenta convegni e corsi formativi o di aggiornamento
- ❑ che informa immediatamente il coordinatore del programma se si presentano cambiamenti o problemi
- ❑ che sa fare un uso appropriato delle informazioni sanitarie fornite dagli esperti e dall'ASL

Le seguenti informazioni ti saranno fornite con la formazione, con questo manuale e con degli opuscoli.

Per riassumere, i conduttori dovrebbero idealmente conoscere:

- ❑ gli scopi e gli obiettivi di tutto il programma in generale
- ❑ le procedure basilari di primo soccorso e come rispondere di fronte a incidenti
- ❑ le basilari misure precauzionali di sicurezza in relazione alla camminata
- ❑ come identificare quegli individui che potrebbero aver bisogno di recarsi dal proprio medico prima di iniziare il programma
- ❑ come fare attività di riscaldamento, allungamento e rilassamento
- ❑ l'ordinaria procedura di base per ogni passeggiata e a questo riguardo il ruolo del walking leader
- ❑ i benefici generali del camminare – di salute e sociali
- ❑ come prevenire le cadute delle persone più anziane
- ❑ il ritmo e la quantità raccomandati delle passeggiate richiesti per ottenere benefici per la salute
- ❑ come comunicare con un'ampia varietà di persone
- ❑ la storia locale e/o i punti di interesse sul percorso (facoltativo)
- ❑ Le peculiarità di ciascun itinerario percorso da un gruppo

2.2 Raccomandazioni dirette al conduttore

PRIMA DI CAMMINARE

Prima di iniziare una camminata, completa la lista di verifica di sei punti del walking leader:

- verifica 1 – andare dal medico
Incoraggia i nuovi partecipanti a recarsi dal proprio medico prima di iniziare il loro programma di esercizi
- verifica 2 – livello dell'attività
Chiedi al nuovo partecipante quale sia il suo attuale livello di attività, o quale attività sia stata raccomandata dal suo medico
- verifica 3 – informa sui dettagli del progetto
Informa ogni nuovo partecipante riguardo al significato del progetto, agli obiettivi e alle modalità operative in uso. Rendi edotta ogni persona in merito al tuo ruolo, ai dettagli per contattarti, e alle loro responsabilità. Usa tutto il materiale informativo messo a disposizione.
- verifica 4 – percorso della passeggiata
Sii consapevole dei rischi e dei pericoli che si potrebbero incontrare sul percorso. Prima di condurre il tuo gruppo testa tu stesso per primo il percorso. Verifica la disponibilità di bagni, di acqua, dei punti di interesse; fornisciti di mappe e di informazioni presso il Comune
- verifica 5 – elenco dei partecipanti

Registra i nominativi e il numero dei partecipanti. Prendi nota dei dettagli dei contatti dei nuovi iscritti per eventuali casi di emergenza

- verifica 6 – abbigliamento e sicurezza
Rammenta alle persone di usare abbigliamento e calzature corretti, di chiudere i veicoli e di stare attenti agli oggetti di valore.

Oltre a completare la lista dei sei punti di verifica è una buona idea fare quanto segue PRIMA di iniziare la camminata:

- Prima di condurre la camminata familiarizza tu stesso con il percorso. E' buona norma aver percorso (a piedi) tutto il tracciato previsto in modo da riconoscere eventuali punti "difficili" o "rischiosi". In questo modo potrai dare i consigli più adatti a quei partecipanti che presentano qualche elemento critico noto. Prendi in considerazione tutto ciò che può influenzare la scelta dell'abbigliamento e/o

dell'attrezzatura. Individua i punti dove puoi far eseguire in sicurezza gli esercizi di ginnastica e stretching previsti.

- Arriva in tempo per accogliere chi arriva presto e discuti di ogni problema, suggerendo se necessario delle alternative alla passeggiata
- Presentati – fornisci il tuo nome e saluta tutti i partecipanti nel luogo di incontro
- Accogli i nuovi partecipanti e presentali agli altri componenti del gruppo
- Assicurati che i nuovi partecipanti abbiano completato la compilazione del questionario d'ingresso e della liberatoria connessa
- Informa il gruppo in merito al percorso, alla lunghezza e ai tempi della passeggiata, alle attività sociali che si svolgeranno dopo la stessa, ecc.
- Chiedi agli iscritti di avvisare il walking leader qualora volessero abbandonare il gruppo durante la passeggiata
- Non annullare la passeggiata – se non puoi partecipare trova un sostituto
- Informa le persone su cosa si devono aspettare
- Controlla che tutti i partecipanti stiano bene e siano privi di ferite prima di iniziare
- Se qualcuno non sta bene o presenta delle ferite, raccomandagli di non iniziare la passeggiata ma di recarsi dal suo medico per un controllo

DURANTE LA PASSEGGIATA:

- *Riscaldamento* – comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5–10 minuti
- *Esercizi di allungamento* – fai esercizi di stretching dopo pochi minuti di cammino lento. (*vedi esercizi allegato 1*)
- Regola l'andatura durante la camminata in modo che si adatti a tutto il gruppo
- Ricorda alle persone le aree di sosta
- Posizionati in mezzo al gruppo per osservare chi possa avere dei problemi. Non camminare troppo lontano davanti al tuo gruppo
- Sii affabile e disponibile, chiacchiera lungo il percorso
- Incoraggia le persone a migliorare in modo appropriato la velocità della loro camminata e/o la distanza
- Ricorda alle persone che potrebbero avere una respirazione un po' più veloce ma che saranno ancora in grado di tenere una conversazione, che si sentiranno un po' più accaldati e che il ritmo cardiaco potrà aumentare
- Tieni d'occhio i segni di sofferenza e avvisa i partecipanti di smettere immediatamente gli esercizi qualora provino:
 - Nausea o vertigini
 - Sudore eccessivo
 - Stanchezza eccessiva
 - Instabilità
 - Dolore al petto, fastidio o senso di pesantezza o di tensione al petto
 - Strappi o crampi muscolari
 - Una mancanza di respiro significativa
- Porta con te un kit per il primo soccorso e un telefono portatile
- Soprattutto non dimenticare di divertirti anche tu!

AL TERMINE DELLA PASSAGGIATA:

- La passeggiata necessita di una precisa fase di conclusione
- Incoraggia i partecipanti a terminare con alcuni esercizi leggeri di allungamento. (*vedi pagg. esercizi allegato1*)
- Controlla che tutti siano tornati
- Controlla che tutti stiano bene
- Ringrazia le persone per aver partecipato, chiedi loro di registrarsi per la prossima passeggiata e suggerisci loro di portare un amico o un membro della famiglia
- Invita tutti ad andare a prendere qualcosa al bar
- Ricorda la data e l'ora della prossima passeggiata
- Concedi del tempo per le domande e per una conversazione informale
- Registra tutti i dati da consegnare al coordinatore del programma

VALUTAZIONE:

Può essere utile annotare quanto sia andata bene la passeggiata secondo il tuo punto di vista. I seguenti punti possono essere un buon metodo per farlo:

- Registra il numero dei partecipanti al gruppo
- Incoraggia le persone ad esprimere un giudizio sulla passeggiata: prendi nota di alcuni suggerimenti per migliorare l'iniziativa
- Fai periodicamente (un mese o tre, secondo quanto concordato) un resoconto sull'andamento del gruppo al coordinatore o al direttore dei walking leaders volontari

LEADER:

Se non sei in grado di partecipare alla camminata cerca cortesemente di trovare un sostituto. Assicurati che questa persona abbia i requisiti per fare in modo adeguato il conduttore.

QUANDO SI UNISCE AL GRUPPO UN NUOVO PARTECIPANTE

Le prime impressioni possono rappresentare un essenziale fattore decisivo perché le persone continuino a far parte di un programma di cammino:

- Sii sempre attento e cerca di relazionarti con i nuovi partecipanti in modo tale che si sentano accolti con entusiasmo, presentali agli altri
- Assicurati che essi completino il questionario sull'abilità all'attività fisica prima della passeggiata e che abbiano ben compreso che essi partecipano al gruppo di cammino sotto la propria totale responsabilità. In base a questo potranno firmare la liberatoria in modo consapevole.
- Dai ad ogni partecipante il materiale informativo disponibile.
Sottolinea al nuovo partecipante l'importanza dei seguenti punti:
 - camminare nel rispetto delle proprie capacità ad un ritmo in cui possano sentirsi a proprio agio. Ricordarsi che questa non è una gara

- Bere molta acqua prima, durante e dopo la camminata, in particolare d'estate
- Se si sta all'aperto indossare un cappello, una protezione per il sole e un abbigliamento appropriato non attillato e comodo
- Indossare scarpe adeguate che si adattino bene ai propri piedi
- Spiegare gli esercizi di riscaldamento, stretching e rilassamento, componenti essenziali della passeggiata
- Incoraggiare le persone a divertirsi, ad incontrare nuove persone e invitarle a prendere un caffè tutti insieme alla fine della passeggiata se questo fa parte del programma.

2.3 Salute e sicurezza

INFORMAZIONI SULLA SALUTE

- Prendi delle corrette precauzioni di sicurezza in modo tale che i partecipanti non siano a rischio in ogni momento
- Coordina il gruppo negli esercizi di riscaldamento, allungamento e rilassamento, spiegando perché tali esercizi siano importanti (*vedi esercizi allegato 1*)
- Fornisci le relative informazioni sulla salute traendole traendole da questo manuale qualora vengano richieste
- Incoraggia i partecipanti a frequentare i corsi informativi sulla salute e a portare un amico
- Spiega l'importanza di calzature e abbigliamento comodi e della protezione dal sole in caso di camminate fuori porta, cappelli, protezione per il sole, occhiali da sole
- Bere acqua – raccomanda ai partecipanti di bere molta acqua prima, durante e dopo la camminata, suggerisci loro di portare con sé le bottiglie d'acqua
- Farmaci – assicurati che i partecipanti che si trovino in alcune condizioni patologiche (ad es. asma, diabete) portino con sé i farmaci appropriati

FAR SÌ CHE LA TUA CAMMINATA SIA SICURA:

- Avvisa i partecipanti di rimanere all'interno del gruppo e tuttavia di camminare ad un ritmo consono
- Incoraggia i partecipanti a mettersi in coppia con persone che camminano allo stesso ritmo
- Posiziona un segnale davanti e alla fine del gruppo di cammino
- Spiega al gruppo il ruolo del leader e le precauzioni di sicurezza prese e quelle che i partecipanti dovrebbero prendere
- Discuti dei fattori di rischio per le cadute e di come prevenirle
- Avvisa i partecipanti che essi fanno parte dei gruppi di cammino *“a loro rischio e pericolo”*

2.4 La gestione del rischio

L'attività di gruppo per un cammino a velocità adeguata alle capacità individuali è, di per sé, a bassissimo rischio.

Occorre tuttavia che l'accompagnatore ponga attenzione ad alcuni fattori individuali di non idoneità temporanea o definitiva che ogni partecipante dovrà affrontare con il proprio medico di fiducia. (*vedi ...*).

Oltre a ciò si deve porre una adeguata attenzione a tutti gli elementi organizzativi atti a ridurre a zero gli elementi di imprevedibilità che si possono presentare durante l'attività.

In particolare ricordiamo:

- l'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti;
- la sicurezza stradale
- le condizioni del fondo su cui si cammina in rapporto alle possibilità di caduta o di incidenti articolari;
- evitare condizioni climatiche estreme e consigliare l'adozione di abbigliamento adeguato per tutte le altre condizioni;
- la disponibilità, comunque, di un telefonino;
- non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso;
- conoscenza delle condizioni individuali che possono creare problemi estemporanei (es. coesistenza di un diabete o di asma) e dei rimedi previsti per ovviare alle condizioni sfavorevoli (es. una mela o zucchero, lo spray antiasmatico ecc.)

E' opportuno ragionare ritenendo che "gli eventi più improbabili presto o tardi si realizzano".

In questo senso occorre prestare la massima attenzione a quelli che possiamo definire "quasi incidenti". Sono gli episodi (molto più frequenti degli incidenti stessi) che non sfociano in un danno ma che sono utili indicatori di situazioni di rischio.

E' altamente consigliato che eventi di questo tipo vengano riportati dal Walking leader sul diario quotidiano di cammino (sulla colonna "altre note") in modo da rappresentare un repertorio di casi (da scambiare anche tra gruppi nei momenti di incontro) su cui applicare azioni di prevenzione.

2.5 Come inserire soggetti disabili nel gruppo di cammino?

Le persone disabili, come chiunque altro, possono desiderare ed aspettarsi di partecipare con i propri amici, familiari o badanti. Qui di seguito ci sono diversi punti di cui tu puoi prendere nota come walking leader se qualcuno dei membri del tuo gruppo è un disabile.

- Sapere in anticipo chi parteciperà:
 - *Quali sono le sue necessità? Se non sei sicuro, verifica con lui o con chi lo assiste*
- Percorri l'itinerario in anticipo così da sapere quali siano i mezzi a disposizione, i potenziali ostacoli e le opportune alternative
- I potenziali ostacoli possono comprendere:
 - *Rami che sporgono, riflessi, superfici riflettenti, ambienti rumorosi.*
 - *Rischio di inciampare – superfici irregolari, bacche, ramoscelli, gradini*
- Pendenza , non più ripido di 1:14
- Fai attenzione ai sentieri stretti e ai passaggi laterali
- Se si tratta di una camminata al chiuso, che la superficie del pavimento sia stabile e non scivolosa per permettere facilità di accesso agli utilizzatori di sedie a rotelle

Se possibile, inserisci nel tuo percorso di cammino le seguenti considerazioni. Questo non solo renderà possibile ad una persona disabile far parte del tuo gruppo di cammino, ma potrà essere di beneficio per tutto il gruppo.

- Percorsi continuativi accessibili di cammino larghi almeno 1.000mm (meglio 1.200mm)
- Fermate per la sosta, dove sia possibile ristorarsi, dove ci sia ombra, dove siano accessibili bagni per uomini e donne
- Itinerari che siano ben illuminati, con chiari cartelli indicatori e protetti dalle intemperie
- Percorsi con indicatori tattili sulla superficie del terreno, bordi dei percorsi con colori contrastanti, gradini e variazioni di dislivello uniformi

Comunicare con un disabile non è diverso che comunicare con chiunque altro. In termini generali:

- Ascolta la persona
- Mantieni un contatto con gli occhi
- Stai attento al linguaggio corporeo di una persona
- Parla chiaramente e con naturalezza
- Attendi risposta alle domande
- Guarda la persona non l'handicap
- Evita 'un linguaggio incomprensibile'
- Non parlare con qualcuno a bassa voce
- Se non sei sicuro di quello che è stato detto, chiedi alla persona di ripeterlo

Capitolo 3: pianificare l'escursione

3.1 Per cominciare

Prima iniziare il programma di cammino consigliamo il conduttore di:

- Accertarsi che i partecipanti nuovi e soprattutto i più sedentari si siano consultati con il medico di loro fiducia per verificare se le condizioni fisiche consentono un aumento significativo dell'attività fisica.
- Raccomandare ai partecipanti di procurarsi calzature adatte.
- Iniziare gradualmente in modo da evitare sforzi iniziali eccessivi.
- Fare un prospetto dei giorni in cui il gruppo si troverà a camminare.
- Incrementare la durata della camminata poco per volta, secondo le esigenze, cominciando con tempi più brevi fino ad arrivare a 30 o 40 minuti.
- Cominciare con ritmi lenti, aumentando di volta in volta in maniera graduale velocità e distanza.

3.2 quanto camminare

Camminare è il migliore esercizio a basso costo capace di grandi benefici per la nostra salute.

Potremmo denominare questo programma "trova 30 minuti per te". Infatti tutti i principali riferimenti scientifici raccomandano almeno 30 minuti complessivi di moderata attività in più giorni la settimana per ricavare dei benefici. Questi

30 minuti possono venire suddivisi in sessioni più brevi di almeno 10 minuti nel caso siate principianti. Camminare, anche poco, è meglio di niente. Alcune persone possono avere bisogno iniziare gradualmente e costruire lentamente il loro livello di attività. Per chi non pratica alcuna attività fisica, una tranquilla camminata può essere un buon modo per cominciare.

3.3 a quale velocità

L'intensità dell'attività dipende dalla forma fisica dell'interessato. Il ritmo che va bene per un individuo può essere troppo lento o veloce per un altro. Per calibrare correttamente il proprio passo, occorre porsi come obiettivo:

- Un passo che sia piacevole da sostenere.
- Un passo che possa essere mantenuto per almeno 30 minuti, tenendo conto che l'obiettivo è il completamento del tragitto fissato insieme al conduttore (40–50 minuti). Più lunga è la camminata e meglio è, ma occorre non esagerare in fase iniziale.
- Un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e a un battito cardiaco leggermente accelerato. E' un ritmo di camminata che dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare.

Alcune fonti scientifiche suggeriscono di usare il test di conversazione. Se mentre camminate avvertite il bisogno di prendere fiato, forse il passo è troppo veloce: in questo caso rallentate. Se la velocità del passo è corretta, dovrete essere in grado di sostenere una conversazione, il vostro respiro sarà più veloce, il battito cardiaco lievemente accelerato e vi sentirete più caldi. Alla fine della camminata, la sensazione dovrebbe essere quella di moderato affaticamento.

3.4 organizzare il percorso all'aperto

Stabilire gli orari

- Considerate la stagione. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno, per evitare la calura.
- Scegliete un orario che potete mantenere con regolarità.
- Tenete conto di quali sono, in generale, gli orari preferenziali per una camminata-benessere. Spesso le persone preferiscono l'inizio o la fine della giornata, quando c'è ancora luce.
- Fate in modo di concludere la camminata (mattina o pomeriggio) con una sosta in un bar, in modo di dare ai partecipanti l'occasione di socializzare.

I luoghi

- Il percorso deve essere confortevole. Questo significa tener conto del tracciato, della sua ampiezza e se si snodi in piano o sulle colline, nonché di eventuali ostacoli quali alberi, cespugli, ecc. Controllare in Comune se sono programmati interventi che implicino manutenzioni e deviazioni.

- Il percorso è usufruibile anche da persone con disabilità? Per esempio, ci sono marciapiedi alti o rampe sugli attraversamenti?
- Il punto d'inizio e di conclusione del percorso deve essere fissato in modo tale da risultare accessibile ai partecipanti. Controllare la presenza di parcheggi e trasporti pubblici adeguati.
- Meglio un punto di partenza che favorisca l'incontro dei partecipanti sia prima che dopo il gruppo di camminata, in modo da poter socializzare. Ad esempio, luoghi forniti di locali di ritrovo, parcheggi con tavoli e sedie all'ombra, vicini a un bar o alla sede di qualche organizzazione che faccia da supporto.
- Verificare la presenza di toilettes, ombra, acqua, aree di sosta.
- Ci sono pericoli o rischi lungo il percorso?
- Lo scenario è interessante e vario?

3.5 scelta del percorso migliore

Deve essere semplice

- Ciascun percorso dovrebbe consentire un facile approccio anche ai non esperti. Percorsi difficili possono causare frustrazione e scoraggiare la partecipazione.

Tenere conto del gruppo target durante l'organizzazione

- E' importante calcolare il tempo e il percorso prestabilito, in modo che i partecipanti possano scegliere tempi e lunghezza a loro convenienti.
- Le camminate dovrebbero variare da un minimo di 30 minuti a un massimo di 1 ora.
- La distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo) quella massima dovrebbe essere di circa 4-5 km.
- Preparate un percorso che sia adeguato a ciascun gruppo target, tenendo conto che alcuni partecipanti potrebbero avere abitudini sedentarie. Non dimenticate che potrebbero anche esserci persone con impegni giornalieri pesanti. Vedi figura 1.0 per passo e distanza.

FIGURA 1.0: TAVOLA DELLE DISTANZE

NOTA: Questi dati sono indicativi e possono variare a seconda degli individui e delle età.

VELOCITA' (Km/ora)	TEMPO		
	10 minuti	20 minuti	30 minuti
BASSA	0,6km	1,2km	1,8km
MEDIA	0,9km	1,8km	2,7km
ALTA	1,1km	2,2km	3,3km

Tenere conto delle diverse abilità

Tenete conto di tutte le possibili opzioni nel vostro percorso. L'ideale sarebbe creare diverse opportunità a seconda dei livelli di fitness. Questo però non è sempre realizzabile, e occorre tenerlo presente in caso di gruppo target più ampio.

Considerate le zone del percorso. Sono interessanti e variate? Camminare in luoghi noiosi può scoraggiare la partecipazione. Chiedete informazioni in Comune sulla storia locale e i punti di interesse.

- I percorsi possono essere calibrati in funzione di vari livelli di fitness. Può funzionare bene una combinazione di aree pianeggianti e leggermente collinari. Per esempio, se la camminata è medio-facile, potete pensare di introdurre delle variazioni. Esiste un punto per una breve sosta? Un luogo dove, a un certo punto, i camminatori possono procedere in coppia, tornare indietro e incontrare il resto del gruppo al luogo di partenza?
- Resistete alla tentazione di creare percorsi sempre più lunghi. I camminatori più esperti possono farlo da soli. *Il vostro gruppo target dovrebbe essere quello dei non-camminatori*, che non sarebbero in grado di sostenere percorsi troppo lunghi.
- Variate, se possibile, i percorsi ogni due o tre mesi, in modo da mantenere vivi l'interesse e la motivazione.
- Evitate di partire da una collina.

Rendere il percorso accattivante

- Facile accesso.
- Luoghi di sosta per i meno esperti, specialmente all'inizio.
- Ambientazione interessante.
- Possibili contrasti paesaggistici (spazi aperti, dimore storiche, ecc.).
- Le colline dovrebbero essere affrontate a metà percorso, quando i partecipanti si sono riscaldati e prima che siano troppo stanchi.
- Cercate di essere disponibili agli stimoli del gruppo all'inizio della camminata.
- Parlate con i partecipanti per sentire se hanno qualche posto da suggerire durante la preparazione del percorso successivo.

Attenzione a:

- **Luoghi difficilmente accessibili** – Potrebbe essere un problema per chi non ha un proprio mezzo di trasporto, specialmente se non sono serviti in maniera regolare dai mezzi pubblici.
- **Cattive condizioni del suolo** – Superfici irregolari possono causare cadute. Fate attenzione anche alle modificazioni delle superfici, soprattutto quando sono bagnate.
- **Strade trafficate** – Evitate il più possibile le grandi strade e il traffico pesante. Cercate strade e luoghi tranquilli. Se questo non è possibile, accertatevi della sicurezza degli attraversamenti.
- **Posti a rischio** – Evitate luoghi che creino apprensione, come i vicoli stretti e bui.
- **Troppe pendenze ripide** – Ricordate che l'obiettivo principale del programma è incoraggiare chi non cammina a stare all'aperto e fare attività. Se i tratti ripidi sono troppi, i partecipanti che non hanno forma fisica adeguata si stancheranno facilmente, si sentiranno frustrati e non avranno desiderio di tornare un'altra volta.

3.6 promozione del programma

Il potere del passaparola

- Se il camminatore è soddisfatto, ne parlerà ai suoi amici, e questa è una delle forme più convincenti di promozione. Incoraggiate sempre i partecipanti a portare un amico, anche se all'inizio sarà solo per un caffè. Inoltre informate il più possibile sul programma le persone che conoscete o incontrate.
- Cercate opportunità per pubblicizzare l'iniziativa nei dintorni, quando possibile, attraverso locandine nei negozi, manifestini e altri canali che potrete suggerire al Coordinatore del programma..
- Tenete sempre i volantini a portata di mano durante il percorso, nel caso qualcuno vi chieda informazioni.
- Promuovete il vostro gruppo di cammino presso l'amministrazione locale.

Frase promozionali

Queste brevi frasi possono essere usate per promuovere l'attività per mezzo di volantini, lettere e materiale stampato in genere.

- 30 minuti al giorno dedicati alla tua salute: cammina in compagnia!
- Ti sei preso i tuoi 30 minuti per l'attività fisica oggi?
- Esercizio fisico: non è un lavoro, basta praticarlo con regolarità.

- Un'attività fisica regolare aiuta a vivere più a lungo... e meglio.
- Camminare è il miglior modo per incontrare amici.

3.7 Cosa indossare

Abbigliamento

- Indumenti leggeri, comodi e non stretti.
- Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglioncino legandolo attorno alla vita o alle spalle nel momento in cui vi scalderete.
- Potete indossare sia pantaloncini che pantaloni lunghi o a tre quarti, tute, gonne o abiti, purché comodi.
- Scegliete per l'abbigliamento colori brillanti come il bianco e il giallo, in modo da essere facilmente visibili.
- All'aperto usate cappello e crema solare.

Calzature

Scarpe per camminare: comode, leggere e robuste. Sono il capo d'abbigliamento più importante. Sceglietele in modo che non causino vesciche.

Controllate che abbiano 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 scarpe con 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.
- Tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti.
- **Dita:** devono potersi distendere con agio senza pressioni.
- Suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.
- **Calze:** sceglietele in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.

CAPITOLO 4 : la pratica del cammino

Questo capitolo concerne i suggerimenti e le raccomandazioni finalizzate al corretto svolgimento della seduta quotidiana di esercizio fisico (cammino più esercizi di ginnastica e stretching).

La parte più consistente di questo materiale è contenuta nell' allegato: "SUGGERIMENTI PER GLI ESERCIZI" che viene presentato in coda a questo documento. Si è scelto di scorporarlo dal resto di questo manuale per permettere un agevole e rapido aggiornamento nel futuro.

4.1 le varie fasi che costituiscono una uscita giornaliera:

nell'allegato forniamo le indicazioni su come sviluppare la vostra attività, esse costituiscono una traccia da seguire lasciando però la libertà ai conduttori di adattare alle esigenze che emergeranno dai seguenti parametri:

- condizione fisica delle persone che costituiscono il gruppo
- percorso
- periodo stagionale
- sviluppo del programma di esercizi pianificato

Le fasi suggerite per lo svolgimento dell'attività sono le seguenti:

1. una fase di **riscaldamento** che comprende un periodo di 5 –10 minuti di cammino lento, a cui si possono aggiungere delle andature o varianti del cammino (vedi allegato)
2. una fase di **scioglimento** dei muscoli del collo, rilassamento delle spalle, esercizi per le braccia, per la muscolatura dorsale, per i fianchi e per gli arti inferiori (vedi allegato)
3. una fase di **cammino medio- veloce** di 10 –15 minuti
4. una fase di **stretching** degli arti superiori e degli arti inferiori (vedi allegato)
5. una fase di **cammino medio- veloce** di 10 –15 minuti

In futuro è previsto l'inserimento anche di esercizi di allenamento del senso di equilibrio e di respirazione.

Si ricorda che all'inizio di ogni incontro si consiglia agli accompagnatori di dedicare alcuni minuti:

- alla fase di accoglienza iniziale dove si accoglieranno i partecipanti e dove si presenterà il programma della giornata
- alla fase di congedo finale dove si raccoglieranno impressioni e suggerimenti e si fisserà luogo e data del prossimo incontro.

CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

Le attività svolte con il gruppo di cammino non comportano alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone. Tuttavia, per molti rappresentano un significativo aumento del movimento quotidiano. A tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande sotto riportate segnando con una X le risposte:

- avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico? SI NO
- hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese? SI NO
- ti è capitato, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini? SI NO
- in qualche occasione ti è capitato di perdere conoscenza? SI NO
- il tuo medico di fiducia ti ha già consigliato limitare l'attività fisica in base alle tue condizioni di salute? SI NO
- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo? SI NO

Io sottoscritto _____ **sono consapevole che:**

- **se ho risposto SI** a una delle domande devo contattare il mio medico di fiducia per consigliarmi sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.
- **se ho risposto NO** a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.
- **partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità.**

Data _____

Firma _____

ALLEGATO 1

ESERCIZI DI SCIOGLIMENTO E STRETCHING

INDICAZIONI GENERALI

Tutti gli esercizi devono essere condotti con la necessaria lentezza.

E' opportuno ricordare a ogni partecipante di procedere con il proprio ritmo.

Il Walking Leader opportunamente domanda ai partecipanti se avvertono disturbi o difficoltà legate alla esecuzione degli esercizi.

ESERCIZI DI STRETCHING E DI SCIoglIMENTO

4.1 FASE DI RISCALDAMENTO

Prima di iniziare con l'attività di stretching 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 di 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 lo stretching muscolare e tendineo .

4.2 FASE DI STRETCHING

La fase di stretching è immediatamente successiva alla fase di riscaldamento e migliora le seguenti condizioni:

- Aumento della flessibilità
- Riduzione della tensione muscolare
- Riduzione del rischio di incidenti muscolari o tendinei.

Esistono otto regole da rispettare per eseguire uno “ Stretching Sicuro “

- 1- Eseguire una fase di riscaldamento prima dello stretching.
- 2- Fare lo stretching prima e dopo l'attività.
- 3- Le posizioni di stretching vanno eseguite alternando i vari gruppi muscolari
- 4- Eseguire lo stretching lentamente e dolcemente, mai in modo rapido .
- 5- La fase di stiramento muscolare deve durare almeno 15-20 secondi.
- 6- Evitare di eseguire lo stretching nelle zone muscolari dove c'è dolore
- 7- Non trattenere il respiro quando si fa stretching, ma la respirazione deve essere lenta e fluida.
- 8- Fare lo stretching dei maggiori gruppi muscolari, ed assicurarsi di agire con lo stiramento su tutta la zona muscolare

ESERCIZI A : SCIOGLIMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO



Si solleva la testa lentamente inspirando.

Si trattiene l'aria inspirata per qualche istante.



Si abbassa lentamente la testa espirando.



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra.



Inspiro andando verso l'alto, espiro 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.

OGNI ESERCIZIO VIENE RIPETUTO 5-10 VOLTE
ESERCIZI B: RILASSAMENTO DELLE SPALLE



Movimento di rilassamento della muscolatura respiratoria.

Può essere svolto in forma più “vigorosa” lasciando cadere le spalle verso il basso ed emettendo velocemente l’aria.



Oppure può essere svolto in modo lento e progressivo inspirando dal naso ed espirando a bocca semichiusa in modo da offrire un po’ di resistenza all’aria. Riteniamo che questa forma sia più adatta alle persone più anziane e a quelle affette da bronco-pneumopatia cronica.

Ripetere 5 volte



Sciogliere la muscolatura delle spalle lasciando pendere rilassate le braccia lungo il i fianchi.

Inspirare con le spalle in alto. Espirare con le spalle in basso.
Ripetere in senso contrario.

Almeno 5 ripetizioni in ogni senso.



Avambraccio flesso sul braccio. Si cerca di unire i gomiti il più possibile.

Si portano i gomiti verso l'alto. Si inspira in questa fase.



Quindi, scendendo, si portano le braccia in fuori (sempre flesse) allargandole fin che si può. Qui termina l'inspirazione.

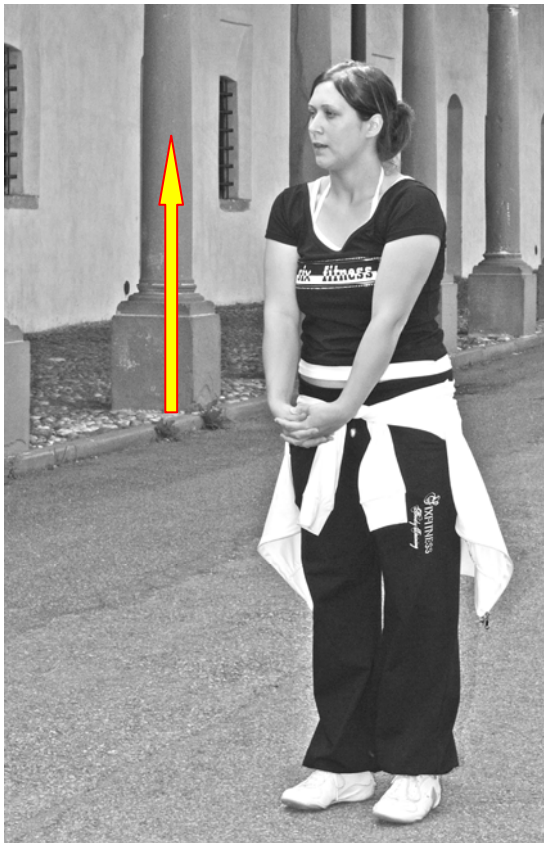
Riportando le braccia in basso e in avanti si espira lentamente.

Alla fine si torna nella posizione iniziale. Fine dell'espiazione.



Ripetizione 5-10 volte in un senso e altrettante in quello opposto.

ESERCIZIO B –variante 1: SPALLE E BRACCIA.



Mani giunte in basso. Braccia tese.

Le braccia salgono lentamente verso l'alto mentre si inspira dal naso.



Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.

Ritornando alla posizione iniziale si espira a bocca semi-chiusa.

Ripetizione 10 volte.

ESERCIZIO B – variante 2: SPALLE e MUSCOLATURA DORSALE



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.



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

Sequenza di 7 esercizi.

ESERCIZIO B – variante 3: BRACCIA E SPALLE.



Si inspira con il naso portando le braccia **dritte in alto**. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.

Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, **in fuori**. Anche qui il movimento di estensione si accompagna alla inspirazione attraverso il naso. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semi-chiusa.

L'ultima fase porta le braccia **in avanti**, sempre inspirando dal naso. Ritorno a braccia flesse espirando. Serie di 5 ripetizioni. Si può effettuare muovendo in modo alternato anche prima un braccio e poi l'altro.



ESERCIZIO B - variante 4: ANCORA PER LE BRACCIA



Si fanno “**piccoli cerchi**” a braccia tese.
Si avverte la tensione della muscolatura delle braccia e dell’avambraccio che viene mantenuto sospeso.
Ripetizione 10 volte.

Ripetizione della serie con rotazione nell’altro senso.



Questa volta il “**cerchio è ampio**”

Prima verso l’interno e poi verso l’esterno.

Ripetizione 10 volte.

ESERCIZIO C: TORSIONE DELLA COLONNA



Durante il movimento lasciare sciolte.

Ad ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di noi.



Ripetere 5 volte.

ESERCIZI D: SCIOGLIMENTO DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E ANCHE



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra (viceversa evidentemente). E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire "tirare" la parte opposta a quella verso cui ci pieghiamo



Sequenza di 5-10 volte per ogni lato.



Movimento delle anche.

Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare. Le spalle devono essere tenute ferme.

Serie di 10 da ripetere anche nei due sensi di rotazione.

ESERCIZI E: MIGLIORAMENTO DEL TONO DEGLI ARTI INFERIORI



Mani sulle ginocchia e gambe distese.
Si è in inspirazione in questa posizione.



Si espira piegando le gambe.
Flessione delle ginocchia in avanti mantiene
sempre l'appoggio delle mani.

La schiena diritta si ruota un po'
verticalmente.

Il movimento non richiede di essere
eccessivo

Serie di 10 ripetizioni



Gambe divaricate.
Si fanno "cerchi" portando le ginocchia verso
l'interno e poi verso l'esterno e avanti e
indietro raddrizzandole e flettendole un po'.

La serie può essere ripetuta 5-10 volte nei 2
sensi.

ESERCIZIO F: SCIOGLIMENTO DELLA ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA.



Mediante appoggio si solleva la gamba destra.
Si effettuano movimenti circolari del piede.

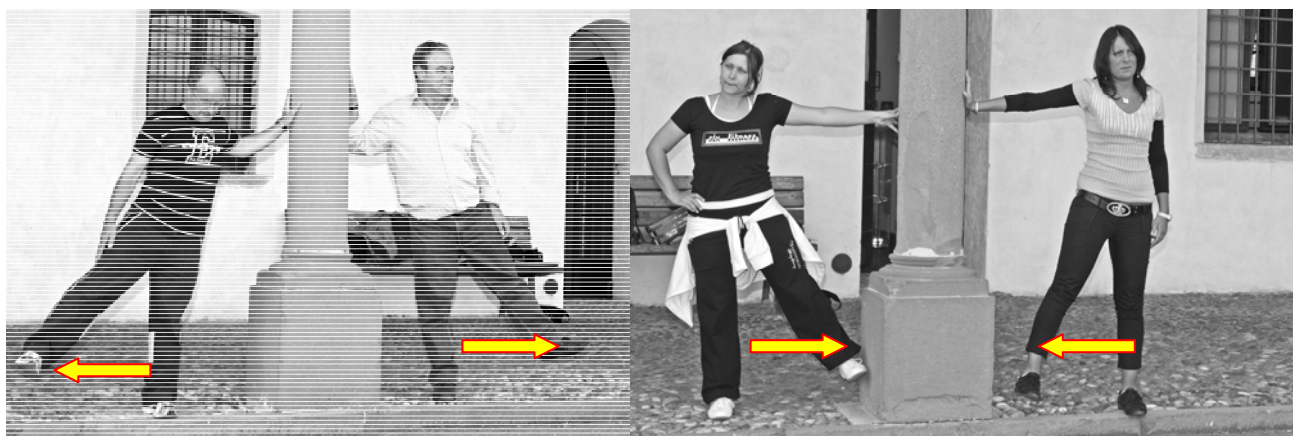
10 volte in un senso e altre 10 nell'altro.

Altra serie speculare con il piede sinistro.



Se non ci sono appoggi l'esercizio si fa a coppie.

ESERCIZIO G: SCIOGLIMENTO ARTICOLAZIONE DELL'ANCA, POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI. EQUILIBRIO SE FATTO SENZA APOGGIO.

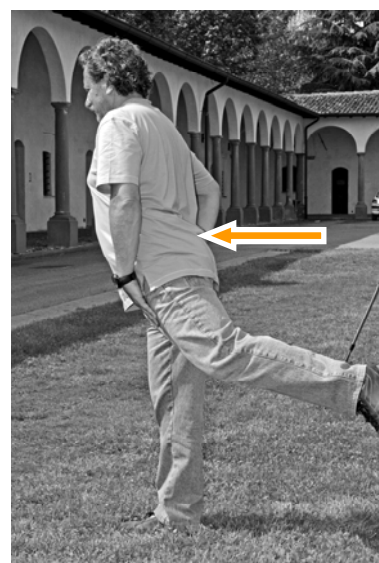


Piede a martello. Gamba tesa portata **all'esterno**. Il movimento si accompagna ad inspirazione (dal naso)

Il **busto** deve rimanere sempre accuratamente **diritto**.

La mano si può porre sul fianco opposto al movimento

Il ritorno alla posizione eretta avviene con espirazione dalla bocca semichiusa.



Stesso movimento ma **in senso posteriore**.

La gamba deve essere sempre ben tesa, il piede a martello e la schiena ben diritta.

Il movimento della gamba in dietro con la schiena diritta sollecita la muscolatura lombare.

Curare la lentezza del movimento.

Ripetere 10 volte per lato.

ESERCIZIO H: POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI E EQUILIBRIO (se fatto senza appoggio)



Piede a martello. Sollevamento del ginocchio verso l'alto fino all'altezza del bacino (se possibile)

Sollevamento in inspirazione, discesa in espirazione.

Il movimento viene svolto alternativamente con una gamba e con l'altra.

Ripetizione 10 volte.



ESERCIZIO I: POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GAMBE E GLUTEI



Mani sui fianchi.
Gambe divaricate. Si flettono le ginocchia.

In inspirazione

Il busto sempre accuratamente dritto.

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



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 10 volte



Stessa sequenza a sinistra.

ESERCIZIO L: VARIANTI DI CAMMINO: A) CAMMINARE SUI TALLONI



B) CAMMINARE IN PUNTA DI PIEDI ANCHE PROTENDENDO LE MANI VERSO L'ALTO



C) IL RULLATO SU TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE

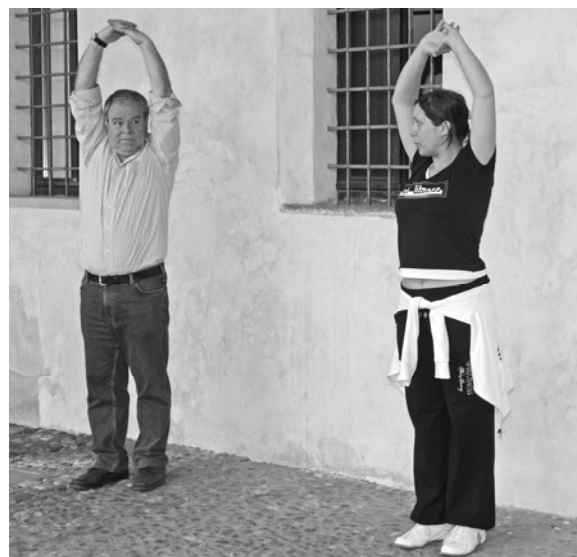


ESERCIZIO M: STRETCHING E POTENZIAMENTO MUSCOLARE PER GLI ARTI SUPERIORI.



Si allungano alternativamente verso l'alto prima il braccio destro e poi il sinistro.

Ripetere la serie lentamente per 5-10 volte.



ESERCIZIO N: STRETCHING 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. Il piede destro avanti all'altro. Mani entrambe all'appoggio. 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. La posizione si tiene per 7 secondi.
Si esegue poi l'esercizio con la gamba destra.

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



Necessita l'appoggio.
Afferrare con la mano destra la caviglia destra. Flettere la gamba fino ad arrivare ad avvicinare il tallone al gluteo. Il ginocchio si proietta dritto verso il basso.

Si tiene per 10-15 secondi.



Si ripete l'esercizio con la gamba sinistra.

ESERCIZIO Q: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLE COSCE.



Gambe divaricate.
Appoggio del dorso alla parete.

Busto dritto.
Testa dritta rivolta un punto davanti a noi.

Si scivola un po' in basso flettendo le gambe.

Si tiene per 20 secondi.

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



Appoggio del piede ad una altezza di circa 40 cm. Punta del piede 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.

Si tiene la posizione per 10-15 secondi.

Si ripete l'esercizio con l'altra gamba.