



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

IL FACILITATORE DEI GRUPPI DI CAMMINO



*Camminare insieme migliora non solo la salute ma anche
l'umore e promuove la socializzazione!*

S.D.U. Osservatorio Epidemiologico
Dipartimento di Prevenzione
ASL VERCELLI



Vademecum per il Facilitatore di Gruppi di Cammino



A CURA DI

Giuseppe Troiano - Redazione
S.D.U. Osservatorio Epidemiologico

Dott.ssa Maria Luisa Berti
S.S.D. SIAN

Dott. Daniele Briasco
S.S.D. Medicina Legale - Medicina dello Sport

Dott. Enrico Falciola
Chinesiologo, massofisioterapista

Dott.ssa Antonella Barale
S.D.U. Osservatorio Epidemiologico

S.D.U. Osservatorio Epidemiologico
Direttore Prof Fabrizio Faggiano



Indice

01

Perché camminare? pag. 4

02

Cos'è un Gruppo di Cammino? pag. 6

03

Chi è il facilitatore pag. 7

04

Mappa Gruppi di Cammino pag. 13

05

Allegati pag. 14

- Approfondimenti per la camminata
- Modulo di adesione ai Gruppi di Cammino ASL Vercelli
- Informativa privacy
- Riepilogo iscritti Gruppo di Cammino



1 PERCHÉ CAMMINARE?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di svolgere **attività fisica** per almeno **150 minuti alla settimana** (2 ore e 30 minuti).

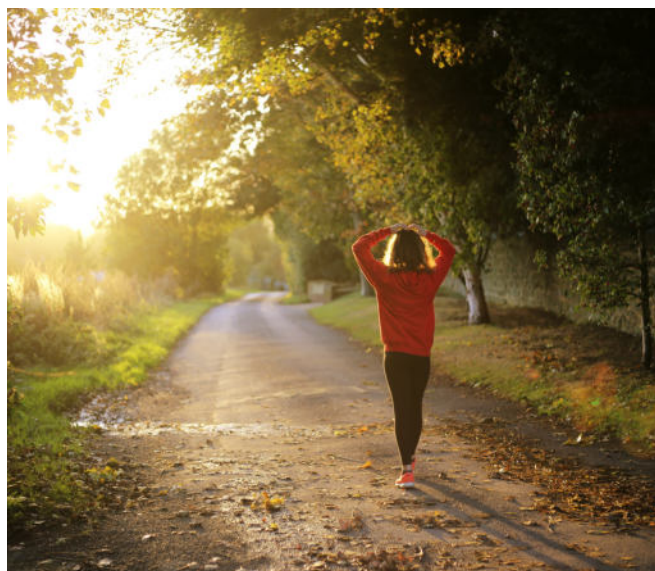
Per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte dell'attività motoria spontanea.

Camminare è un'attività naturale, a costo zero che, impatta positivamente sulla salute e contribuisce a migliorare l'umore e le capacità cognitive riducendo lo stress. Camminare, anche poco, è sempre meglio di niente. Meglio tutti giorni, almeno 5 giorni alla settimana.

Si suggerisce di iniziare a camminare con un ritmo moderato e solo successivamente tenere un passo che aumenti leggermente la frequenza cardiaca e respiratoria mantenendo la capacità di conversare durante la camminata ma non di cantare.

Non occorrono attrezzature costose, sono sufficienti scarpe comode con suole di gomma, vestiti comodi indossati a strati, uno zainetto o un marsupio con una bottiglietta d'acqua.

In sintesi il cammino è un'attività fisica accessibile, economica, sostenibile che ha importanti benefici sulla salute.





I benefici del cammino

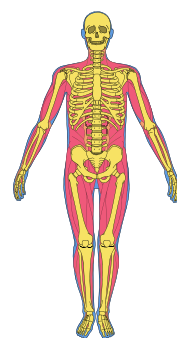
Il cammino aiuta a prevenire le principali **malattie croniche non trasmissibili** (MCNT), le patologie cardiovascolari, cerebrovascolari, le metaboliche, alcuni tipi di tumori, le patologie osteoarticolari e riduce lo stress psicologico.

CUORE



- Riduce la pressione arteriosa
- Riduce l'ipercolesterolemia
- Migliora il lavoro del cuore
- Riduce il rischio di aritmie

MUSCOLI E OSSA



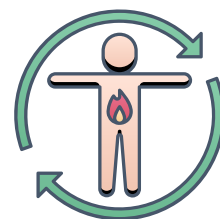
- Potenzia i muscoli
- Irrobustisce le articolazioni
- Riduce il rischio di osteoporosi e di fratture
- Migliora l'equilibrio
- Riduce il rischio di cadute

- Rinforza l'autostima
- Favorisce il sonno
- Riduce stress e ansia
- Migliora l'umore
- Migliora la memoria e le capacità cognitive
- Favorisce la socializzazione



PSICOLOGICO

- Previene l'eccessivo aumento di peso
- Facilita il controllo della glicemia
- Previene le malattie delle coronarie su base metabolica
- Contrasta l'insorgenza del diabete mellito



METABOLISMO



2 COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO?

Un gruppo di cammino è un insieme di persone che si ritrova, una o più volte alla settimana, per camminare assieme lungo un percorso urbano o extraurbano per una durata consigliata di almeno 30 minuti sotto la guida di un **Facilitatore di cammino** interno al gruppo e appositamente formato.

La partecipazione al gruppo di cammino non richiede abilità tecniche specifiche. Sono consigliati esercizi di riscaldamento, miglioramento dell'equilibrio e defaticamento da effettuare prima e dopo la camminata.

In base al livello di attività fisica personale di partenza dei camminatori, si proporrà un'attività lieve (è possibile svolgerla parlando) che, nel tempo, sarà sostituita da un'attività moderata secondo le capacità dei camminatori, per tendere ad uno sforzo che produca una modesta accelerazione del battito cardiaco.

La finalità è offrire alla popolazione generale un'opportunità 'semplice' ma importante per incoraggiare e sostenere la partecipazione costante all'attività di cammino.

L'attività del cammino non presenta rischi superiori rispetto alle normali attività della vita quotidiana; **si consiglia** tuttavia a chi ha preesistenti problemi di salute e/o segue una terapia farmacologia **di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare a frequentare il gruppo di cammino.**





3 CHI È IL FACILITATORE

Il facilitatore dei gruppi di cammino invita le persone alla partecipazione e con i componenti del gruppo organizza le camminate e dà continuità mantenendo la coesione del gruppo.

Il facilitatore dei gruppi di cammino viene formato attraverso la frequenza di un percorso teorico/pratico a cura di operatori esperti su:

- fisiologia e i benefici del cammino;
- sull'esecuzione di esercizi di riscaldamento, mantenimento dell'equilibrio, defaticamento;
- sulle caratteristiche del passo per la camminata;
- sull'organizzazione dell'attività dei gruppi di cammino.

Caratteristiche del facilitatore dei gruppi di cammino

- È affidabile e puntuale.
- Sa motivare e stimolare a camminare.
- Sostiene il gruppo.
- Dà continuità all'attività.
- Mantiene un atteggiamento informale.
- Identifica persone in grado sostituirlo di in caso di bisogno
- Incentiva la partecipazione attiva (es: chiudi gruppo, sostegno ai nuovi partecipanti etc..)
- È disponibile ad accogliere nuovi partecipanti, presentandoli al gruppo.



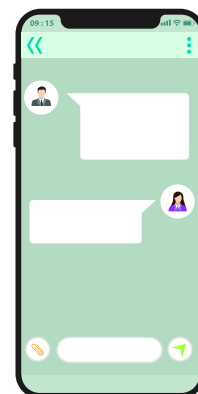
***Non preoccuparti...
il facilitatore sostiene il gruppo e
il gruppo sostiene il facilitatore***





Come pianificare l'attività di cammino

Creare un gruppo WhatsApp con tutti i componenti del gruppo di cammino in cui condividere la programmazione degli appuntamenti ed eventuali suggerimenti e aggiornamenti.



Raccomandare i partecipanti sull'opportunità di

- **vestirsi a strati**;
- utilizzare **scarpe comode** con suole di gomma e **calzini di cotone**;
- utilizzare **zaini/marsupi** al posto delle borse a tracolla;
- portare sempre con sé una **bottiglietta d'acqua**;
- in base alla stagione portare con sé un cappellino idoneo.

Per pianificare la camminata il facilitatore di cammino deve tener in considerazione alcuni elementi:

- **Stabilire gli orari**

In base alla stagione, considerare le ore di luce e il clima.

- **Scelta del luogo di incontro**

Facilmente raggiungibile a piedi o in auto a seconda del percorso scelto.

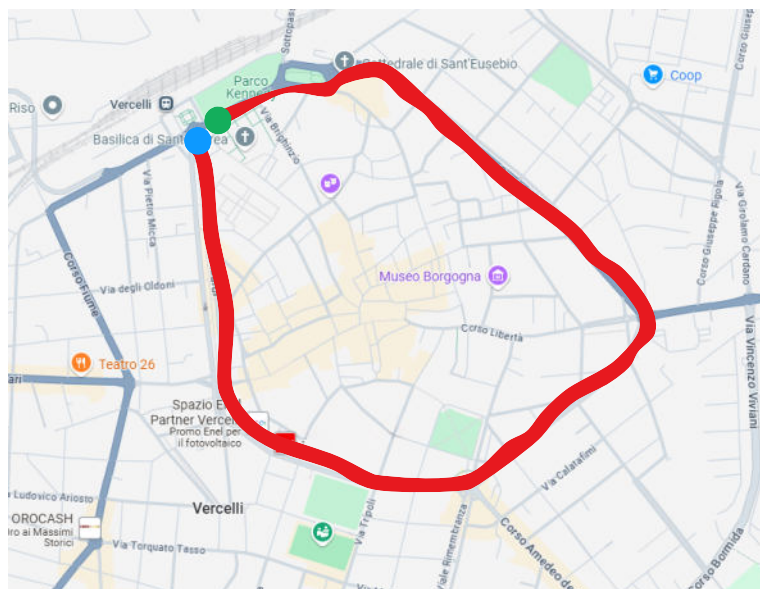
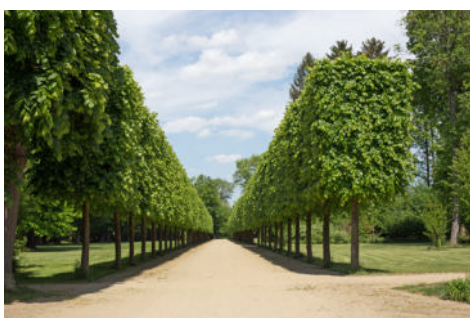
- **Scelta del percorso**

Preferire i percorsi già conosciuti, se possibile ad anello e con aree di sosta.
Individuare la lunghezza del percorso in base alla tipologia di partecipanti.



In caso di percorso urbano evitare le strade:

- poco illuminate;
- senza marciapiede;
- con fondo sconnesso e /o ripido;
- troppo trafficate.





Prima della camminata

- Il facilitatore deve sempre portare con se il cellulare in caso di bisogno ed eventualmente un kit di primo soccorso.
- Accogliere amichevolmente i nuovi arrivati e far compilare il “Modulo di adesione ai gruppo di cammino” e l’informativa sulla privacy (allegato 1 - pag. 14).
- Informarsi sul livello di attività fisica di ogni partecipante, in modo da adeguare il livello d’intensità della camminata alle esigenze del gruppo (camminata lenta, camminata veloce).



Durante la camminata

• Fase di riscaldamento

Possibilmente si comincia a camminare a un ritmo piuttosto lento per 5 minuti circa. Successivamente i partecipanti svolgeranno gli esercizi di mobilizzazione articolare per 5 minuti (vedi approfondimenti in allegato pag. 14).

• Fase del cammino

Scegliere un passo che:

- Faccia respirare velocemente, aumenti il battito cardiaco e riscaldi il corpo.
- Sia piacevole da sostenere e che possa essere mantenuto per almeno 30 minuti.
- Pur mantenendo un ritmo costante, è opportuno impegnarsi nel cercare di tenere compatto il gruppo.

Controllare a più riprese la presenza di tutti i partecipanti.

• Fase di rilassamento

Si termina con 5 minuti di camminata a bassa intensità (defaticamento) e 5 minuti per gli esercizi di mobilizzazione articolare.



Dopo la camminata

- Assicurarsi di essere tutti presenti.
- Raccogliere eventuali i suggerimenti.



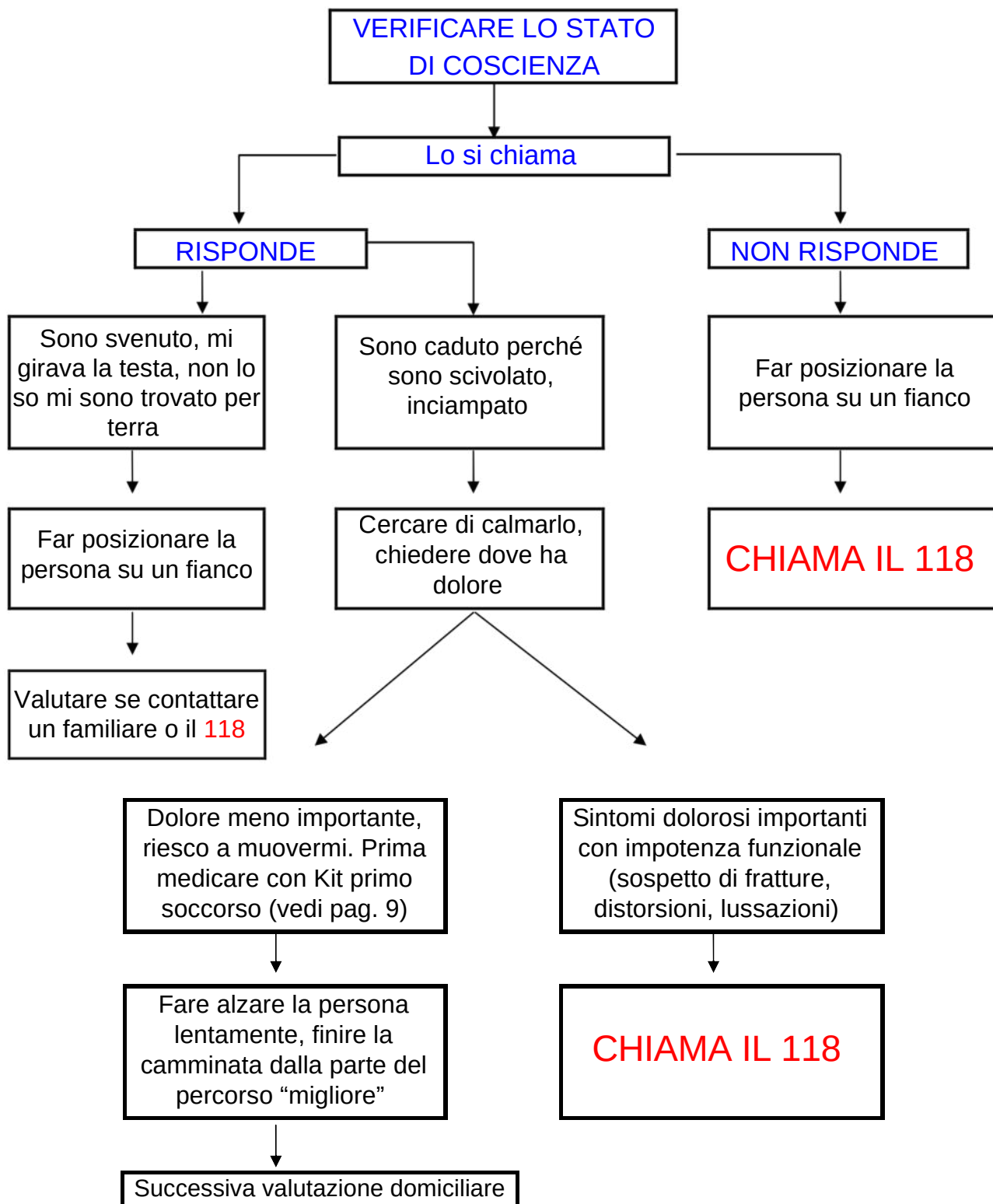
Sicurezza e primo soccorso

Se i partecipanti al gruppo di cammino incorressero in un incidente, caduta/ inciampo, è raccomandato l'utilizzo di un kit di primo soccorso che il facilitatore può portare con sé. Ecco la composizione del kit consigliata.





Cosa fare se qualcuno cade

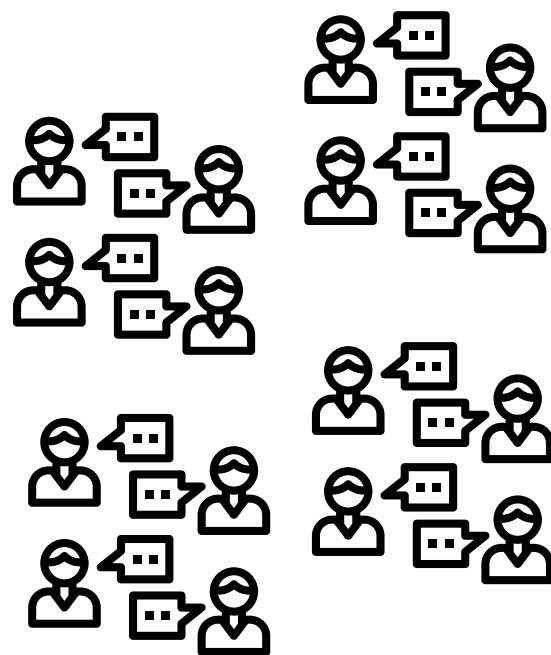




Promozione del Gruppo di cammino

Il potere del passaparola

Affidiamoci al passaparola perché se il camminatore è soddisfatto dell'esperienza di cammino e 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.



Referenti della ASL di Vercelli

Nella ASL di Vercelli ci sono dei professionisti che si occupano di promozione della salute che vi possono sostenere e aiutare, è possibile contattarli ai seguenti riferimenti:



Tel. **3281503578** è possibile anche contattare tramite WhatsApp



oppure tramite email:
progetto.dedalo@aslvc.piemonte.it



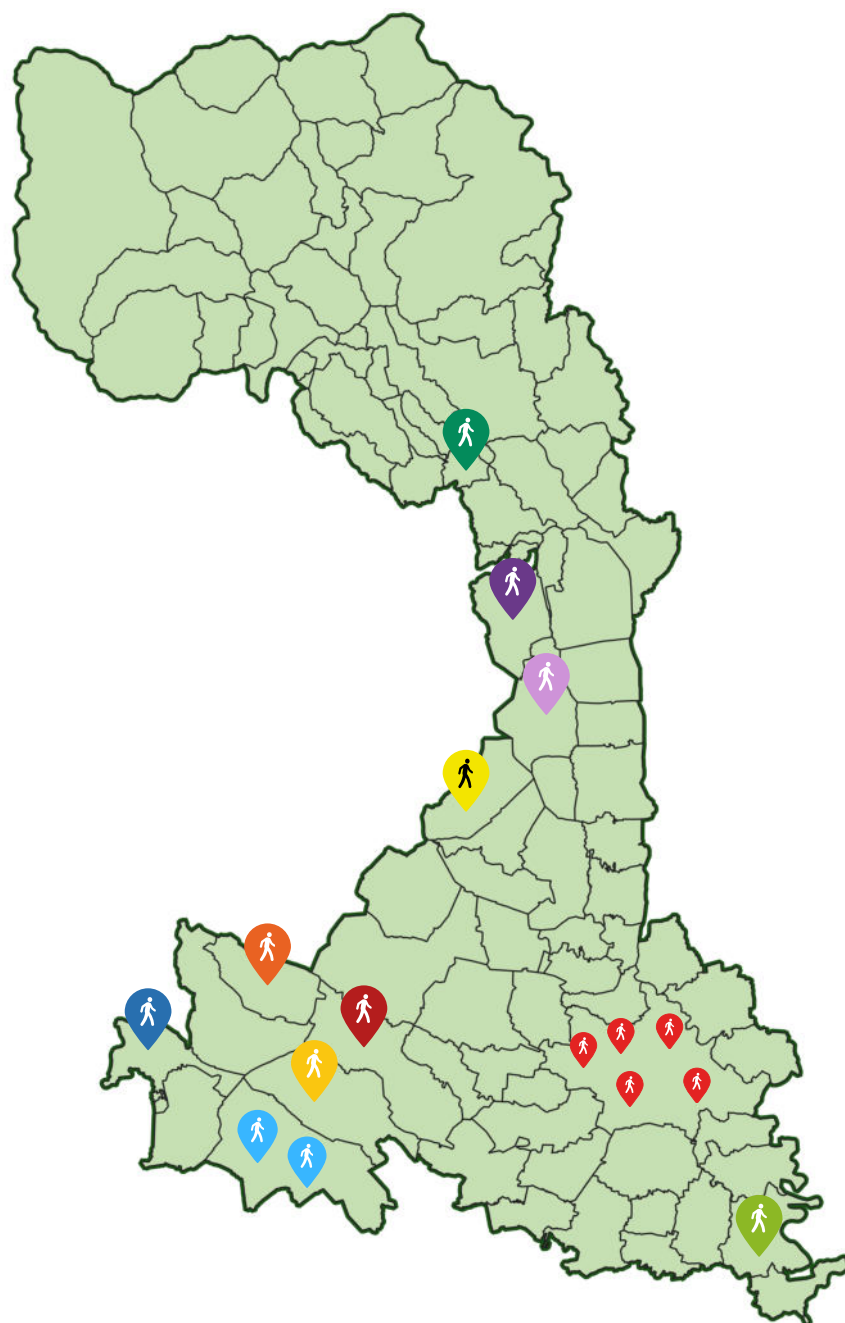


4 Mappa gruppi di cammino

I Gruppi di Cammino sono mappati sulla banca dati Regionale di Promozione della Salute PRO.SA. in cui risultano registrati con i riferimenti utili per poter dare la possibilità alle persone interessate di aggregarsi.

Per questo motivo l'ASL di Vercelli si impegna a raccogliere questi dati chiedendoli ai facilitatori dei Gruppi di Cammino.

	VERCELLI - 5 GdC
	ALICE CASTELLO
	BIANZÈ
	BURONZO
	CARESANA
	CREVACUORE
	LIVORNO FERRARIS - 2 GdC
	MONCRIVELLO
	ROASIO
	ROVASENDA
	TRONZANO V.SE



Scansiona il QR code e vedi la mappa dei Gruppi di cammino della ASL Vercelli e di tutta la Regione Piemonte.



5 ALLEGATI

APPROFONDIMENTI PER LA CAMMINATA

Prima di ogni sessione di camminata è utile svolgere esercizi mirati di mobilizzazione articolare generale. Le mobilizzazioni articolari servono a scaldare i muscoli e lubrificare le articolazioni, riattivano la circolazione locale e ripristinano la corretta ampiezza dei movimenti delle articolazioni attraverso la ripetizione di gesti specifici per ogni diversa parte del corpo, diminuendo quindi le probabilità di infortunio.

Gli esercizi di mobilità articolare si possono così suddividere in

- Mobilizzazioni cervico-brachiali
- Mobilizzazioni del tronco
- Mobilizzazioni arti inferiori

Verso il termine del percorso in camminata è buona cosa abbassare il ritmo per qualche minuto, mantenendo un'andatura sensibilmente più lenta di quella mantenuta durante la sessione; eseguire quindi lo stretching con particolare attenzione su polpacci e cosce.





MODULO DI ADESIONE AI GRUPPI DI CAMMINO ASL VERCELLI



MODULO DI ADESIONE AI GRUPPI DI CAMMINO ASL VERCELLI

Il progetto “Gruppi di cammino ASL Vercelli” trova riferimento normativo nel Piano Nazionale, Regionale e Locale di Prevenzione dove è raccomandata la promozione dell’attività fisica come sano stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico – degenerative.

L’adesione al progetto è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita, pertanto la ASL di Vercelli (promotore) e il facilitatore (organizzatore) declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l’attività stessa.

Nome del Gruppo di cammino:

Il/la sottoscritto/a

Nome _____ Cognome _____

Nato/a il _____ a _____ Provincia _____

Residente in via _____ n° _____

Comune CAP _____ Provincia _____

Tel. _____

Indirizzo e-mail _____

Tel. famiglia di riferimento in caso di necessità _____

- **CHIEDE** di partecipare in forma volontaria, libera e gratuita al suddetto Gruppo di Cammino
- **SI DICHIARA** consapevole che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all’ASL Vercelli o al facilitatore per eventuali danni gli potessero derivare dalla presente adesione.
- **SI DICHIARA** di aver consultato il proprio medico di fiducia in caso di preesistenti problemi di salute e/o assunzione di terapie circa l’idoneità a frequentare il gruppo di cammino

Luogo e data _____

(FIRMA – leggibile – dell’interessato)





INFORMATIVA PRIVACY



INFORMATIVA PRIVACY AI SENSI DEL REGOLAMENTO 679/2016/UE

- tutti i dati personali (comuni identificativi, sensibili e/o giudiziari) comunicati all'Azienda Sanitaria Locale (ASL) di Vercelli saranno trattati per le finalità istituzionali e per le finalità consentite dalla legge nel rispetto delle prescrizioni previste dal Regolamento Generale sulla protezione dei dati personali 679/2016 dell'Unione Europea;
- il trattamento dei dati personali avviene utilizzando strumenti e supporti sia cartacei che informatico-digitali;
- il Titolare del trattamento dei dati personali è Azienda Sanitaria Locale (ASL) di Vercelli con sede legale in Corso Mario Abbiate n. 21 - 13100 – Vercelli, nella persona del suo Legale Rappresentante, che è raggiungibile ai seguenti recapiti e-mail: aslvercelli@pec.aslvc.piemonte.it – PEC: aslvercelli@pec.aslvc.piemonte.it;
- l'informativa inerente il trattamento dei dati personali effettuato dall'Azienda ASL di Vercelli è disponibile al seguente link:
[https://www.aslvc.piemonte.it/images/downloads/tutela-partecipazione/Privacy/ASLVC Informativa Generale Pazienti 2022.pdf](https://www.aslvc.piemonte.it/images/downloads/tutela-partecipazione/Privacy/ASLVC%20Informativa%20Generale%20Pazienti%202022.pdf)
- il Responsabile della Protezione dei Dati Personali (DPO) dell'Azienda ASL di Vercelli è raggiungibile al seguente recapito di posta elettronica: dpo@aslvc.piemonte.it.

Luogo e data _____

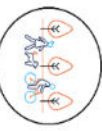
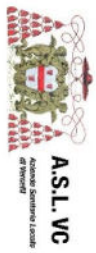
(FIRMA – leggibile – dell'interessato)



RIEPILOGO ISCRITTI GRUPPO DI CAMMINO

Riepilogo iscritti Gruppo di Cammino

Facilitatore



DATA ISCRIZIONE	COGNOME	NOME	DATA DI NASCITA	TEL.	ANNOTAZIONI



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

SOE ASL VC / 1 / 2025