



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza



# MANUALE DELLE GUIDE DI CAMMINO



Non c'è cammino troppo lungo per chi cammina lentamente, senza sforzarsi; non c'è meta troppo alta per chi vi si prepara con la pazienza.

Jean de La Bruyère

## Muoversi insieme per la salute

# Indice

## INTRODUZIONE

### Domande e risposte sui gruppi di cammino

#### 1. PERCHÉ ATTIVARE UN GRUPPO DI CAMMINO

- 1.1. Che cos'è l'attività fisica
- 1.2. Perché camminare
- 1.3. Benefici del camminare e dell'essere fisicamente attivi
  - 1.3.1. Benefici per la salute
  - 1.3.2. Riduzione delle cadute
  - 1.3.3. Meno rischio di ammalarsi
  - 1.3.4. Benessere soggettivo
  - 1.3.5. Controllo del peso
  - 1.3.6. Benefici per l'ambiente
- 1.4. Elementi che possono impedire o ostacolare il camminare
- 1.5. Come motivare le persone a partecipare a un gruppo di cammino

#### 2. GUIDA DI CAMMINO O WALKING LEADER

- 2.1. Il ruolo della guida di cammino
- 2.2. Che cosa deve sapere una guida di cammino
- 2.3. Che cosa deve fare una guida di cammino
- 2.4. Come organizzare una camminata
  - 2.4.1. Prima di iniziare la camminata
  - 2.4.2. Durante la camminata
  - 2.4.3. Al termine della camminata
  - 2.4.4. Valutazione
- 2.5. Informazioni sulla salute e sulla sicurezza
- 2.6. Come inserire soggetti diversamente abili nel gruppo di cammino

#### 3. PIANIFICARE LA CAMMINATA

- 3.1. Prima di cominciare
- 3.2. Quanto camminare
- 3.3. A quale velocità
- 3.4. Come organizzare gli incontri
  - 3.4.1. Stabilire gli orari
  - 3.4.2. Stabilire il punto di ritrovo
  - 3.4.3. Scegliere il percorso migliore
  - 3.4.4. Rendere piacevole il percorso
  - 3.4.5. Tavola delle distanze
  - 3.4.6. Altri aspetti a cui prestare attenzione
- 3.5. Cosa indossare
  - 3.5.1. Abbigliamento
  - 3.5.2. Calzature
- 3.6. Come promuovere l'iniziativa

#### 4. NORME PER LA SICUREZZA E PRIMO SOCCORSO

- 4.1. Concetti generali
- 4.2. Cosa si intende per primo soccorso e pronto soccorso
- 4.3. Gli interventi specifici di primo soccorso
- 4.4. Comportamenti da tenere in caso d'infortunio o malore
- 4.5. Cosa non fare
- 4.6. Cosa fare se qualcuno cade

#### ALLEGATO: ESERCIZI DI RISCALDAMENTO E STRETCHING

## INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'interesse che vi ha spinto a saperne di più sui gruppi di cammino e per aver scelto di diventare "guida di cammino".

I gruppi di cammino rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale.

All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi.

Il manuale che state leggendo è stato scritto per fornire informazioni circa l'addestramento di volontari che si preparano a diventare "guide di cammino".

I volontari sono una risorsa molto importante. Individuarli, coinvolgerli e motivarli a partecipare ma soprattutto a mantenere nel tempo un buon livello di impegno, è certamente un obiettivo strategico e, come tale, richiede uno sforzo mirato e consapevole da parte di tutti gli attori che partecipano al progetto.

I volontari sono i veri protagonisti che animano il gruppo e arricchiscono il processo dandogli tenuta e continuità. La loro personalità e il loro stile sono importanti nel sostenere l'entusiasmo del gruppo e nel creare un'atmosfera positiva, di reciproca fiducia e di attenzione all'interno del gruppo stesso.



## DOMANDE E RISPOSTE SUI GRUPPI DI CAMMINO

### **Che cos'è un gruppo di cammino**

È un gruppo di persone che si riuniscono per svolgere collettivamente attività motoria (nello specifico camminare) finalizzata a prevenire e/o curare condizioni di rischio cardiocerebrovascolare ed alla socializzazione.

### **Chi è il capo passeggiata**

È colui che guida il gruppo di cammino, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

### **Chi può far nascere un gruppo di cammino**

Un gruppo di cammino può nascere da un'iniziativa del Comune, ATS e ASST, singole persone, gruppi di amici, Associazioni.

### **Quanto costa partecipare a un gruppo di cammino**

La partecipazione è gratuita.

### **Chi può partecipare a un gruppo di cammino**

Qualunque persona in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia. Camminare fa bene a tutti, giovani, adulti e anziani.



# 1. PERCHÉ ATTIVARE UN GRUPPO DI CAMMINO

*“Camminando si apprende la vita,  
camminando si conoscono le persone,  
camminando si sanano le ferite del giorno prima.  
Cammina guardando una stella, ascoltando una voce,  
seguendo le orme di altri passi.”*

*Ruben Blades*

## 1.1. Che cos'è l'attività fisica



È l'insieme dei movimenti del corpo che comporta uno dispendio energetico. Comprende i movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative e quelle sportive. L'attività fisica fa lavorare il cuore e i polmoni ed è importante a ogni età perché concorre ad aumentare e/o mantenere la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni e la coordinazione dei 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 mantenersi in buona salute”. Camminare è un elemento naturale della routine quotidiana, è una manifestazione di autonomia e non è economicamente dispendiosa.

Normalmente per iniziare un'attività fisica di moderata intensità, non è richiesto nessun esame o certificato, tuttavia, a coloro che hanno problemi di salute preesistenti, si raccomanda di contattare il proprio medico di fiducia.

L'esercizio fisico regolare induce, negli anziani, un effetto favorevole su tre dei principali fattori di rischio caduta, ossia l'equilibrio, il tono muscolare e l'osteoporosi.

A tutte le età camminare riduce il rischio di una serie di malattie come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, alcuni tumori, l'osteoporosi e l'obesità.

L'esercizio fisico è efficace nel controllo dello stress, nel ridurre la depressione, rafforzare l'autostima e innalzare il tono dell'umore; se svolto in gruppo può rappresentare una strategia efficace per migliorare sia lo stato fisico che quello psicologico.

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 un'abitudine fino alla media o terza età.



*“Quando non potrai camminare veloce, cammina.  
Quando non potrai camminare, usa il bastone.  
Però, non trattenerti mai!”*

*Madre Teresa di Calcutta*

## 1.3. Benefici del camminare e dell'essere fisicamente attivi

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. Invecchiando assistiamo a molti cambiamenti nel nostro corpo, alcuni sono indipendenti dall'attività fisica (capelli, udito, vista, ...) altri, al contrario sono legati all'inattività del soggetto (perdita di forza muscolare, scarsa flessibilità delle giunture, .....).

Camminare comporta cinque tipi di benefici individuali e uno per la comunità.

### 1.3.1. 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; alcuni studi hanno dimostrato che le persone anziane che camminano per più di 3 km al giorno, vivono più a lungo;
- aumenta i gradi di mobilità e flessibilità delle articolazioni, aumentandone la scioltezza in caso di artrosi e riducendo il dolore;
- migliora la qualità del sonno e si riducono i livelli di ansia;
- l'attività fisica, se svolta tutta la vita, si dimostra legata alla riduzione del rischio per la malattia di Alzheimer;
- camminare mostra i più bassi tassi di lesione o danno rispetto agli altri tipi di esercizio fisico.



### 1.3.2. Riduzione delle cadute

La ricerca ha dimostrato che in soggetti anziani la riduzione della forza muscolare, della flessibilità, della coordinazione e dell'equilibrio, sono tutti fattori di rischio caduta, le cui conseguenze sono spesso gravi (es. frattura femore). L'attività fisica riduce questo rischio e mantiene l'autonomia funzionale in quanto:



- aumenta la forza muscolare;
- migliora l'equilibrio;
- migliora le posture (cioè le posizioni statiche che assumiamo quando stiamo fermi);
- migliora la coordinazione dei movimenti;
- contribuisce a irrobustire le ossa nei confronti dell'osteoporosi.

### 1.3.3. Meno rischio di ammalarsi

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

- rischio di malattie cardiovascolari ridotto del 50%, perché 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 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; per questo motivo, insieme al cammino sono raccomandati alcuni esercizi di rafforzamento muscolare;
- riduzione del rischio di manifestare forme tumorali;
- riduzione del rischio di manifestare diabete di tipo II, in quanto l'esercizio contribuisce a controllare i livelli di zucchero nel sangue;
- riduzione del rischio ictus. L'ictus è infatti più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare;
- riduzione dell'incidenza della pressione alta e del valore di colesterolo nel sangue;
- riduzione dell'incidenza dell'obesità del 50%.



### 1.3.4. Benessere soggettivo

L'attività fisica regolare serve a farci sentire meglio attraverso:

- La riduzione dello stress e dell'ansietà. Alcune sostanze (endorfine) rilasciate nell'organismo durante l'attività fisica inducono un senso di benessere, migliorando anche la qualità del sonno;
- La riduzione della tendenza alla depressione, anche in rapporto al rafforzamento delle relazioni interpersonali;
- L'aumento dell'autostima e della capacità di attenzione;
- L'aumento dell'autonomia personale e della cura di sé (capacità di badare a se stessi).



### 1.3.5. Controllo del peso



Il cammino come attività fisica aumenta il consumo energetico e, se associato a una sana alimentazione, contribuisce alla riduzione del peso corporeo. In media si riduce alla metà la percentuale di persone obese.

### 1.3.6. Benefici per l'ambiente



Camminare invece di utilizzare mezzi di trasporto aiuta a:

- ridurre l'inquinamento atmosferico, sia da rumore che da traffico veicolare;
- migliorare la vita nell'ambiente urbano.

## 1.4. Elementi che possono impedire o ostacolare il camminare

Gli elementi che possono impedire o ostacolare l'attività di cammino sono:

- mancanza di informazione corretta;
- l'ansia rispetto al proprio stato di salute, all'immagine del proprio corpo, alla propria sicurezza o all'adeguatezza dell'equipaggiamento/abbigliamento;
- scarsa disponibilità di percorsi adatti (troppo in pendenza, poco illuminati, poco accessibili, con pavimentazione sconnessa, ..... ) e/o mancanza di percorsi pedonali sicuri;
- mancanza di fiducia in se stessi e/o dubbi sulla propria capacità di svolgere qualche attività fisica;
- immagini stereotipate della vecchiaia (gli anziani non fanno sport, non possono sentirsi sportivi) e/o atteggiamenti negativi rispetto all'attività sportiva;
- paura di cadere, paura di farsi male e paura per la propria sicurezza in luoghi pubblici aperti;
- mancanza di tempo per la presenza di impegni ritenuti più importanti;
- condizioni sanitarie individuali che richiedono un approccio particolare all'attività fisica;
- cattivo o insufficiente appoggio da parte della famiglia che non sa o non comprende l'importanza di questa possibilità;
- eccesso di traffico sul percorso o vicinanze tanto da generare un senso di insicurezza;
- resistenza generica a partecipare, elemento molto presente nei soggetti sedentari;
- tendenza degli anziani a considerare che certe cose o si facevano da giovani o non ha senso farle da vecchi;
- cattivo tempo: caldo, freddo, pioggia o vento.



### 1.5. Come motivare le persone a partecipare a un gruppo di cammino

Il fattore più positivo è la certezza che l'efficienza fisica, anche quando si è persa, si può riguadagnare con l'esercizio fisico e camminare è la forma più comune per fare attività fisica.

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 raddoppia se il percorso è collocato in un ambiente piacevole;
- la propensione raddoppia ulteriormente quando l'attività si svolge in compagnia.

#### Il gruppo di cammino ha bisogno di:

- essere sostanzialmente allegro, divertente e soprattutto non troppo formale;
- fornire un livello moderato di esercizio accompagnato da bei rapporti di compagnia;
- incoraggiare i partecipanti a portare un amico e incoraggiare l'autostima con azioni reciproche;
- offrire informazioni esaurienti su abbigliamento, scarpe e attrezzature;
- collocare l'attività nei tempi più adatti alla vita quotidiana di persone anziane;
- disporre di guide di cammino capaci di comprendere le necessità dei partecipanti;
- assicurare che il percorso sia sicuro e senza sorprese e che possa consentire a ogni partecipante di tenere la propria velocità (preferibilmente percorso circolare);
- scegliere un percorso 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 incarichi o attività in modo che ognuno si senta personalmente coinvolto;
- promuovere iniziative divertenti o giorni con particolare significato (giorno della salute, compleanno, .....);
- incoraggiare i partecipanti a sostenere quelli che sono tentati di sospendere.



## 2. GUIDA DI CAMMINO O WALKING LEADER

*“Nessuno può fare tutto, ma tutti possono fare qualcosa!”*

*da frasi aforismi.com*

### 2.1. Il ruolo della guida di cammino

La “Guida di cammino” deve essere assolutamente certa del proprio ruolo, determinante per il successo del programma, per lo sviluppo del gruppo e per i benefici che i partecipanti si attendono.

Una brava guida di cammino è una persona:

- affidabile, competente e puntuale;
- con cui parlare amichevolmente e tranquillamente;
- che fa in modo che si percepisca la camminata come un'occasione sociale divertente;
- attenta al benessere e ai rischi cui le persone vanno incontro;
- che sa accogliere le persone con cordialità;
- che ha dimestichezza con l'itinerario e i percorsi alternativi;
- che informa immediatamente il referente del programma qualora si presentano problemi o cambiamenti;



### 2.2. Che cosa deve sapere una guida di cammino

La persona che accetta di fare la guida di cammino, deve sapere:

- gli scopi e gli obiettivi generali di tutto il programma;
- i benefici del camminare, sia di salute che sociali;
- le precauzioni da tenere per camminare in sicurezza;
- come fare attività di riscaldamento, allungamento e rilassamento;
- il ritmo e la quantità di cammino richiesta per ottenere benefici per la salute;
- essere in grado di comunicare con un'ampia varietà di persone;
- le procedure basilari di come rispondere di fronte a inconvenienti o incidenti;
- le peculiarità di ciascun percorso.



### 2.3. Che cosa deve fare una guida di cammino

In occasione della prima camminata una guida di cammino deve:

- conoscere i partecipanti e accertarsi che abbiano compilato la scheda di adesione;
- parlare amichevolmente e con semplicità per essere compreso da tutti;
- 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;



Gruppo di Cammino di.....  
Modulo di adesione ed espressione del consenso

Il progetto "Gruppo di cammino" trova il suo riferimento normativo nei Piani Sanitari Nazionale e Regionale, per la promozione dell'attività fisica come stile di vita e come prevenzione della malattia cronica - degenerativa.  
Il Gruppo di Cammino, secondo la definizione del decreto ministeriale del Gruppo del 2010, è "un'organizzazione locale promossa dall'ATS costituita da un gruppo di persone che decidono per le loro scelte di attività fisica regolare attività fisica di cammino, e aderisce a quest'attività promossa". Tutti gli obiettivi saranno messi a punto e attuati secondo standard definiti dall'ATS e sotto la guida del gruppo e la guida.  
L'adesione al Gruppo è su base volontaria. Permette l'organizzazione di attività agli interessati per conto di persone a casa che dovranno essere durante l'attività fisica e il partecipante, firmando il presente modulo, conferma di aderire all'organizzazione di ogni manifestazione.  
Adesione ad un Gruppo di Cammino, si formalizzano i dati anagrafici necessari all'ATS per la finalità statistico epidemiologica. Di seguito le specifiche in merito al trattamento dei dati forniti.  
Informazioni ai sensi della legge sulla privacy (art. 13 D. 196/2003).  
Ai sensi dell'articolo 13 della predetta legge, vi forniamo quindi le seguenti informazioni:  
Finalità del trattamento dei dati.  
I dati forniti sono solo quelli necessari per lo svolgimento delle attività amministrative, nonché di organizzazione, di gestione e di attività dell'ATS e sono destinati all'attività di promozione della salute e di prevenzione e di epidemiologia mediante studio delle "risorse" nei territori di rischio e a bassa attività.  
Modalità del trattamento.  
Il trattamento dei dati avverrà sia in modo cartaceo, attraverso i tradizionali fascicoli, sia in archivi cartacei, sia con l'ausilio di sistemi informatici. La gestione di tali dati è svolta nel rispetto delle misure minime di sicurezza previste dall'articolo 10 del regolamento europeo (art. 196/2003).  
I dati saranno trattati presso le nostre sedi.  
Conferma del consenso.  
Il conferimento dei dati da parte dell'interessato è assolutamente necessario per poter aderire e far parte del Gruppo. L'eventuale rifiuto di fornire tali dati pregiudica la possibilità di aderire al gruppo e al progetto.  
Revoca di manifestazione del consenso.  
I dati personali forniti o acquisiti possono venire a conoscenza degli incaricati e dei responsabili del trattamento, nell'ambito dell'adempimento delle funzioni assegnate.  
I dati personali forniti o acquisiti nel corso del rapporto possono essere comunicati a soggetti terzi in adempimento di obblighi di legge.  
Trasparenza del trattamento a ATS Brianza con sede in viale D'Adda 10/12

- in caso di necessità saper affrontare l'eventuale malessere o infortunio di un partecipante al gruppo;
- trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando così di annullare la passeggiata. Se ciò non fosse possibile, fare in modo che un referente dell'iniziativa possa mettere un avviso, nel punto di ritrovo, che la passeggiata non sarà effettuata;

## **2.4. Come organizzare una camminata**

### **2.4.1. Prima di iniziare la camminata**

Alla prima uscita e ogni volta che si aggiunge un nuovo partecipante, la guida di cammino deve:

- presentarsi e presentare tra di loro i partecipanti (accoglienza);
- capire il livello di attività fisica di ogni partecipante, in modo da adeguare il ritmo della camminata alle esigenze del gruppo, in particolare a chi è in difficoltà;
- far conoscere a ogni partecipante i compiti della guida di cammino e come contattarla;
- incoraggiare i partecipanti dubbiosi a recarsi dal proprio medico di fiducia prima di iniziare l'attività.

Ad ogni uscita la guida di cammino deve:

- essere puntuale in modo da accogliere chi arriva presto;
- registrare le presenze;
- informare il gruppo in merito al percorso, alla lunghezza e ai tempi della passeggiata;
- chiedere ai partecipanti di essere avvisato qualora volessero abbandonare il gruppo durante la passeggiata;



- rammentare ai partecipanti di usare calzature e abbigliamento idoneo;
- suggerire di portare con sé una bottiglietta d'acqua per bere durante la camminata;
- sottolineare l'importanza degli esercizi di riscaldamento e rilassamento.

### **2.4.2. Durante la camminata**

Durante la camminata, la guida di cammino deve:

- iniziare la camminata con una fase di riscaldamento, ossia cominciare a camminare a un ritmo piuttosto lento per circa 5-10 minuti; dopo pochi minuti di cammino lento, fare esercizi di stretching;
- informare le persone dei cambiamenti fisiologici che potrebbero avvertire nel corso della camminata (respirazione un po' più veloce, un'accelerazione del ritmo cardiaco, la sensazione di essere accaldato) e raccomandare di interrompere immediatamente la stessa 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);
- sollecitare i partecipanti a rimanere all'interno del gruppo e a camminare a un ritmo consono alle proprie capacità, incoraggiandoli a migliorare in modo appropriato la loro prestazione;
- regolare l'andatura della camminata in modo che si adatti a tutto il gruppo;
- portare con se un telefono cellulare;
- incoraggiare le persone a divertirsi senza dimenticarsi che il divertimento è per tutti, guida di cammino compresa.



### 2.4.3. Al termine della camminata

La camminata ha bisogno di una precisa fase di conclusione, pertanto la guida di cammino deve:

- controllare che tutti abbiano concluso il percorso e si sentano bene;
- incoraggiarli a terminare l'attività con alcuni esercizi di allungamento;
- ringraziare le persone per aver partecipato, suggerendo loro di portare un amico o un familiare per la prossima uscita;
- ricordare la data e l'ora del prossimo incontro;
- concedere del tempo per eventuali domande e per una conversazione informale.



Anche questo è un momento da sfruttare per la socializzazione. Può essere utile raccogliere le impressioni sulla camminata con eventuali suggerimenti oppure effettuare comunicazioni su iniziative d'interesse per il gruppo.

### 2.4.4. Valutazione

Per una buona valutazione della camminata, può essere utile:

- registrare il numero dei partecipanti al gruppo;
- incoraggiarli ad esprimere un giudizio sulla camminata, prendendo nota di eventuali suggerimenti per migliorare l'iniziativa;
- fare periodicamente (secondo quanto concordato con il coordinatore dell'iniziativa) un resoconto sull'andamento del gruppo.

## 2.5. Informazioni sulla salute e sulla sicurezza

Per una corretta gestione della camminata, la guida di cammino deve:

- coordinare il gruppo negli esercizi di riscaldamento, allungamento e rilassamento, spiegando perché tali esercizi sono importanti;
- incoraggiare i partecipanti a frequentare i corsi informativi sulla salute, portando con se anche un amico;
- spiegare l'importanza di calzature e abbigliamento comodi, nonché l'uso di cappelli e occhiali da sole (quando serve);



- raccomandare ai partecipanti di portare una bottiglietta d'acqua;

- **avvisare i partecipanti di rimanere all'interno del gruppo e camminare in coppia con persone che hanno lo stesso ritmo;**

- non perdere mai di vista la testa e la coda del gruppo;
- avvisare i partecipanti che essi fanno parte di un gruppo di cammino "sotto la propria responsabilità".

L'attività del camminare è di per sé un'attività a bassissimo rischio, occorre tuttavia che la guida di cammino ponga attenzione ad alcuni fattori individuali e a tutti gli elementi organizzativi, atti a ridurre gli elementi di imprevedibilità che si possono presentare.

È preferibile evitare condizioni climatiche estreme e consigliare l'adozione di abbigliamento adeguato per tutte le altre condizioni; avere a portata di mano, almeno, un telefono cellulare e non lasciare isolato nessun partecipante durante la camminata.



È opportuno ragionare che gli eventi più improbabili potrebbero accadere ed è in questo senso che occorre prestare la massima attenzione a quelli che possono essere definiti "quasi incidenti", ossia episodi (molto più frequenti degli incidenti stessi) che non sfociano in un danno ma che sono utili indicatori di situazioni di rischio.

Eventi di questo tipo, devono essere riportati dalla guida di cammino al coordinatore dell'attività per essere discussi e affrontati con adeguate azioni di miglioramento.

## **2.6. Come inserire soggetti diversamente abili nel gruppo di cammino**

Le persone diversamente abili, come chiunque altro, possono desiderare e aspettarsi di partecipare con i propri amici, familiari o badanti all'attività di gruppo di cammino. Per questa ragione è importante sapere con anticipo se una persona diversamente abile intende partecipare alla camminata, in modo da:

- capire quali sono le sue necessità e nel dubbio verificare con chi lo assiste;
- percorrere l'itinerario in anticipo così da sapere quali siano i mezzi a disposizione, i potenziali ostacoli (es. rami sporgenti, superfici irregolari, gradini, ....) e le opportune alternative;
- se si tratta di una camminata al chiuso, controllare che la superficie del pavimento sia stabile e non scivolosa, in modo da permettere facilità di accesso agli utilizzatori di sedie a rotelle.

Comunicare con una persona diversamente abile non è diverso che comunicare con chiunque altro, quindi:

- ascoltare la persona diversamente abile, mantenere un contatto con gli occhi e osservare con attenzione il linguaggio corporeo;
- parlare chiaramente e con naturalezza, evitando un linguaggio incomprensibile;
- attendere la risposta a eventuali domande;
- guardare la persona e non l'handicap;
- non parlare con qualcuno a bassa voce e se non si è sicuri di ciò che è stato detto, chiedere alla persona di ripetere.





### 3. PIANIFICARE LA CAMMINATA

*“Il vero miracolo non è volare in aria  
o camminare sulle acque,  
ma camminare sulla terra.”*

*Lin-Chi*

#### 3.1. Prima di cominciare

Prima di cominciare il programma di cammino si consiglia di:

- raccomandare l'uso di calzature adatte;
- iniziare gradualmente in modo da evitare sforzi iniziali eccessivi;
- stabilire i giorni in cui il gruppo si può trovare per camminare;
- incrementare la durata della camminata poco per volta, fino ad arrivare a 30 o 40 minuti;
- cominciare con ritmi lenti, aumentando di volta in volta in maniera graduale la velocità e la distanza.



#### 3.2. Quanto camminare

Camminare è il miglior esercizio a basso costo capace di grandi benefici per la nostra salute, al punto che si potrebbe definire questo programma *“trova 30 minuti per te”*.

Tutti i principali riferimenti scientifici raccomandano come vantaggiosi almeno 30 minuti di moderata attività da svolgere in più giorni della settimana. Questi 30 minuti si possono raggiungere anche sommando sessioni più brevi, ad esempio 3 sessioni da 10 minuti.



Camminare, anche poco, è meglio di niente.

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.



Il ritmo di camminata dovrebbe consentire di conversare, ma non di cantare.

Alcune fonti scientifiche suggeriscono di usare proprio il **test di conversazione** per stabilire la corretta velocità di andatura.

Se mentre camminate avvertite il bisogno di prendere fiato, forse il passo è troppo veloce, in questo caso occorre rallentare. Se la velocità del passo è corretta, dovrebbe essere possibile 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 moderato affaticamento.

### 3.4. Come organizzare gli incontri

La guida di cammino con i referenti del programma, ciascuno in base ai propri compiti assegnati, devono stabilire gli orari, il punto di ritrovo, il percorso migliore e tutto ciò che può rendere piacevole l'attività.

#### 3.4.1. Stabilire gli orari

L'orario di svolgimento degli incontri, deve essere scelto tenendo 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. È bene scegliere un orario che si possa mantenere con regolarità. È importante considerare la stagione, camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno, per evitare la calura.



#### 3.4.2. Stabilire il punto di ritrovo

Il gruppo di cammino si può tranquillamente radunare sia in un luogo all'aperto che in un luogo chiuso qualora fosse disponibile. Il punto di partenza e di conclusione del percorso deve essere fissato in modo tale da essere facilmente raggiungibile dai partecipanti. Nella scelta del punto d'incontro è bene verificare la presenza di parcheggi e il collegamento con i trasporti pubblici. Meglio scegliere un punto di partenza che favorisca l'incontro dei partecipanti sia prima che dopo la camminata (ad esempio per bere un tè o per eventuali discussioni su temi di salute), in modo da offrire un'importante occasione di socializzazione, come 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.



#### 3.4.3. Scegliere il percorso migliore

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

- confortevole (zone d'ombra, aree di sosta con panchine, disponibilità di toilette e disponibilità di acqua);
- appropriato per lunghezza e difficoltà, in modo che tutti i partecipanti possano modulare lo sforzo in relazione alle proprie abilità, scegliendo tempi e lunghezza a loro convenienti;
- la lunghezza del percorso dovrebbe essere tra i 2 e 3 km (tenendo conto del passo) mentre quella massima tra i 4 e 5 km;
- la durata della camminata, dovrebbe variare da un minimo di 30 minuti a un massimo di 1 ora.



### 3.4.4. Rendere piacevole il percorso

Scegliere, possibilmente, uno scenario interessante, immerso nel verde (parchi) o d'interesse storico-culturale (ville, dimore storiche, ecc.).



Ripetere sempre lo stesso itinerario potrebbe risultare noioso e alla lunga scoraggiare la partecipazione; per questo sarebbe opportuno variare i percorsi, in modo da tenere vivo l'interesse e la motivazione.

### 3.4.5. Tavola delle distanze

I dati riportati nella tabella sottostante sono indicativi e possono variare a seconda degli individui e delle età.

Velocità (km/ora)	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

### 3.4.6. Altri aspetti a cui prestare attenzione

Altri aspetti a cui prestare attenzione sono:

- **luoghi difficilmente accessibili** – potrebbe essere un problema per chi non ha un proprio mezzo di trasporto, specialmente se non sono serviti in maniera regolare da mezzi pubblici;
- **cattive condizioni del suolo** – superfici irregolari possono causare cadute; fate attenzione anche alle modificazioni delle superfici, soprattutto quando bagnate o ghiacciate;
- **strade trafficate** – evitate il più possibile le grandi strade e il traffico pesante; cercate strade e luoghi tranquilli e se questo non è possibile, accertatevi della sicurezza degli attraversamenti;
- **posti a rischio** – evitate luoghi che creino apprensione, come i vicoli stretti e bui;
- **troppo pendenze ripide** – 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.



## 3.5. Cosa indossare

### 3.5.1. Abbigliamento

È opportuno scegliere indumenti leggeri, comodi e non stretti. È meglio vestirsi a strati, in modo da potersi alleggerire nel momento in cui ci si riscalda e preferire abiti dai colori brillanti per una maggiore visibilità. Se si sta molto all'aperto, è bene avere con sé un copricapo.



### 3.5.2. Calzature

Le calzature rappresentano il capo d'abbigliamento più importante e dovrebbero essere comode, leggere e robuste, sarebbe meglio se già usate qualche volta per non causare fastidiose vesciche.

Le calzature 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;
- preferire una chiusura con lacci;
- tallone rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede;
- collo del piede confortevolmente imbottito;
- sostegno dell'arco plantare;
- tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti;
- le dita devono potersi distendere con agio e senza pressioni;
- la suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.

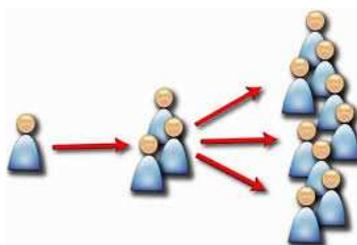


Per quanto riguarda le calze, vanno preferite le fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.

### 3.6. Come promuovere l'iniziativa

Affidiamoci al potere del passaparola perché se il camminatore è soddisfatto dell'esperienza di socializzazione, ne parlerà ai suoi amici e questa è una delle forme più convincenti di promozione. Incoraggiare sempre i partecipanti ad invitare un amico e parlare del programma alle persone che si conoscono o si ha l'occasione di incontrare.

Cercare localmente opportunità per pubblicizzare l'iniziativa, ove possibile, affiggere locandine nei negozi e far pubblicare brevi articoli sui giornali locali, in sintesi utilizzare tutti quei canali comunicativi che possono diffondere notizia del programma a quante più persone possibili.



**GRUPPO**

**Gru** **fino**

**Cos'è**  
È un gruppo di persone che si ritrova regolarmente per camminare insieme lungo un percorso definito all'interno del territorio comunale.

**Il gruppo è guidato da una "Guida di Cammino"** interna al gruppo e appositamente addestrata.  
Partecipare a un gruppo di cammino aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.  
Camminare è un'attività piacevole, naturale e sana, è il modo più facile e realizzabile per raggiungere la quantità richiesta di attività fisica necessaria per mantenersi in buona salute e se praticata con continuità e costanza, riduce il rischio di una serie di malattie tra cui quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, l'osteoporosi, l'obesità, lo stress, la depressione.

**A chi è rivolto**  
Il gruppo è aperto a tutte le persone (anziane e non) interessate a svolgere attività fisica in gruppo e con continuità, in particolare è aperto a chi non ha ancora sperimentato il piacere del movimento. Camminare non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode): è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo piacevole.

**Come è strutturato**  
Ci si incontra almeno due volte tutte le settimane, in giorni e posti predefiniti.  
Si fanno circa 5 minuti di stretching.  
Si inizia a camminare a passo lento (riscaldamento) per 10 minuti.  
Si prosegue a passo veloce per circa 30 minuti.  
Si prosegue con cammino a passo lento (defaticamento) per 10 minuti.  
Si conclude con stretching per 5 minuti.

**Il piacere, non certo il senso, il cammino si fa camminando.**

**GRUPPO**

**L'attività fisica** **tante per:**

- Invecchiare meglio
- Mantenere la forma fisica
- Relazionarsi con gli altri e con l'ambiente
- Prevenire e curare meglio le malattie più comuni della terza età

**Cinque regole d'oro**

1. Programmate le prestazioni e includetele nella quotidianità fino a trasformarle in sana e divertente abitudine.
2. Siate gradualmente per evitare la stanchezza e gli affanni che sono alla base della rinuncia.
3. Perseverate per consentire a mente e corpo di adattarsi alle novità dello stile di vita attivo.
4. Apportate delle variazioni nell'attività fisica svolta.
5. Recuperate con il giusto riposo.

**Il piacere, non certo il senso, il cammino si fa camminando.**

**GRUPPO**

**Alcune semplici regole per un maggior benessere**

I principi di una corretta alimentazione mantenendosi in condizione di normopeso o, in caso di sovrappeso, cercando di ridurlo in modo graduale (1 Kg/mese).

2. Mantenersi sempre attivi, ritagliandosi almeno mezz'ora al giorno di attività a basso impegno, evitando di uscire nelle più calde della stagione estiva.
3. Bere molta acqua durante la giornata anche se non si ha lo stimolo della sete e cercare di non berla troppo fredda per evitare possibili congestioni o nausea.
4. Limitare l'uso di caffè a non più di tre - quattro nella giornata.
5. Evitare bevande alcoliche che oltre ad avere calorie vuote, cioè senza nutrimento, aumentano la sudorazione e la sensazione di calore.
6. Limitare l'uso di succhi di frutta e bibite dolci perché ricchi di zuccheri semplici, quindi preferire frutta fresca di stagione che ha più vitamine, sali minerali e fibre.
7. Limitare l'uso di dolci e se si ha voglia di qualcosa di zuccherino preferire gelati alla frutta o sorbetti.
8. Consumare regolarmente frutta e verdura di stagione: quest'ultima può essere utilizzata anche per condire la pasta o fare delle insalate di riso.
9. Evitare pietanze troppo grasse, elaborate e piccanti.
10. Mangiare 4 - 5 volte al giorno, suddividendo correttamente le calorie tra 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini, in modo da frazionare l'introito calorico nella giornata e per non arrivare ai pasti troppo affamati.

**Coloro che pensano di non avere il tempo per una sana alimentazione prima o poi devono trovare il tempo per la malattia.**  
Edward Stanley

## 4. NORME PER LA SICUREZZA E PRIMO SOCCORSO

*“Raro cade chi ben cammina.”*

*Leonardo da Vinci*

### 4.1. Concetti generali

L'invecchiamento comporta cambiamenti fisiologici dei quali occorre tener conto quando si intraprende un'attività fisica:

- è bene iniziare gradualmente;
- effettuare sempre riscaldamento, stretching e recupero;
- bere molta acqua prima, durante e dopo l'attività fisica;
- non intraprendere attività fisica in caso di malessere o in presenza di ferite;
- incoraggiare i partecipanti a essere realistici riguardo alle proprie abilità e livelli di efficienza fisica, proporre obiettivi graduali e migliorare gradualmente i diversi livelli di capacità di cammino;
- controllare il proprio gruppo e assicurarsi che tutti i partecipanti completino il percorso o vi abbiano informato dell'intenzione di ritirarsi prima della conclusione;
- incoraggiare i partecipanti a camminare con chi ha lo stesso passo, questo può giovare chi è meno in forma e ha bisogno di fare delle pause di riposo;
- portare sempre con sé il cellulare e l'elenco dei numeri di telefono (familiari o conoscenti dei partecipanti) da chiamare in caso di necessità;
- sospendere l'attività in caso di malessere e/o dolori.

### 4.2. Cosa si intende per primo soccorso e pronto soccorso



Il **primo soccorso** è l'aiuto che chiunque deve portare a una persona vittima di un malore o incidente in attesa che sopraggiunga un soccorso qualificato.

Il **pronto soccorso** è l'intervento effettuato da personale sanitario (medici, infermieri, ecc.) che dispone di attrezzature specifiche. Comprende anche la somministrazione di terapie farmacologiche e l'esecuzione di manovre invasive.



### 4.3. Gli interventi specifici di primo soccorso

Anche nel primo soccorso è opportuno saper riconoscere e distinguere i casi di emergenza da quelli di urgenza e non urgenza. Si definisce:

**Non urgente** una situazione ordinaria (frequente) che necessita di trattamento medico, ma non richiede nessuna priorità in quanto il problema stesso evolve in modo non preoccupante.

**Urgenza** una situazione poco frequente per la quale, pur non esistendo un immediato pericolo di vita, è necessario adottare entro breve tempo un opportuno intervento terapeutico.

**Emergenza** una situazione rara, nella quale la persona coinvolta necessita di un immediato e adeguato intervento terapeutico perché è in pericolo di vita.

#### 4.4. Comportamento da tenere in caso d'infortunio o malore

Ci sono semplici indicazioni da tenere sempre presenti per un intervento di primo soccorso durante la camminata.

Se un partecipante accusa dolore al petto, malessere o sensazione di vertigini, capogiri o nausea o s'infortuna, ad esempio cadendo, occorre:

- per prima cosa farlo fermare, incoraggiarlo a rilassarsi e a riprendersi;
- se si sente debole o accusa capogiri, occorre farlo sdraiare o comunque metterlo più comodo possibile, allentare gli indumenti per farlo respirare meglio e se fa caldo togliere quelli in eccesso;
- se è cosciente e lo desidera, somministrare un po' d'acqua a piccoli sorsi.

Mantenere la persona a riposo e dargli il tempo per riaversi. Quando si rialza, assicurarsi che lo faccia lentamente e consigliare di informare il proprio medico dell'accaduto.



Se invece l'assistenza medica appare subito indispensabile chiamare immediatamente il 112 e comunicare con calma e precisione:

- il proprio nome, cognome e numero di telefono;
- il luogo dove è successo il fatto segnalato;
- che cosa è successo;
- il numero e le condizioni delle persone coinvolte.

In attesa del soccorso qualificato, non cercate di muovere la persona ma limitatevi a tenerla al sicuro, restandogli accanto e cercando di tranquillizzarla; se è cosciente, per ridurre al minimo lo shock, ponete il soggetto in posizione semiseduta o sdraiata e sollevate leggermente le gambe.



Se la persona è incosciente, va invece posta in posizione laterale di sicurezza, la posizione laterale stabile che mantiene libere le vie respiratorie. Chiunque può praticare questa manovra, che serve esclusivamente a evitare il peggioramento delle condizioni dell'infortunato nell'attesa di essere trasportato in un luogo idoneo per un soccorso da parte di personale esperto.



## 4.5. Cosa non fare

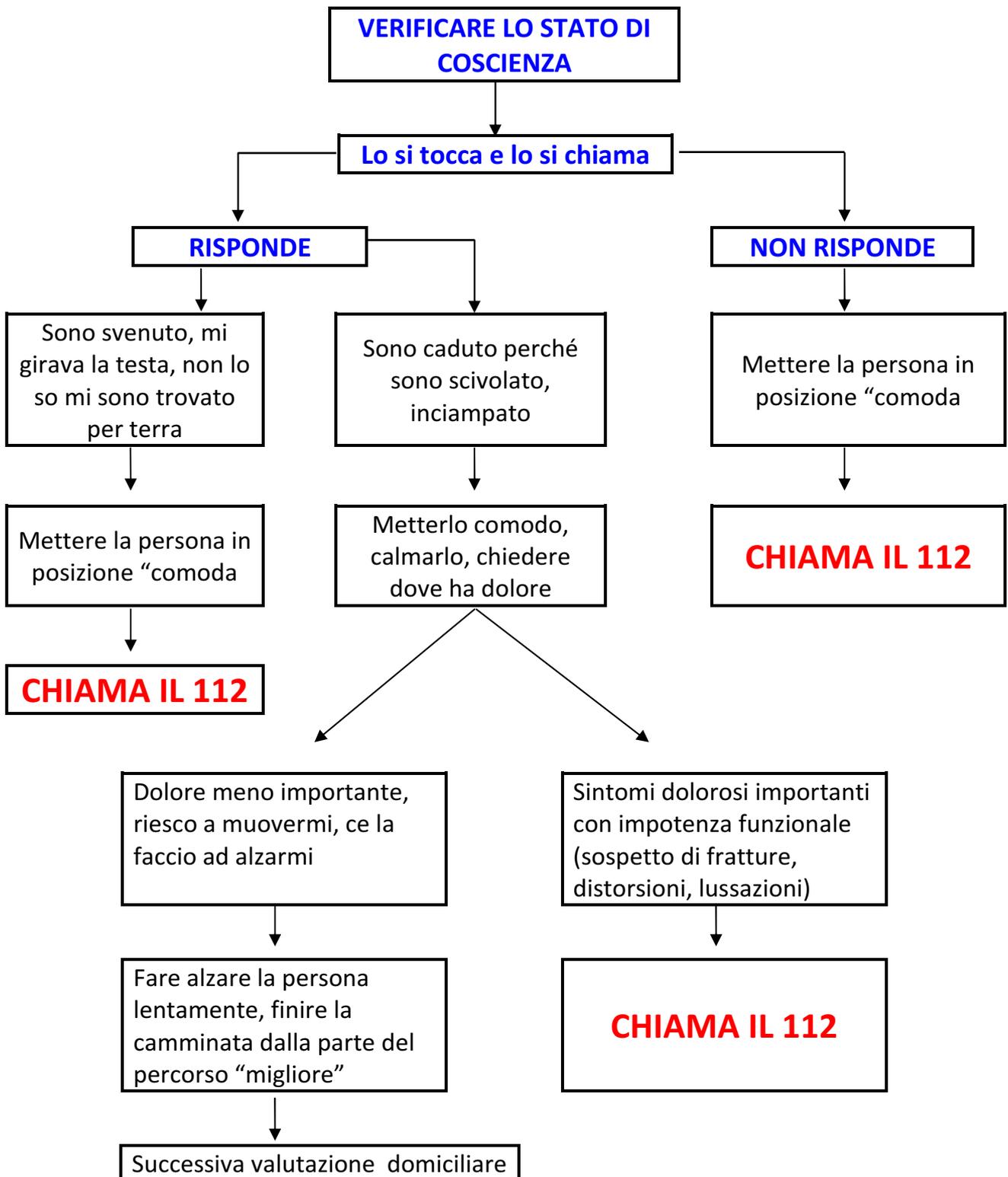
Cosa no fare in caso di:

- **Ferite:** non usare alcol o disinfettanti colorati; la tintura di iodio va eventualmente applicata intorno alla ferita ma mai direttamente su questa.  
Non sottovalutare mai le ferite da taglio discretamente profonde a livello di mani e/o polsi; in caso di lesione tendinea, non tempestivamente suturata, si possono avere conseguenze funzionali importanti.  
Non tentare di rimuovere corpi estranei conficcatesi nei tessuti e non applicare lacci emostatici (se non in presenza di personale esperto).
- **Fratture:** evitare in modo assoluto massaggi più o meno energici della parte colpita, così come qualsiasi altra manovra atta a “rimettere a posto” l’osso spostato.  
Non togliere gli indumenti a meno che non stringano eccessivamente o ci sia un’emorragia per una frattura esposta; in tal caso è preferibile tagliarli.  
Non muovere mai un infortunato del quale si sospetti la frattura della colonna vertebrale poiché il minimo movimento, può danneggiare il midollo spinale e avere conseguenze disastrose.
- **Lussazioni:** non tentare di ridurre la lussazione facendo rientrare il capo osseo nella sua sede naturale.
- **Trauma cranico:** evitare di sollevare la testa del traumatizzato e di porre un cuscino sotto di essa.  
Non muovere la metà superiore del corpo a meno che non si possa escludere una lesione alla colonna vertebrale.  
Non muovere il traumatizzato che si trova in stato di incoscienza.  
Non somministrare liquidi per bocca.  
Non tamponare il naso e l’orecchio in caso di emorragia.  
Non sottovalutare eventuali sintomi nelle ore successive al trauma.
- **Colpo di sole – colpo di calore:** non mettere la persona seduta e non dare da bere bevande ghiacciate.
- **Puntura di insetti:** non usare ammoniaca (può peggiorare la situazione) e non cercare di rimuovere il pungiglione spremendo la pelle intorno.
- **Epistassi:** non portare il capo all’indietro e non introdurre cotone emostatico all’interno del naso; mai tentare manovre per arrestare un’epistassi ritardando il ricorso ai medici quando ci si trova di fronte a un’epistassi traumatica.
- **Crisi ipoglicemica:** se non si ha la certezza dei sintomi (i sintomi sono quasi uguali alla crisi iperglicemica), non fare niente e chiamare il 112.
- **Svenimento:** non bisogna somministrare né bevande alcoliche, né caffè, né altro per bocca, soprattutto durante la fase di incoscienza in quanto si può far inalare (quindi mandare nei polmoni) quello che si vorrebbe fare ingoiare.  
Non schiaffeggiare la persona svenuta in quanto si tratta di una manovra inutile.  
Non cercare di mettere in piedi la persona.

**In tutti i casi è importante:**

- non correre rischi per se stessi;
- mettere in "sicurezza" la persona infortunata;
- avvisare le autorità preposte circa l'accaduto;
- non prestare interventi superiori alle proprie capacità e conoscenze;
- non lasciare solo l'infortunato prima dell'arrivo dei soccorsi;
- mantenere la calma.

**4.6. Cosa fare se qualcuno cade**





[www.ats-brianza.it](http://www.ats-brianza.it)  
[www.facebook.com/atsbrianza](https://www.facebook.com/atsbrianza)