



Manuale per i Gruppi di Cammino

Rendere facili le scelte salutari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

A cura di:

Cristina Morelli (Dirigente Medico - Promozione della Salute)

Hanno collaborato:

Mario Donato Sirtori (Medico dello Sport - ISP MI Est)

Maria Vittoria Meraviglia (Medico Fisiatra - Promozione della Salute)

Gruppo di lavoro Promozione Attività Fisica:

R. Boni, M.V.Meraviglia , C.Morelli, E.Armondi, L.Galessi, M.Pullano, J.Sciuto , C.Spataro

Grafica editoriale e impaginazione a cura di:

Marco Bargigia (Comunicazione, URP e Ufficio Stampa)

Pubblicazione a cura di:

Promozione della Salute Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria, ATS della Città
Metropolitana di Milano

Edizione 2021

INDICE

Introduzione

Perchè organizzare un GdC e come farlo

1. Vantaggi dell'attività motoria
 - 1.1 Cosa s'intende per attività fisica
 - 1.1 Perché camminare
 - 1.2 I benefici del camminare e dell'essere fisicamente attivi
 - 1.3 Come è possibile motivare le persone a far parte di un GdC
2. Il ruolo del "capo passeggiata" (Walking Leader)
 - 2.1 Significato del ruolo
 - 2.2 Consigli per il WL prima iniziare il programma
 - 2.3 Cosa deve sapere un Walking Leader
 - 2.4 Cosa deve fare un WL
 - 2.5 Suggerimenti in tema di salute e sicurezza
3. Pianificare la camminata
 - 3.1 Quanto camminare
 - 3.2 Organizzazione delle camminate
 - 3.3 Cosa indossare
 - 3.4 Promozione del programma

4. Consigli sulla sicurezza

4.1 Consigli in tema di sicurezza

5. Scioglimento muscolare e mobilizzazione articolare
Esempi di esercizi consigliabili per tutti

Allegati

Modulo di adesione e liberatoria per partecipare al GdC

Bibliografia e sitografia

La pagina Facebook "Camminare insieme"



INTRODUZIONE

Il progetto “Gruppi di Cammino” rappresenta un’opportunità di salute e socializzazione molto importante per la comunità locale. In linea con la Carta di Toronto (WHO 2010) si propone di aumentare i livelli di attività fisica nella popolazione, per combattere la sedentarietà e l’obesità, maggiori cause delle malattie croniche. L’obiettivo principale è favorire uno stile di vita più dinamico che preveda il cammino svolto con regolarità, un prezioso strumento del benessere globale per la persona, utile a scopi sia prevenzione che di svago e adatto ad ogni età. Essendo svolto in compagnia ben si presta ad essere utilizzato dai Medici di Medicina Generale per indirizzare i pazienti verso l’esercizio fisico e per contrastare isolamento e depressione, per una migliore qualità di vita. Il progetto rappresenta un’ottima occasione di sviluppo sociale, permettendo all’Ente Locale di arricchire l’offerta per la popolazione di attività salutari ed economiche, svolte in modo collettivo.

Questo manuale vuole essere uno strumento, snello e fruibile da tutti, per ottenere informazioni sugli aspetti generali di organizzazione e coordinamento dell’iniziativa “Gruppi di cammino”. Riassume, inoltre, i compiti e requisiti necessari per diventare un “Walking Leader”, ovvero il conduttore volontario del gruppo. Nelle esperienze come questa, basate sulla partecipazione collettiva, i volontari rappresentano il fulcro che sostiene ed anima il gruppo, dandogli tenuta e continuità nel tempo; nello stesso tempo fungono da referenti per i partecipanti e fanno da tramite con le Istituzioni che organizzano e sostengono l’iniziativa.

Perché organizzare un GdC e come farlo

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’ ampiamente 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 della contesto locale di appartenenza. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età che migliora la qualità della vita senza costi economici. Prendere parte ad un GdC aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

Chi è il Walking Leader

Walking Leader letteralmente significa capo passeggiata e all’interno di un GdC, egli rappresenta un punto di riferimento: è il conduttore, colui che guida il GdC, che conosce il percorso, che accoglie i partecipanti e supervisiona la camminata.

Il successo di un GdC dipende dal clima familiare che si instaura tra le persone: il compito del WL è proprio quello di creare un’atmosfera positiva, di fiducia ed attenzione reciproca all’interno del gruppo. Per i volontari che desiderano diventare WL, esiste l’opportunità di partecipare ad una formazione offerta gratuitamente dagli operatori dell’ Agenzia di Tutela della Salute della Città Metropolitana di Milano (ATS).

Come funziona un gruppo di cammino

Un GdC decide il proprio percorso, agevole per tutti e sicuro, tenendo conto delle preferenze dei partecipanti, scegliendo il punto di partenza, la cadenza settimanale e l'orario degli incontri sulla base delle maggiori disponibilità. 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 WL comunica al coordinatore dei GdC (solitamente l'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 sulla base delle risorse di cui dispone.

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 i conduttori volontari, inizialmente attraverso le Associazioni, e stabilire con loro il punto di partenza/arrivo
- Coinvolgere la popolazione del territorio diffondendo informazioni sull'iniziativa
- Monitorare le attività, motivare gli organizzatori e i partecipanti ed identificare precocemente le criticità

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; collaborano nel reclutare i CP; attuano l'iniziativa e ne diffondono notizia tra la popolazione

Che ruolo svolge l'Agenzia di Tutela della Salute

La ATS si occupa di:

- Far conoscere l'iniziativa ai Comuni
- Fornire consulenza
- Preparare i WL
- Fornire il manuale del WL

Eventuali sponsor sostengono l'iniziativa:

- Fornendo materiali utili e gadget
- Contribuendo economicamente all'organizzazione di eventi promozionali.

In sintesi, i dieci passi da fare per raccogliere l'esigenza di creare un gruppo di cammino :

- Sensibilizzare un gruppo di persone e rappresentanti di istituzioni che svolga un ruolo di promotore
- Informare e coinvolgere l'Ente Locale di competenza
- Interessare le figure disposte a collaborare (associazioni sportive, di volontariato, centri di aggregazione, farmacie, medici di base...)
- Identificare le persone a cui rivolgere l'iniziativa (fascia di età)
- Scegliere un possibile luogo di ritrovo e definire il percorso
- Stabilire un calendario, con la cadenza e l'orario degli incontri
- Raccogliere le adesioni e fare in un elenco dei partecipanti con recapiti
- Identificare e formare il/i conduttore/i (Walking Leader)
- Organizzare la presentazione e diffusione dell'iniziativa (incontri, eventi significativi, occasioni informali,...)
- Organizzare periodicamente momenti di incontro e confronto per ammentenere vivo l'interesse e rinnovare la motivazione dei partecipanti.

1. VANTAGGI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

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

È 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 fa lavorare il cuore e i polmoni (esercizio cardiopolmonare o aerobico) ed è importante ad 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 un buon stato di salute". È un elemento naturale della routine quotidiana; è una manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendioso."

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.

L'esercizio fisico è efficace anche nel controllo dello stress e sulla depressione, rafforza l'autostima ed innalza il tono dell'umore. Se svolto in gruppo, può rappresentare una strategia efficace per migliorare sia lo stato fisico che quello psicologico.

Negli anziani l'esercizio fisico regolare induce un effetto favorevole sull'equilibrio, il tono muscolare e l'osteoporosi, tre dei principali fattori di rischio di caduta. Anziani che camminano regolarmente rimangono fisicamente attivi e questo si riflette con effetti protettivi sulla salute e sulla qualità della vita.

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



1.3 - I benefici del camminare e dell'essere fisicamente 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. 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, grazie al rafforzamento delle relazioni interpersonali ed a maggiore autostima e capacità di attenzione;
- L'aumento della 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. 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 fattori di rischio per le cadute nei soggetti anziani, le cui conseguenze sono spesso gravi (es. frattura di femore, mortalità elevata). L'attività fisica riduce questo rischio sostenendo l'autonomia funzionale in quanto:

- Aumenta la forza muscolare
- Migliora l'equilibrio
- Migliora le posture 5 (cioè le posizioni statiche che assumiamo quando stiamo fermi)
- Migliora la coordinazione dei movimenti
- Contribuisce ad irrobustire le ossa nei confronti dell'osteoporosi.

Minore 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": questo lo rende più forte consentendogli 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 fino al 40% per alcune tipologie
- Rischio di manifestare diabete (di tipo 2) ridotto del 50%. L'esercizio contribuisce anche a controllare i livelli di zucchero nel sangue (glicemia)
- Rischio di 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 ad una sana alimentazione, contribuisce alla riduzione del peso corporeo



Benefici anche per l'ambiente

Camminare invece di utilizzare mezzi di trasporto aiuta a:

- Conoscere più da vicino e valorizzare il proprio territorio; scoprire nuove località e sorvegliare l'integrità del patrimonio ambientale
- Ridurre l'inquinamento atmosferico da traffico veicolare e da rumore (acustico)
- Migliorare la vita nell'ambiente urbano. Grazie agli spostamenti in bici o a piedi si riducono i comportamenti antisociali rendendo la comunità più sicura

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.

1.5 Chi può aderire ad un GdC?

Camminare fa bene a tutti: giovani, adulti ed anziani. Qualunque persona in condizioni di buona salute o, a maggior ragione, con una malattia ben controllata può prendere parte vantaggiosamente alle camminate in gruppo. Accanto agli aspetti preventivi, infatti, il cammino svolge, infatti, una funzione terapeutica andando a migliorare alcuni indici metabolici (glicemia, colesterolo, ecc.) e parametri fisiologici (pressione arteriosa).

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.

2. IL RUOLO DEL “WALKING LEADER”

Non giudicare il tuo vicino finché non avrai
camminato per due lune nelle sue scarpe.

Nativi americani

2.1 Essere un Walking Leader

I volontari sono una grande risorsa per la comunità locale. Individuarli, coinvolgerli e motivarli a mantenere l'impegno nel tempo è un obiettivo prioritario, dal momento che sostenere questo ruolo può alla lunga rivelarsi oneroso. Per questo è molto importante individuare e formare varie risorse all'interno del gruppo che possano alternarsi per dare continuità e ricchezza al percorso iniziato e soprattutto tenuta nel tempo. Il volontario ha un compito di vitale importanza nel favorire iniziative che promuovono il movimento a livello di comunità locale per aiutare le persone ad essere più attive. Nel corso delle camminate, il conduttore ha l'occasione di passare molto tempo con i partecipanti: li accompagna in un'attività fisica piacevole che permette loro d'incontrarsi e socializzare, migliorando il benessere globale. Il WL non è pertanto un Personal Trainer o un insegnante, ma solo una guida che accompagna le persone verso uno stile di vita più sano. I membri del gruppo guardano al conduttore per essere guidati ed incoraggiati: perciò la personalità e lo stile del walking leader sono importanti nel sostenere l'entusiasmo ed assicurare la coesione.

2.2 Consigli rivolti al Walking Leader in prima persona

Per chi vuole assumere il ruolo di WL, prima iniziare il programma di cammino è opportuno:

- Assicurarsi di essere in buona salute
- 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 ad una camminata di 30/40 minuti a ritmo moderato
- Informare il Comune, qualora non ne fosse a conoscenza, dell'iniziativa che vuole attivare nel territorio

2.3 Cosa deve sapere un buon Walking Leader

- Gli scopi e gli obiettivi generali di tutto il programma
- I benefici generali del camminare, sia di salute che 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, le sue peculiarità e i punti d'interesse sul percorso
- Essere in grado di comunicare con un'ampia varietà di persone
- L'importanza di un allenamento “graduato” specie per i principianti, evitando qualsiasi forzatura, dal momento che l'obiettivo non è la prestazione ma la regolarità dell'esercizio.

2.4 Cosa deve fare un buon Walking Leader

- Conoscere i partecipanti e far loro compilare le schede di adesione con liberatoria e autorizzazione trattamento dati, che vanno tenute archiviate a maggior tutela di chi organizza
- 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 un lista dei partecipanti (con relativi contatti di riferimento) e registrare le presenze per riferirle periodicamente all'Ente Locale e all'ATS
- Conoscere il numero telefonico per attivare all'occorrenza un primo soccorso sanitario (112)
- Trovare un sostituto in caso di assenza, evitando di annullare la passeggiata
- Mantenere i contatti con i referenti del programma (ATS ed Ente Locale) per riferire periodicamente i dati richiesti
- Partecipare all'incontro di formazione iniziale sul progetto e agli aggiornamenti periodicamente proposti da ATS
- Comunicare ai camminatori le informazioni relativi ad eventi/raduni organizzati da ATS e/o dalla rete dei GdC del territorio.



2.5 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 è compito del Walking leader:

- Presentarsi e presentare tra di loro i partecipanti (accoglienza)
- Informare brevemente sugli obiettivi e modalità operative del progetto
- Far conoscere ad ogni partecipante i compiti del WL e fornire i dettagli per eventuali contatti (recapito telefonico)
- Cercare di capire il livello di attività fisica di ogni partecipante per adeguare il ritmo della camminata alle esigenze del gruppo, in particolare a chi ha difficoltà
- Spiegare l'utilità di calzature e abbigliamento comodi e delle protezioni per il sole, in caso di camminate fuori porta (cappelli, protezione solare, occhiali da sole)
- Suggestire di portare con sé una bottiglietta d'acqua da 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)

Ad ogni incontro il WL ha i seguenti compiti che riguardano:

l'accoglienza:

- Il WL arriva in tempo per accogliere chi arriva presto
- Accoglie singolarmente e con affabilità ogni persona

- Presenta i nuovi partecipanti e:

- Si assicura che abbiano compilato correttamente la scheda di adesione con liberatoria, avendo ben compreso che ognuno partecipa al gruppo di cammino sotto la propria totale responsabilità;
- Incoraggia i nuovi partecipanti a recarsi dal proprio medico soprattutto in caso di problematiche o patologie particolari, pur specificando che, trattandosi di attività ludico motoria, non occorre certificato medico;
- Chiarisce ai nuovi il proprio ruolo di conduttore e quello di chi partecipa;
- 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 (facoltativo)

l'informazione

- Il WL 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;
- Sollecita i partecipanti di rimanere all'interno del gruppo e a camminare ad un ritmo consona alle proprie capacità;
- Incoraggia le persone a procedere in coppia con chi abbia 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 WL verifica l'adeguatezza dell'abbigliamento e calzature dei partecipanti;
- Trova un modo per rendersi visibile all'interno del gruppo (abbigliamento colorato);
- Verifica l'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti, la sicurezza stradale e le condizioni del fondo su cui si cammina;
- In presenza di due o più WL, essi si disporranno in testa e in coda al gruppo; se invece è da solo, il WL identificherà al momento due persone per aprire e chiudere la fila posizionandosi nel mezzo;
- Chiede agli iscritti di informare il capo gruppo qualora volessero abbandonare la passeggiata prima del termine;
- Tiene d'occhio eventuali segni di disagio o sofferenza;
- Porta sempre con sé un telefono portatile e una bottiglietta di acqua; conosce il numero per l'emergenza (vedi capitolo 4).

struttura della camminata

La camminata dovrebbe durare preferenzialmente tra i 45/60 minuti. Si dovrebbe dividere sostanzialmente in tre fasi:

1. Fase di riscaldamento/scioglimento: si comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5-10 minuti circa. In un luogo idoneo il WL fa eseguire ai partecipanti gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti (vedi capitolo 5);
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: 5-10 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5-10 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare (vedi capitolo 5).

Naturalmente lo schema indicato rappresenta solo una traccia su come sviluppare l'attività. Viene lasciata libertà ai conduttori di adattare le attività alle varie esigenze, a seconda delle condizioni fisica dei partecipanti, del tipo di percorso, del periodo stagionale, dello sviluppo del programma di esercizi pianificato.

Al termine della camminata il WL:

- Controlla che tutti abbiano concluso il percorso
- 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 dare comunicazione su iniziative d'interesse per il gruppo.

Valutazione

E' richiesto un resoconto periodico sull'andamento del gruppo per cui può risultare utile registrare il numero di presenze alle uscite, ma non è un obbligo. Per valutare la vitalità di un gruppo è importante il numero totale di iscritti, la frequenza media di partecipazione alle uscite e che ci siano delle nuove adesioni a compensare eventuali abbandoni.

Cura dell'accoglienza e delle relazioni

L'esperienza dei GdC suggerisce che le ragioni che spingono le persone a partecipare e ad essere costanti nel tempo sono dovute soprattutto alle relazioni umane che s'instaurano.

E' utile tenere presente qualche suggerimento per il WL:

- Un nuovo partecipante va sempre accolto presentandolo ufficialmente al gruppo
- Durante la prima passeggiata è opportuno affiancargli una o più persone già esperte per non lasciarlo solo
- Se fosse poco allenato, va incoraggiato a modulare con gradualità il proprio ritmo di camminata
- A conclusione della prima camminata è opportuno domandare le sue prime impressioni
- Nel salutarlo, va espresso il desiderio di rivederlo al successivo appuntamento

Dal punto di vista del nuovo partecipante alcune piccole attenzioni per l'accoglienza e l'integrazione nel gruppo concorreranno ad accrescere la fiducia personale, alimentando il desiderio di proseguire e suscitando un sano spirito di emulazione rispetto agli altri camminatori. Ben vengano tutte le iniziative collaterali per sviluppare e mantenere un clima relazionale 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 “pacchetti” 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 meno dinamiche 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 ad 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 un'adeguata velocità di andatura. La velocità corretta del passo dovrebbe permettere di 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, probabilmente si sta procedendo con un passo troppo veloce: in questo caso occorre rallentare. E' opportuno tener sempre presente che non si tratta di una gara e che non è necessario tenere lo stesso 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 è bene verificare la presenza di parcheggi per chi arriva in auto e il collegamento con trasporti pubblici in città.

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

- Può essere il luogo scelto per svolgere gli esercizio di riscaldamento iniziale e di rilassamento finale, qualora non si preferisca effettuarli all'aperto;
- Può rappresentare un'importante occasione di socializzazione (ad es. per bere un thè 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 il punto di ritrovo fosse fornito di tavoli, sedie e soprattutto servizi igienici. Molto idonea a questo riguardo potrebbe risultare l'uso di uno spazio all'interno della sede di un'Associazione o di un Centro Anziani che cooperino nel progetto. Se dovesse essere necessariamente all'aperto, assicurarsi della presenza nelle vicinanze di un esercizio pubblico (ad es. biblioteca) o commerciale (bar) dotato di toilettes.

Scegliere l'itinerario tenendo conto del gruppo target

Il percorso dovrebbe essere:

- Confortevole (zone d'ombra, aree di sosta con sedili o panchine, disponibilità di servizi igienici, 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 (verificare l'esistenza di pericoli o rischi lungo il percorso)
- Preferibilmente circolare. In caso contrario i meno esperti potranno tornare indietro quando ritengono ed attendere il resto del gruppo al punto di partenza oppure in un'area di sosta

La lunghezza del percorso dovrebbe essere all'inizio di circa 3 km, da aumentare 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 WL (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, cascate, dimore storiche, ecc.).

Poiché ripetere sempre lo stesso potrebbe risultare noioso e, alla lunga scoraggiare, la partecipazione, sarebbe opportuno variare i percorsi ogni due o tre mesi, in modo da mantenere vivo l'interesse e la motivazione.

E' buona cosa coinvolgere i partecipanti per sentire se hanno suggerimenti per itinerari da proporre.

Figura 1: Tavola delle distanze

VELOCITA' (KM/H)	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 a seconda degli individui e delle età

Altri aspetti a cui prestare attenzione:

- Cattive condizioni del suolo Superfici irregolari possono causare cadute. Fate attenzione anche alle modificazioni del terreno, soprattutto quando bagnate o ghiacciate;
- Strade molto trafficate Cercate strade e luoghi tranquilli evitando il più possibile le grandi arterie percorse da 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 comodi e non troppo stretti. E’meglio vestirsi a strati, in modo da potersi alleggerire nella fase in cui ci si sente accaldati. Da 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 e robuste. Dovrebbero essere non nuove, ma già usate 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, vanno preferite le 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 ad 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 e radio locali: utilizzate tutti quei canali comunicativi che possono diffondere notizia del programma a quante più persone possibile, tra cui i Social Media (pagina FB Camminare insieme).

4. CONSIGLI IN TEMA DI SICUREZZA

"Raro cade chi ben cammina"

Leonardo da Vinci, Codice Atlantico, 1478/1518

4.1 Suggerimenti relativi alla sicurezza per il conduttore (WL) e i partecipanti

- E' bene incoraggiare i partecipanti ad essere realistici riguardo alle proprie abilità e livelli di efficienza fisica, proponendo obiettivi gradualmente e costruendo gradualmente i diversi livelli di capacità di cammino;
- E' necessario evitare di camminare nelle ore più calde della giornata nella stagione calda (per cui si possono prevedere temporanee modifiche di orario in base al clima stagionale);
- Va controllato che tutti i partecipanti del gruppo completino il percorso a meno che non abbiano comunicato preventivamente 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;
- Durante l'esecuzione degli esercizi di mobilizzazione articolare, far sospendere sempre l'esercitazione in caso di comparsa di qualsiasi tipo di dolore (muscolare o al petto) o di altri sintomi generali : malessere, o sensazione vertiginosa, capogiri, nausea;
- E' indispensabile portare sempre con sé un cellulare e una bottiglietta di acqua;

- Nel caso un camminatore dovesse incorrere in un infortunio non grave (distorsione, caduta, ecc) va soccorso e sostenuto nel modo più consono dettato dal buon senso;
- In caso di una lesione/disturbo più importante, è preferibile chiamare immediatamente il soccorso qualificato (112) Nell'attesa, la persona non va spostata, ma tenuta in posizione sdraiata, al sicuro e al caldo, restandole accanto, cercando di tranquillizzarla e informando possibilmente anche un familiare via telefono.



5. SCIOGLIMENTO MUSCOLARE E MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE

Esempi di esercizi consigliabili per tutti

INDICAZIONI GENERALI IMPORTANTI

Gli esercizi di scioglimento muscolare e di mobilizzazione articolare risultano vantaggiosi per potenziare la forza e la resistenza dei muscoli e migliorare la flessibilità articolare. Sono anche un allenamento aerobico utile per il sistema cardiorespiratorio. Essi possono essere effettuati a piacere in ogni fase della camminata (inizio, metà o fine). Ogni partecipante al GdC è libero di eseguirli o meno. Chi sceglie di farlo, deve affrontarli con lentezza, senza mai oltrepassare le proprie capacità. Eventuali sensazioni dolorose, devono essere interpretate come campanello di allarme e spingere ad interrompere subito l'esercizio.

Le immagini inserite in questo opuscolo sono solo illustrative e non devono essere necessariamente imitate: l'esercizio va eseguito da ognuno senza sforzi eccessivi, tenendo conto del proprio ritmo e di ciò che prova. Chi è poco allenato potrebbe aver bisogno di maggior tempo per "sciogliere" muscoli rimasti a lungo inattivi: in tal caso la pazienza e la costanza porteranno ben presto a vedere miglioramenti.

Il Walking Leader dovrebbe sempre interrogare i partecipanti per verificare se hanno difficoltà nell'esecuzione degli esercizi, precisando che, se il movimento non è congeniale oppure evoca dolore, va sospeso; lo stesso se si avvertono disturbi generali di qualsiasi tipo.

5.1 Fase di riscaldamento

Come già accennato in precedenza, prima di iniziare l'attività fisica è opportuno svolgere una fase di riscaldamento in modo che la temperatura del corpo aumenti gradualmente attraverso il lavoro muscolare e venga così ridotto il rischio di incidenti muscolo tendinei.

La fase di riscaldamento comprende un periodo di 5-10 minuti di cammino al passo consueto che 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.

Gli esercizi di seguito descritti sono solo alcuni esempi tra cui scegliere di volta in volta. Possono essere variati o sostituiti con altri a seconda della necessità e delle caratteristiche del gruppo. Vanno eseguiti sempre molto lentamente e ripetuti un numero di volte variabile a seconda del proprio sentire (in media 4-5 volte). Non devono comunque affaticare troppo la persona che li esegue. Vengono suddivisi per settore corporeo: collo, spalle, tronco, braccia e gambe. Tutti devono essere appresi inizialmente per il solo aspetto, aggiungendo in un secondo momento

la respirazione: inspirazione all'inizio dell'esercizio ed espirazione nel tornare alla posizione di partenza.

ESERCIZIO A: SCIOGLIMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO

FLESSO ESTENSIONE DEL CAPO

1. Si solleva la testa lentamente inspirando. Si trattiene l'aria inspirata per qualche istante
2. Si abbassa lentamente la testa, espirando
3. Inspirazione ruotando lentamente il capo a destra.
4. Espirazione ruotando a sinistra
5. Inspiro andando con il capo verso il basso, espiro tornando verso l'alto

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



● **FLESSIONE LATERALE del capo (normale o aiutandosi con la mano)**

Flettere con lentezza il capo lateralmente verso la spalla destra inspirando; mantenere la posizione per alcuni secondi; ritornare con la testa al centro espirando. Ripetere poi lo stesso movimento a sinistra.

E' possibile aiutarsi tenendo il capo con la mano per esercitare una maggiore tensione che però non deve mai arrivare a procurare una sensazione dolorosa.



37

● **ROTAZIONE LATERALE DEL CAPO con mani dietro alla nuca**

Portare la mani dietro alla nuca intrecciando le dita cercando di mantenere i gomiti in fuori. Ruotare il capo lentamente verso sinistra e tornare al centro. Ripetere lo stesso esercizio verso destra.



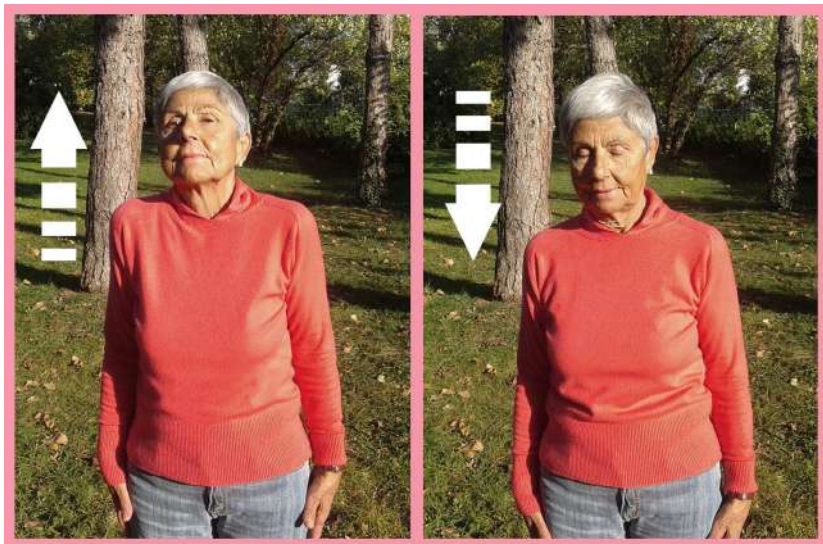
38

● ESERCIZIO B: RILASSAMENTO SPALLE

● VARIANTE 1B

Braccia lungo il corpo.

Sollevare le spalle e dopo aver tenuto la posizione per qualche secondo abbassarle.



39

● VARIANTE 2B

Mani appoggiate alle spalle.

Portare le spalle in avanti. Mantenere la posizione per qualche secondo; portarle nuovamente all'indietro.



40

● VARIANTE 3B

Mani appoggiate alle spalle.

Circondurre all'indietro la spalla destra e poi la sinistra alternativamente oppure insieme simultaneamente.



● ESERCIZIO C: RILASSAMENTO BRACCIA

● VARIANTE 1C

1. Mani sulle spalle.
Portare le braccia in alto e tornare alla posizione
2. Portare le braccia in fuori e ritorno
3. Portare le braccia in avanti e ritorno

Inspirare con il naso quando si allungano le braccia. Espirare a bocca semi chiusa quando si torna alla posizione di partenza.

Si può effettuare l'esercizio muovendo le braccia in modo alternato.



● **VARIANTE 2C**

1. Dita delle mani intrecciate con palmi in su e 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.



● **VARIANTE 3C**

Ripetere l'esercizio precedente con i palmi ruotati in giù (questa posizione aiuta a tenere il gomito ben esteso).



● VARIANTE 4C

1. Braccia in fuori e piegare i gomiti portando le mani in avanti.

Spingere i gomiti all'indietro fino a sentire le scapole che si avvicinano un po' tra loro.

In questo movimento che dilata il torace si inspira con il naso.

2. Successivamente portare le braccia tese in avanti espirando con la bocca semi-chiusa.



43

● ESERCIZIO D: MOBILIZZAZIONE DEL TRONCO

● VARIANTE 1D

Braccia lungo i fianchi. Ruotare il tronco alternativamente verso destra e verso sinistra

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



44

● **VARIANTE 2D**

Braccia lungo i fianchi
Inclinare il tronco a destra facendo scivolare la mano verso il ginocchio.
Ripetere dall'altro lato



45

● **VARIANTE 3D**

Mani sui fianchi con i pollici in dietro verso la zona lombare.
Le spalle devono essere tenute ferme. Circondurre il tronco ruotando verso destra fino a tornare nella posizione iniziale
Ripetere dall'altro lato



46

● ESERCIZIO E: MOBILIZZAZIONE GAMBE

● VARIANTE 1E

Mani sui fianchi. Schiena ben dritta e gambe leggermente divaricate.
Piegare le ginocchia senza sollevare i talloni da terra. Ritornare nella posizione di partenza.



● VARIANTE 2E

Mani sui fianchi. Schiena ben dritta Gambe leggermente divaricate. Piegare il ginocchio destro caricando il peso a destra estendere la gamba sinistra . Ripetere dall'altro lato



● ESERCIZIO F: SCIOGLIMENTO DELLA ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA

L'esercizio può essere effettuato più facilmente appoggiandosi ad un albero o ad un compagno
Si solleva la gamba destra con il ginocchio leggermente piegato. Si effettuano movimenti circolari del piede verso destra e verso sinistra. Ripetere dall'altro lato



● ESERCIZIO G: ESERCIZI DI EQUILIBRIO (A DISCREZIONE DEL SINGOLO CAMMINATORE)

Sollevare in alto un braccio e la gamba opposta piegata: mantenere la posizione per qualche secondo e tornare alla posizione di partenza. Ripetere cambiando lato. Lo stesso esercizio può essere semplificato tenendo le mani sui fianchi e sollevando alternativamente le gambe piegate.



● ESERCIZIO H: VARIANTI DI CAMMINO

A) Camminare sui talloni

B) Camminare in punta di piedi anche protendendo le mani verso l'alto





Bibliografia e sitografia

Walk Leader Training Manual – ICCWA – Government of Western Australia-Departmente of Sport and Recreation

Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione- 20 maggio 2010

Global Advocacy Council for Physical Activity , International Society for Physial Activity and Health.

La Dichiarazione Di Bangkok sull'Attività Fisica - Per La Salute Globale e lo Sviluppo Sostenibile 6°

Congresso Internazionale ISPAH su Attività Fisica e Salute Pubblica Bangkok, Thailandia 16-19 Novembre 2016

www.promozionesalute.regione.lombardia.it

www.epicentro.iss.it

www.dors.it

www.guadagnaresalute.it

www.cuore.iss.it/prevenzione/attivita.asp

La Pagina Facebook “Camminare insieme”

I Social Media e i Social Network , insieme alle Applicazioni (Apps) per smartphone e tablet vengono considerati i nuovi canali comunicativi con un forte impatto sui cittadini:

- Per la semplicità d’uso e la rapidità con la quale si stanno diffondendo
- Perché possono diffondere contenuti medici al pubblico e ai pazienti, spesso riuniti in community, generando discussioni
- Perché hanno sui cittadini e sui pazienti un impatto tale che, sempre più spesso, sono impiegati per fare promozione della salute, per prevenire le malattie non trasmissibili ed aiutare a gestire quelle croniche

Anche le attività della maggior parte dei gruppi di cammino del territorio sono documentate nella pagina FB di ATS Milano “Camminare insieme”. Essa funge da collettore delle pagine dei singoli gruppi, riporta notizie interessanti in tema di salute e di cammino; contiene foto e video delle normali camminate settimanali dei gruppi, ma soprattutto fa circolare notizie di raduni, marce ed eventi speciali a cui è possibile aggregarsi.

Seguiteci e sosteneteci per mantenere vitale e vivace la rete dei gruppi del territorio ATS di Milano Città Metropolitana: <https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano>

Ringraziamenti

Al Dr Giovanni Rizzi, Medico di Medicina Generale nel Comune di Pioltello, antesignano sostenitore dei Gruppi di Cammino;
a tutti i Gruppi che hanno gentilmente fornito le loro foto per illustrare e rendere più piacevole la lettura del manuale;
ai signori Enza Principe e Saverio Intrieri che si sono prestati come modelli per gli esercizi (fotografie degli esercizi a cura di Marco Lucchini).

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana