



**UISP**  
aps

---

**sportpertutti**

Atletica Leggera

*IL MANUALE DELL'*

*OPERATORE*

*SPORTIVO sulla*

*METODOLOGIA DEL*

*CAMMINO, detto anche*

*CONDUTTORE DI*

*GRUPPI di CAMMINO*

## **INTRODUZIONE**

Questo manuale è stato disegnato per migliorare l'attività di coordinamento ed organizzazione. Sarà utile a fornire tutto quanto c'è da sapere per l'addestramento dei volontari che si dispongono a diventare degli operatori sportivi sulla metodologia del cammino, cioè dei **conduttori** dei gruppi.

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

## **Il gruppo di cammino:**

### **1. La Leadership**

I membri del gruppo guardando al conduttore per essere guidati ed incoraggiati. Quindi la personalità e lo stile dell'operatore sportivo sulla metodologia del cammino è importante nel sostenere l'entusiasmo ed assicura longevità al gruppo e il conduttore dovrebbe mirare a creare una atmosfera positiva, di reciproca fiducia ed attenzione dentro il gruppo.

### **2. Il supporto degli amministratori locali**

I gruppi devono percepire il supporto dato all'iniziativa dalla comunità in cui la stessa è nata. Ad esempio i gruppi devono partecipare con le Amministrazioni e con le associazioni di volontariato presenti sul territorio. Questo non è soltanto un incentivo alla attività di cammino ma anche un modo efficace per favorire il coinvolgimento degli elementi del gruppo. Questa è una strategia anche per indirizzare le risorse economiche.

### **3. Le infrastrutture di cui disporre prima e dopo il cammino**

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

### **4. La collaborazione tra organizzazioni per sostenere il gruppo**

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

## **Perché camminare?**

### **Cosa intendiamo per attività fisica**

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

### **Perché fare attività fisica – perché camminare?**

La letteratura scientifica presenta il cammino come una forma benefica di attività fisica per anziani. L'esercizio fisico regolare induce, negli anziani, un effetto favorevole su tre dei principali fattori di rischio di caduta (e i relativi danni) cioè l'equilibrio, il tono muscolare, e l'osteoporosi. Comporta, sempre negli anziani riduzione del rischio di perdere motilità. Nei soggetti di tutte le età riduce il rischio di una serie di malattie quali quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, alcuni tumori, l'osteoporosi e l'obesità. L'esercizio fisico è efficace nel controllo dello stress, riduce la depressione, rafforza l'autostima ed innalza il tono dell'umore. Quando svolto in gruppo può rappresentare una strategia efficace per migliorare sia lo stato fisico che quello psicologico delle persone anziane.

### **Quali benefici possono attendermi dal camminare e dall'essere fisicamente attivo?**

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. I primi miglioramenti riguardano la funzione cardiaca e polmonare, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità ed una maggiore capacità di rispondere agli stimoli. Non solo migliorerà la funzionalità ma anche il nostro modo di sentirci, generando senso di benessere, alleviando lo stress e la tensione, migliorando la qualità del sonno.

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

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

### **I benefici per la salute:**

- Migliora la condizione fisica complessiva e il benessere mentale;
- Aumenta la capacità di compiere lavoro fisico;

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

### **La riduzione delle cadute:**

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

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

### **La riduzione del rischio di manifestazione di alcune malattie:**

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

- Ridotto (del 50%) rischio di malattie cardiovascolari. 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;
- Una maggiore densità e quindi forza delle ossa. Il sorreggere il peso e l'azione meccanica dei muscoli stimola la rigenerazione delle ossa da parte delle cellule deputate alla ricostruzione. E' questa la ragione per cui sono raccomandati, insieme al cammino, alcuni esercizi di rafforzamento muscolare.
- Riduzione del rischio di manifestare forme tumorali (per alcune forme fino al 40%)
- Riduzione del rischio di manifestare diabete di tipo 2 del 50%. L'esercizio contribuisce a controllare i livelli di zucchero nel sangue rendendone più efficiente l'utilizzo;
- Riduzione del rischio di ictus: infatti è più frequente tra coloro che fanno poco o nessun esercizio fisico regolare;
- Riduzione dell'incidenza della pressione alta (ipertensione) del 30%. Ciò appare dovuto ad un aumento della circolazione del sangue e alla dilatazione dei vasi arteriosi la cui parete è ispessita;

- Riduzione dei livelli di colesterolo. L'esercizio accresce il colesterolo legato alle proteine ad alta densità (HDL) il cui compito è quello di togliere dalla circolazione il colesterolo "cattivo" a bassa densità;
- Si riduce l'incidenza della obesità del 50%.

### **Migliore sensazione di benessere:**

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

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

### **Migliore controllo del peso:**

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

### **Quali sono gli elementi che possono impedire o ostacolare l'esercizio dell'attività di cammino?**

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

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

### **Come fare leva sulla motivazione e mantenerla nel tempo**

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

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

Il gruppo di cammino ha bisogno di:

Essere sostanzialmente allegro e divertente e soprattutto non troppo formale;

Fornire un livello moderato di esercizio ben accompagnato da bei rapporti di compagnia;

Incoraggiare i partecipanti a portare un amico ad incontrare un amico già partecipante;

Incoraggiare l'autostima con azioni reciproche;

Offrire altre attività di carattere sociale oltre alla partecipazione alla passeggiata, come restare insieme per bere qualcosa dopo la passeggiata o organizzare qualche incontro (anche con interventi di esperto esterno) per trattare temi di interesse comune.

Svolgersi a un livello molto economico.

Offrire informazioni esaurienti su abbigliamento appropriato, scarpe ed attrezzatura.

Collocare le attività nei tempi più adatti alla vita quotidiana di persone anziane;

Disporre di leader, allenatori, istruttori e volontari capaci di comprendere le necessità degli anziani.

Collocare le attività in luoghi serviti da trasporti pubblici ed eventualmente promuovere accordi promozionali con il servizio pubblico altrimenti incoraggiare l'uso collettivo dell'auto.

Assicurare che il percorso sia il sicuro e senza sorprese: meglio se circolare in modo da consentire ad ogni partecipante di tenere la propria velocità;

Scegliere il percorso in modo che sia dotato di posti sosta ove sedersi e con la possibilità di accesso a toilette e zone d'ombra.

Distribuire tra tutti i partecipanti eventuali incarichi o attività in modo ognuno si senta personalmente coinvolto;

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

## **IL CONDUTTORE**

### **Il ruolo del conduttore volontario**

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

Un bravo operatore sportivo sulla metodologia del cammino, ovvero il conduttore è una persona:

- Con cui parlare amichevolmente e tranquillamente;
- Che fa in modo che si percepisca la camminata come un'occasione sociale divertente;
- Affidabile e puntuale;
- Attenta al benessere e ai rischi cui le persone vanno incontro;
- Che mostra competenze basate sull'esperienza su tutta una serie di passeggiate;
- Che ha un appoggio e un modo di accogliere le persone cordiali;
- Che conosce le fondamentali procedure di primo soccorso;
- Che ha dimestichezza con l'itinerario
- Che compila un appropriato resoconto di quanto fatto;
- Che frequenta convegni e corsi formativi o di aggiornamento;
- Che informa immediatamente il coordinatore del programma se si presentano cambiamenti o problemi;

Raccomandazioni dirette al conduttore

### **PRIMA DI CAMMINARE**

Prima di iniziare una camminata, completa la lista di verifica del conduttore:

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

- Elenco dei partecipanti
  - o Registra i nominativi e il numero dei partecipanti. Prendi nota dei dettagli dei contatti dei nuovi iscritti per eventuali casi di emergenza
- Abbigliamento e sicurezza
  - o Rammenta alle persone di usare abbigliamento e calzature corretti, di chiudere i veicoli e stare attenti agli oggetti di valore.
- Assicurati che ogni partecipanti compili il questionario d'ingresso e la liberatoria connessa.
- Informa il gruppo in merito al percorso, lunghezza e tempi di passeggiata, alle attività che si svolgeranno dopo la stessa ecc..
- Non annullare al passeggiata, se non puoi partecipare trova un sostituto.

#### **DURANTE LA PASSEGGIATA**

- Riscaldamento – comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5-10 minuti
- Esercizi di adunamento – fai esercizi di stretching dopo pochi minuti di cammino lento.
- Regola l'andatura durante la camminata in modo che sia adatta a tutto il gruppo.
- Ricorda alle persone le aree di sosta.
- Tieni d'occhio i segnali di sofferenza e avvisa i partecipanti ad interrompere immediatamente gli esercizi qual'ora provino: nausea o vertigini, sudore eccessivo, stanchezza eccessiva, instabilità, dolore al petto, fastidio o senso di pesantezza o di tensione al petto
- Strappi o crampi muscolari
- Una mancanza di respiro significativa
- Porta con te un kit per il primo soccorso e un telefono portatile
- Soprattutto non dimenticare di divertirti anche tu!

#### **AL TERMINE DELLA PASSEGGIATA:**

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

#### **VALUTAZIONE:**

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

- Registra il numero dei partecipanti al gruppo

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

### **LEADER:**

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

### **QUANDO SI UNISCE AL GRUPPO UN NUOVO PARTECIPANTE**

- Le prime impressioni possono rappresentare un essenziale fattore decisivo perché le persone continuino a far parte di un programma di cammino:
- Sii sempre attento e cerca di relazionarti con i nuovi partecipanti in modo tale che si sentano accolti con entusiasmo, presentali agli altri
- Assicurati che essi completino il questionario sull'abilità all'attività fisica prima della passeggiata e che abbiano ben compreso che essi partecipano al gruppo di cammino sotto la propria totale responsabilità. In base a questo potranno firmare la liberatoria in modo consapevole.
- Dai ad ogni partecipante il materiale informativo disponibile.
- Sottolinea al nuovo partecipante l'importanza dei seguenti punti:
- Camminare nel rispetto delle proprie capacità ad un ritmo in cui possano sentirsi a proprio agio. Ricordarsi che questa non è una gara.
- Bere molta acqua prima, durante e dopo la camminata, in particolare d'estate
- Se si sta all'aperto indossare un cappello, una protezione per il sole e un abbigliamento appropriato non attillato e comodo
- Indossare scarpe adeguate che si adattino bene ai propri piedi
- Spiegare gli esercizi di riscaldamento, stretching e rilassamento, componenti essenziali della passeggiata
- Incoraggiare le persone a divertirsi, ad incontrare nuove persone e invitarle a prendere un caffè tutti insieme alla fine della passeggiata se questo fa parte del programma.

## **Salute e sicurezza**

### **INFORMAZIONI SULLA SALUTE**

- Prendi delle corrette precauzioni di sicurezza in modo tale che i partecipanti non siano a rischio in ogni momento
- Coordina il gruppo negli esercizi di riscaldamento, allungamento e rilassamento, spiegando perché tali esercizi siano importanti (vedi esercizi allegato 1)
- Fornisci le relative informazioni sulla salute traendole da questo manuale qualora vengano richieste
- Incoraggia i partecipanti a frequentare i corsi informativi sulla salute e a portare un amico

- Spiega l'importanza di calzature e abbigliamento comodi e della protezione dal sole in caso di camminate fuori porta, cappelli, protezione per il sole, occhiali da sole
- Bene acqua, raccomanda ai partecipanti di bere molta acqua prima, durante e dopo la camminata, suggerisci loro di portare con sé le bottiglie d'acqua
- Farmaci, assicurati che i partecipanti che si trovino in alcune condizioni patologiche (ad es. asma, diabete) portino con sé i farmaci appropriati

### **FAR SI' CHE LA TUA CAMMINATA SIA SICURA:**

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

### **La gestione del rischio**

- L'attività di gruppo per un cammino a velocità adeguata alle capacità individuali è, di per sé, a bassissimo rischio. Occorre tuttavia che l'accompagnatore ponga attenzione ad alcuni fattori individuali di non idoneità temporanea o definitiva che ogni partecipante dovrà affrontare con il proprio medico di fiducia. Oltre a ciò si deve porre una adeguata attenzione a tutti gli elementi organizzativi atti a ridurre a zero gli elementi di imprevedibilità che si possono presentare durante l'attività. In particolare ricordiamo:
- L'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti;
- La sicurezza stradale
- Le condizioni del fondo su cui si cammina in rapporto alle possibilità di caduta o di incidenti articolari;
- Evitare condizioni climatiche estreme e consigliare l'adozione di abbigliamento adeguato per tutte le altre condizioni;
- La disponibilità, comunque, di un telefonino;
- Non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso;
- Conoscenza delle condizioni individuali che possono creare problemi estemporanei (es. coesistenza di un diabete o di asma) e dei rimedi previsti per ovviare alle condizioni sfavorevoli (es. una mela o zucchero, lo spray antiasmatico ecc).
- E' opportuno ragionare ritenendo che "gli eventi più improbabili presto o tardi si realizzano". In questo senso occorre prestare la massima attenzione a quelli che possiamo definire "quasi incidenti". Sono gli episodi (molti più frequenti degli incidenti stessi) che non sfociano in un danno ma che sono utili indicatori di situazioni di rischio. E' altamente consigliato che eventi di questo tipo

vengano riportati dal conduttore sul diario quotidiano di cammino (sulla colonna "altre note") in modo da rappresentare un repertorio di casi (scambiare anche tra gruppi nei momenti di incontro) su cui applicare azioni di prevenzione.

## **PIANIFICARE L'ESCURSIONE**

### **Per cominciare**

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

### **Quanto camminare**

- Camminare è il migliore esercizio a basso costo capace di grandi benefici per la nostra salute. Potremmo denominare questo programma "trova 30 minuti per te". Infatti tutti i principali riferimenti scientifici raccomandano almeno 30 minuti complessivi di moderata attività in più giorni la settimana per ricavare dei benefici. Questi 30 minuti possono venire suddivisi in sessioni più brevi di almeno 10 minuti nel caso siate principianti. Camminare, anche poco, è meglio di niente. Alcune persone possono avere bisogno di iniziare gradualmente e costruire lentamente il loro livello di attività. Per chi non pratica alcuna attività fisica, una tranquilla camminata può essere un buon modo per cominciare.

### **A quale velocità**

- L'intensità dell'attività dipende dalla forma fisica dell'interessato. Il ritmo che va bene per un individuo può essere troppo lento o veloce per un altro. Per calibrare correttamente il proprio passo, occorre porsi come obiettivo:
- Un passo che sia piacevole da sostenere.
- Un passo che possa essere mantenuto per almeno 30 minuti, tenendo conto che l'obiettivo è il completamento del tragitto fissato insieme al conduttore (40-50 minuti). Più lunga è la camminata e meglio è, ma occorre non esagerare in fase iniziale.
- Un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e a un battito cardiaco leggermente accelerato. E' un ritmo di camminata che dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare.

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

## **Organizzare il percorso all'aperto**

### **Stabilire gli orari**

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

### **I luoghi**

- Il percorso deve essere confortevole. Questo significa tener conto del tracciato, della sua ampiezza e se si snodi in piano o sulle colline, nonché di eventuali ostacoli quali alberi, cespugli, ecc. Controllare in Comune se sono programmati interventi che implicino manutenzioni e deviazioni.
- Il percorso è usufruibile anche da persone con disabilità? Per esempi, ci sono marciapiedi alti o rampe sugli attraversamenti?
- Il punto d'inizio e di conclusione del percorso deve essere fissato in modo tale da risultare accessibile ai partecipanti. Controllare la presenza di parcheggi e trasporti pubblici adeguati.
- Meglio un punto di partenza che favorisca l'incontro dei partecipanti sia prima che dopo il gruppo di camminata, in modo da poter socializzare. Ad esempio, luoghi forniti di locali di ritrovo, parcheggi con tavoli e sedie all'ombra, vicini a un bar o alla sede di qualche organizzazione che faccia da supporto.
- Verificare la presenza di toilette, ombra, acqua, aree di sosta.
- Ci sono pericoli o rischi lungo il percorso?
- Lo scenario è interessante e vario?

## **Scelta del percorso migliore**

### **Deve essere semplice**

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

## **Tenere conto del gruppo target durante l'organizzazione**

- E' importante calcolare il tempo e il percorso prestabilito, in modo che i partecipanti possano scegliere tempi e lunghezza a loro convenienti.

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

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

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

TAVOLA DELLE DISTANZE.

### Tenere conto delle diverse abilità

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

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

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

### Rendere il percorso accattivante

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

- Parlate con i partecipanti per sentire se hanno qualche posto da suggerire durante la preparazione del percorso successivo.

### **Attenzione a:**

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

### **Promozione del programma ‘.....’**

#### **Il potere del passaparola**

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

### **Cosa indossare**

#### **Abbigliamento**

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

#### **Calzature**

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

- Spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza.
- Parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante, come il cuoio e/o nylon.
- Chiusure: preferibili scarpe con i lacci.
- Collo del piede: confortevole imbottito.
- Tallone: rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede.
- Sostegno dell'arco plantare.
- Tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti.
- Dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni.
- Suola concepita per favorire un agevole movimento tallone – dita.
- Calze: scegliete in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.

## La pratica del cammino

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

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

## Le varie fasi che costituiscono una uscita giornaliera:

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

- Condizione fisica delle persone che costituiscono il gruppo
- Percorso
- Periodo stagionale
- Sviluppo del programma di esercizi pianificato

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

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

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

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

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

## **Sicurezza e pronto soccorso**

### **Concetti Generali di sicurezza per il conduttore e i partecipanti**

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

- Prima di iniziare il programma di cammino, ai partecipanti viene suggerito di consultare il proprio medico di fiducia per eventuali consigli, specialmente in caso di prolungata inattività o problemi medici.
- Iniziare gradualmente.
- Effettuare sempre riscaldamento, stretching e raffreddamento.
- Bere molta acqua prima, durante e dopo l'attività fisica.
- Non intraprendere l'attività in caso di malessere o ferite.
- Aspettare almeno 45 minuti dopo un pasto prima di cominciare l'attività fisica.
- In caso di passeggiate all'aperto, proteggersi dal sole con indumenti appropriati, cappello e filtro solare.
- Evitare di camminare nelle ore più calde della giornata.
- Tenere conto dell'ambiente circostante mentre si cammina.
- Per esempio, se si svolge l'attività all'aperto, attenzione alle strade trafficate, agli altri camminatori, ciclisti ecc.
- Incoraggiare i partecipanti ad essere realistici riguardo alle proprie abilità e livelli di efficienza fisica, proporre obiettivi gradualmente e costruire 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 a chi è meno in forma e ha bisogno di fare delle pause di riposo.
- Portare con sé un cellulare o conoscere la collocazione dei telefoni pubblici nella zona.
- Portare SEMPRE il kit di pronto soccorso in dotazione.
- Sospendere l'esercitazione in caso di dolore al petto, malessere, o sensazione di essere sotto pressione, vertigini, capogiri, nausea.

### **Trattare le contusioni, le distorsioni, ferite ecc.:**

In caso di lesione alla caviglia, al tendine o ai tessuti molli occorre ricordare che le prime 48 o 72 ore sono importanti per la gestione del danno.

### **Provvedimenti consigliati**

**RIPOSO:** Fermate il partecipante e fatelo mettere disteso.

**GHIACCIO:** I metodi includono:

- Ghiaccio tirato/sintetico avvolto in un panno bagnato/sacchetto di plastica, oppure:
- Acqua fredda del rubinetto, se non c'è di meglio a disposizione.

**Per le prime 48 ore, applicare ghiaccio per 20 minuti ogni due ore, con un periodo di riposo e compressione tra le applicazioni.**

**COMPRIERE** Applicare in modo fermo un largo bendaggio di compressione su una vasta area, accertandosi di coprire sia la zona lesa che quella soprastante e sottostante.

**SOLLEVARE** In una posizione comoda, sollevare l'area lesa sopra il livello del cuore.

**INTERPELLARE UNO SPECIALISTA** oltre che al medico di fiducia si può chiedere consiglio a una figura professionalmente qualificata, ad esempio un medico dello sport o un fisioterapista, per cure specifiche successive.

### **Fattori sconsigliati**

**CALORE** Saune, terme e bottiglie di acqua calda favoriscono il sanguinamento delle ferite e la formazione degli edemi attorno alle contusioni e alle distorsioni.

**ALOCCL** Aumenta il gonfiore

**CORSA** Ogni forma di attività può peggiorare la ferita, perché il flusso del sangue aumenta.

**MASSAGGIO** Il massaggio nelle prime 72 ore sulla zona lesa incrementa il sanguinamento interno.

### **DISTORSIONI DEL TENDINE E DELLA CAVIGLIA**

La gestione immediata di una lesione ai fasci tendinei del ginocchio o della distorsione della caviglia dovrebbe seguire i criteri sopra descritti

Applicare in modo fermo un largo bendaggio di compressione su una vasta area, assicurandosi di coprire sia la zona lesa che quella soprastante e sottostante. La compressione fornirà un sostegno al muscolo lesa, minimizzerà l'eventuale sanguinamento e ridurrà il gonfiore.

## **PRIMO SOCCORSO – EMERGENZA – P.R.A.R.C.**

### **Procedura P. R. A. R. C.**

**Questa procedura è indispensabile al soccorritore per stabilire se l'infortunato è in pericolo di vita e se è necessario un soccorso immediato.**

#### **P** controllare il **pericolo**

- per voi
- per chi vi è vicino
- per il paziente

#### **R** Controllare la **reazione**

- la persona è cosciente o incosciente? (Gridate forte, poi prendetela per le spalle e scuotete delicatamente ma con fermezza).

#### Controllate le **vie aeree**

- Liberare la via respiratoria e aprite (se l'infortunato è sdraiato sulla schiena, girarlo su un fianco, liberare la bocca, inclinare la testa all'indietro e sostenere la mascella per aprire la via respiratoria). Se l'infortunato si trova in posizione eretta con la testa in avanti, liberare la bocca

#### **R** controllare il **respiro**

- Controllare fino a 10 secondi.

- Osservare se il torace si alza e si abbassa
- Ascoltare se c'è rumore di respiro
- Cercare di percepire il respiro, l'abbassarsi e rialzarsi del torace

### **C controllare la circolazione**

- Cercare segnali di movimento, inclusa la deglutizione e la respirazione
- Osservare il colore della pelle del viso
- Controllare se la pulsazione della carotide è presente (a lato del collo)

Tutte le persone prive di conoscenza devono essere messe in una Posizione di Sicurezza, che mantiene libere le vie respiratorie, favorisce il drenaggio ed è la posizione laterale stabile.

### **Primo soccorso –Asma.**

Trattandosi di adulti, tutti gli asmatici sono ben consci di esserlo e sono esperti dei metodi necessari per controllare un attacco asmatico. Può, però succedere che l'interessato sia stato sorpreso dall'attacco in condizioni in cui non dispone dei farmaci abituali necessari.

### **Quali sono i sintomi di un attacco d'asma?**

- Sibilo nella fase di emissione del respiro
- Tosse insistente e secca che talvolta si associa alla difficoltà espiratoria e talvolta da sola
- L'interessato non riesce più a sgonfiare il torace nella espirazione in modo completo.

### **Attacco d'asma – Che cosa fare?**

#### **FASE 1**

Mettere la persona seduta in modo comodo. Siate calmi e rassicuranti.

#### **FASE 2**

Far inalare 4 puffs da un inalatore antiasmatico – Ventolin, Airomir, Bricanyl\* o Asmol.

- Usare l'inalatore della persona interessata, se possibile, oppure quello fornito con il kit di primo soccorso, oppure prenderlo a prestito da qualcuno.
- Questi medicinali vengono meglio somministrati attraverso un distanziatore (un piccolo volume che va a porsi fra l'erogatore e la bocca e serve per miscelare meglio le gocce di farmaco con l'aria) se disponibile. Usare un puff alla volta, chiedendo alla persona di fare quattro respiri normali dal distanziatore dopo ogni puff.

#### **FASE 3**

Aspettare quattro minuti. In assenza di miglioramenti, somministrare altri 4 puffs.

#### **FASE 4**

Se non ci sono miglioramenti – **CHIAMARE IMMEDIATAMENTE UN'AMBULANZA chiamando il 118** – e dite che la persona interessata ha un attacco d'asma.

Continuate a somministrare 4 puffs ogni quattro minuti fino a quando non arriva l'ambulanza.

- Fino a 6 – 8 puffs ogni 5 minuti possono essere somministrati per un attacco grave mentre si attende l'ambulanza (se si trattasse di bambini meglio 4 puff/5 minuti).

## **Che cosa fare se si tratta del PRIMO ATTACCO d' asma?**

- Se qualcuno collassa e sembra avere difficoltà respiratorie, **CHIAMARE IMMEDIATAMENTE UN' AMBULANZA**, sia che la persona interessata sia notoriamente sofferente d'asma o no. Come detto sopra è probabile che si tratti di uno scompenso cardiaco e il trattamento deve essere lasciato a personale competente all'emergenza.
- Non è probabile che si producano effetti negativi somministrando un antiasmatico a chi non soffre di asma.

## **Primo soccorso – Disidratazione e colpo di calore.**

Disidratazione e colpo di calore durante l'attività fisica sono condizioni che non dovrebbero mai essere prese alla leggera. In tutti e due i casi, infatti, possono insorgere seri rischi per la salute. Fattori quali un'alta temperatura dell'aria, irradiazione solare, e idratazione inadeguata possono innalzare la probabilità di una disidratazione o un colpo di calore durante l'attività fisica – anche camminando. La disidratazione e il colpo di calore possono essere prevenuti e tale prevenzione dovrebbe essere parte delle informazioni impartite ad ogni partecipante.

### **Sintomi di disidratazione**

Si possono avere uno o più dei seguenti segni:

- Affaticamento
- Grande sete
- Nausea
- Mal di testa
- Stato confusionale
- Capogiri

### **Che cosa fare in caso di disidratazione**

- Far cessare immediatamente l'attività.
- Far bere più liquidi – con preferenza per l'acqua fresca.
- Spostare la persona interessata in un luogo dove possa stare fresca e recuperare.

Nel caso la disidratazione non sia riportata sotto controllo in breve tempo, essa può facilmente condurre al colpo di calore, che comporta seri rischi per la salute. Oltre ai sopra citati sintomi, il colpo di calore è contraddistinto da vertigini, perdita di forza e abilità nei movimenti, crampi muscolari e tachicardia (aumento della frequenza del ritmo cardiaco).

### **Che fare se le condizioni non migliorano rapidamente?**

- **RICHIEDERE IMMEDIATAMENTE L' INTERVENTO MEDICO** attraverso il 118
- Far sdraiare l'interessato.
- Allentare e togliere gli indumenti in eccesso.
- Rinfrescare muovendo l'aria.
- Se l'infortunato è cosciente, somministrare acqua fresca a piccoli sorsi.
- Applicare borse di ghiaccio all'inguine e alle ascelle.

### **Che cosa fare per prevenire disidratazione e colpi di calore?**

## **Durata della camminata**

Fare attività fisica con il caldo aumenta di molto il rischio disidratazione e colpo di calore. Ove possibile, specialmente nei mesi estivi, le passeggiate dovrebbero essere programmate il mattino presto o nel tardo pomeriggio, per evitare di rimanere all'aperto nei momenti più caldi della giornata.

## **Idratazione**

Più si suda durante l'attività e più liquidi si devono assumere. Bere acqua(meglio fresca) prima, durante e dopo la camminata. Non aspettare di sentire sete prima di cominciare a bere: la sete segnala che disidratazione è già iniziata.

## **Abbigliamento**

Indossate abiti leggeri per peso e colore. Consigliati cappello o visiera.

## **Primo soccorso – Diabete**

Il Diabete è dovuto ad una disfunzione del metabolismo degli zuccheri nel sangue. Anche in questo caso come nell'asma i soggetti adulti diabetici che sono anche in trattamento conoscono bene i segni di un eccessivo abbassamento o innalzamento della concentrazione di zucchero nel sangue. Pertanto sono già attrezzati per far fronte a queste evenienze. In alcuni casi, tuttavia, il diabete può presentarsi in una fase di scarso compenso per cui, durante l'attività fisica si possono manifestare disturbi legati all'ipoglicemia.

## **Ipoglicemia ( glicemia bassa)**

Insufficiente presenza di zuccheri nel sangue causata da:

- Eccessiva presenza di insulina nel sangue a seguito di somministrazione di farmaci
- Troppo poco cibo
- Attività fisica eccessiva

## **Segni e sintomi:**

- Superficie della pelle eccessivamente sudata
- Disorientamento
- Polso accelerato
- Respiro superficiale
- Incoscienza( nelle condizioni di scompenso più accentuato)

## **Cosa fare se il paziente è cosciente:**

Far assumere qualcosa di dolce o una bibita dolce( non dolcificato artificialmente) ogni 15 minuti fino a ripresa completa.

## **Cosa fare se il paziente è privo di conoscenza:**

- PRARC – Posizione di sicurezza
- Dare ossigeno se disponibile.

- Richiedere intervento medico urgente tramite 118( in quanto si tratta di infondere zucchero per via venosa).

*Un livello troppo basso di zuccheri nel sangue è potenzialmente fatale. Nella pratica corrente, tuttavia, è sufficiente raccomandare al soggetto diabetico di munirsi di qualche fonte di zucchero da prendere per bocca non appena avverte segni lievi di abbassamento della glicemia. Molto spesso basta una mela o alcune caramelle al miele. Altrimenti i soggetti che si trovano in condizioni di scarso compenso del diabete devono concordare con il proprio medico gli accorgimenti da adottare per non incorrere in ipoglicemia.*

### **Iperglicemia (glicemia alta)**

Livello degli zuccheri nel sangue troppo alto, causato da:

- Insulina insufficiente.
- Diabete non diagnosticato

#### **Segni e sintomi:**

- Epidermide secca.
- Sete eccessiva.
- Alito che odora fortemente di acetone.
- Cambiamento nel livello di coscienza.

#### **Intervento con paziente cosciente:**

- Somministrare ossigeno se disponibile.
- Richiedere l' intervento medico.

#### **Intervento con paziente incosciente:**

- Seguire il P. R. A. R. C. – Posizione di sicurezza.
- Somministrare ossigeno se disponibile.
- Richiedere intervento medico urgente.

#### **Non somministrare mai insulina a un paziente in stato di sonnolenza.**

Si può somministrare in tutta sicurezza zucchero per diabetici a qualsiasi persona cosciente.

#### **Primo soccorso – Fratture.**

##### **Segni e sintomi:**

- Dolore, specialmente col movimento.
- Gonfiore con o senza sversamento di sangue nei tessuti circostanti la lesione (colore rosso violaceo).
- Perdita di funzionalità.
- Modificazione della forma della parte interessata.
- Accorciamento di un' arto.
- Rumore di ossa che “grattano” l' uno contro l' altro.
- Osso rotto che lacera la pelle (frattura così detta “esposta” con notevole rischio di contaminazione batterica delle parti interne dell'osso).

## **Intervento:**

- Seguire PRARC.
- Prendersi cura dell'infortunato non cosciente.  
Controllare il sanguinamento.
- Tenere al riposo e rassicurare.
- Usare delicatezza nei movimenti.
- Immobilizzare nella posizione più confortevole.
- Controllare la circolazione.  
Somministrare ossigeno se disponibile.
- Richiedere l'intervento medico.

## **Primo Soccorso**

### **Angina – dolori al petto (come segni di insufficienze circolazione in alcune zone della muscolatura del cuore - ischemia)**

#### **Segni e sintomi:**

- Dolore – può irradiare alle mascelle e alle braccia, può essere simile al disturbo da indigestione.
- Senso di mancanza di respiro.
- Apprensione, angoscia: questo è un dolore che si accompagna spesso ad un senso di oppressione al petto talvolta mai sperimentata. Un senso di morte imminente talvolta prende l'interessato.
- Polso accelerato.

#### **Possono anche verificarsi:**

- Freddo, pallore, epidermide umida.
- Collasso.

#### **Intervento se il paziente è conscio:**

- L'esercizio fisico deve essere immediatamente sospeso e non deve essere ripreso neppure se i sintomi migliorano. Anche la persona si riprende completamente deve essere incoraggiata a contattare il suo medico curante al più presto.
- Tenere a riposo e rassicurare (posizione seduta).
- Farmaci per il cuore – autosomministrati dall'interessato.
- Ossigeno se disponibile.
- Intervento medico se il dolore o il malessere persiste per più di 10 minuti dopo il riposo e/o somministrazione di farmaci, o prima se la situazione peggiora.

## **Sanguinamento**

### **Intervento per sanguinamento esterno**

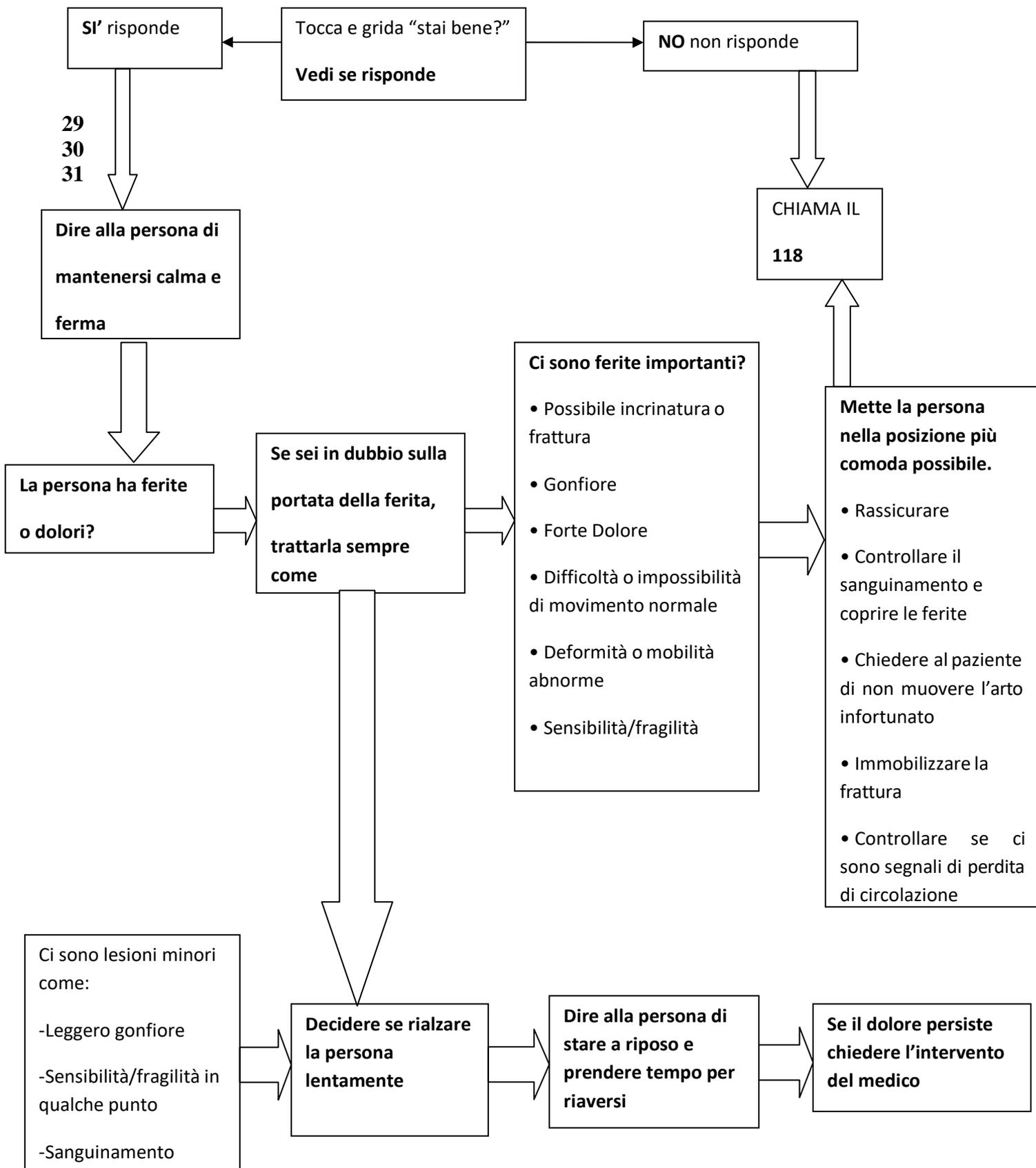
- Indossare guanti se disponibili per la sicurezza vostra e dell'infortunato.  
Controllare il sanguinamento:
- Pressione diretta sulla ferita.
- Sollevare la parte se possibile.
- Mettere a riposo/rassicurare.
- Applicare un bendaggio pulito.  
Controllare la circolazione.

**\*Non mettere ghiaccio sulle ferite aperte.**

**Intervento per sanguinamento dal naso:**

- Esercitare con il pollice e l'indice una pressione ferma sulla metà inferiore del naso per 10 minuti.
- Mettere la persona in posizione seduta in modo confortevole, con la testa inclinata in avanti.
- Chiedere alla persona di respirare con la bocca.
- NON SOFFIARE il naso.
- Richiedere l'intervento medico se il sanguinamento non è cessato dopo 10 minuti.

### 5.11 Che cosa fare se qualcuno cade



# ESERCIZI DI SCIOGLIMENTO E STRETCHING

## INDICAZIONI GENERALI

Tutti gli esercizi devono essere condotti con la necessaria lentezza.

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

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

## FASE DI RISCALDAMENTO

Prima di iniziare con l'attività di stretching e con l'attività fisica bisogna fare una fase di riscaldamento in modo che il corpo aumenti la temperatura attraverso il lavoro muscolare e riduca così il rischio di incidenti muscolari o tendinei. La fase di riscaldamento comprende un periodo di 5-10 minuti di cammino lento e darà luogo a:

5. Aumento del battito cardiaco;
6. Aumento del ritmo respiratorio;
7. Miglioramento della distribuzione di sangue ed emoglobina nei distretti muscolari;
8. Aumento della temperatura corporea, che migliora e facilita lo stretching muscolare e tendineo.

## FASE DI STRETCHING

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

9. Aumento della flessibilità
10. Riduzione della tensione muscolare
11. Riduzione del rischio di incidenti muscolari o tendinei.

## Esistono otto regole da rispettare per eseguire uno "Stretching Sicuro"

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

## ESERCIZI A : SCIOGLIMENTO DEI MUSCOLI DEL COLLO



Si solleva la testa lentamente inspirando.



Si trattiene l'aria inspirata per qualche istante.



Si abbassa lentamente la testa espirando.

Inspirazione a destra, espirazione a sinistra.



Inspiro andando verso l'alto, espiro tornando in basso.

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



**OGNI ESERCIZIO VIENE RIPETUTO 5-10 VOLTE**

## ESERCIZI B: RILASSAMENTO DELLE SPALLE



Movimento di rilassamento della muscolatura respiratoria

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

Oppure può essere svolto in modo lento e progressivo inspirando dal naso ed espirando a bocca semichiusa in modo da offrire un po' di resistenza all'aria.

Riteniamo che questa forma sia più adatta alle persone più anziane e a quelle affette da bronco-pneumopatia cronica.

Ripetere 5 volte



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

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

Almeno 5 ripetizioni in ogni senso.



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



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

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

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



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

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

## ESERCIZIO B - variante 1: SPALLE E BRACCIA



Mani giunte in basso. Braccia tese.

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



Alla fine della salita si è ultimata l'inspirazione.

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

Ripetizione 10 volte

## ESERCIZIO B – variante 2: SPALLE E MUSCOLATURA DORSALE



Distendere le braccia in fuori e piegare gli avambracci in avanti.

Si portano in dietro le braccia fino a sentire le scapole che un po' si avvicinano.

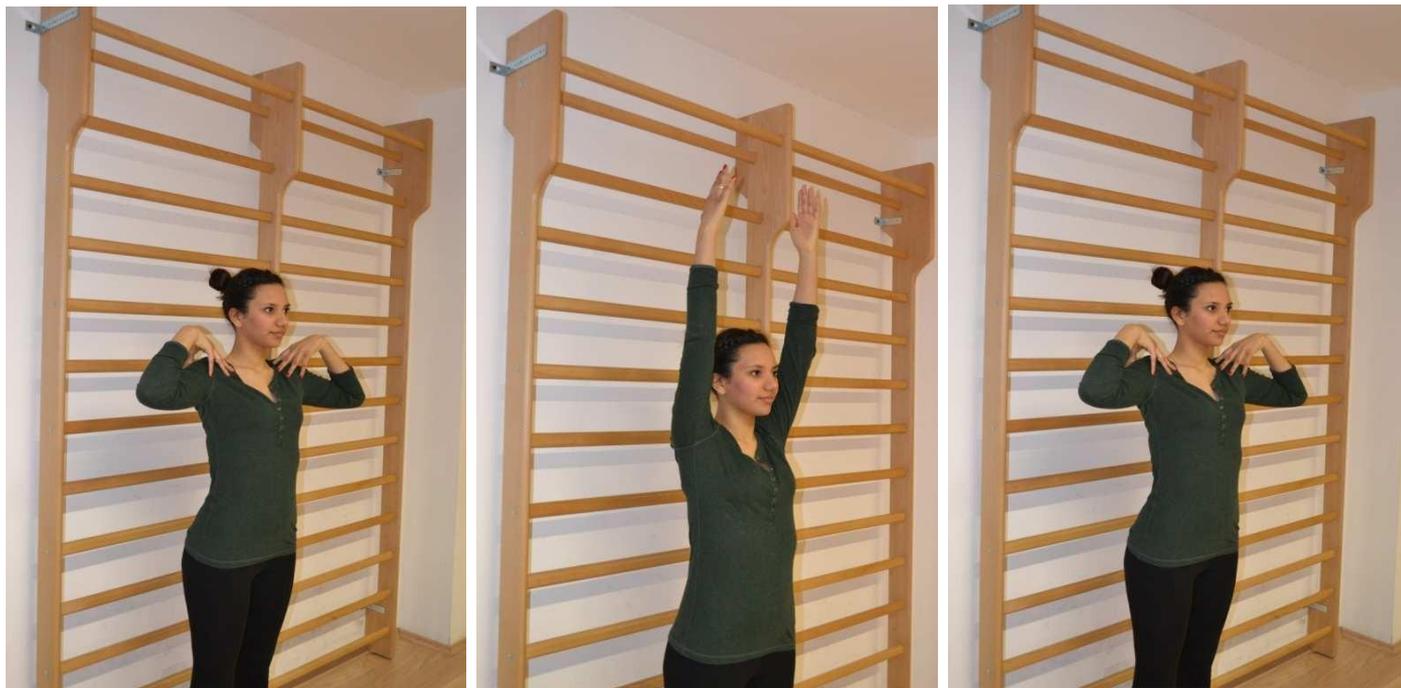


In questo movimento che dilata il torace si inspira con il naso.

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

Sequenza di 7 esercizi.

## ESERCIZIO B – variante 3: BRACCIA E SPALLE

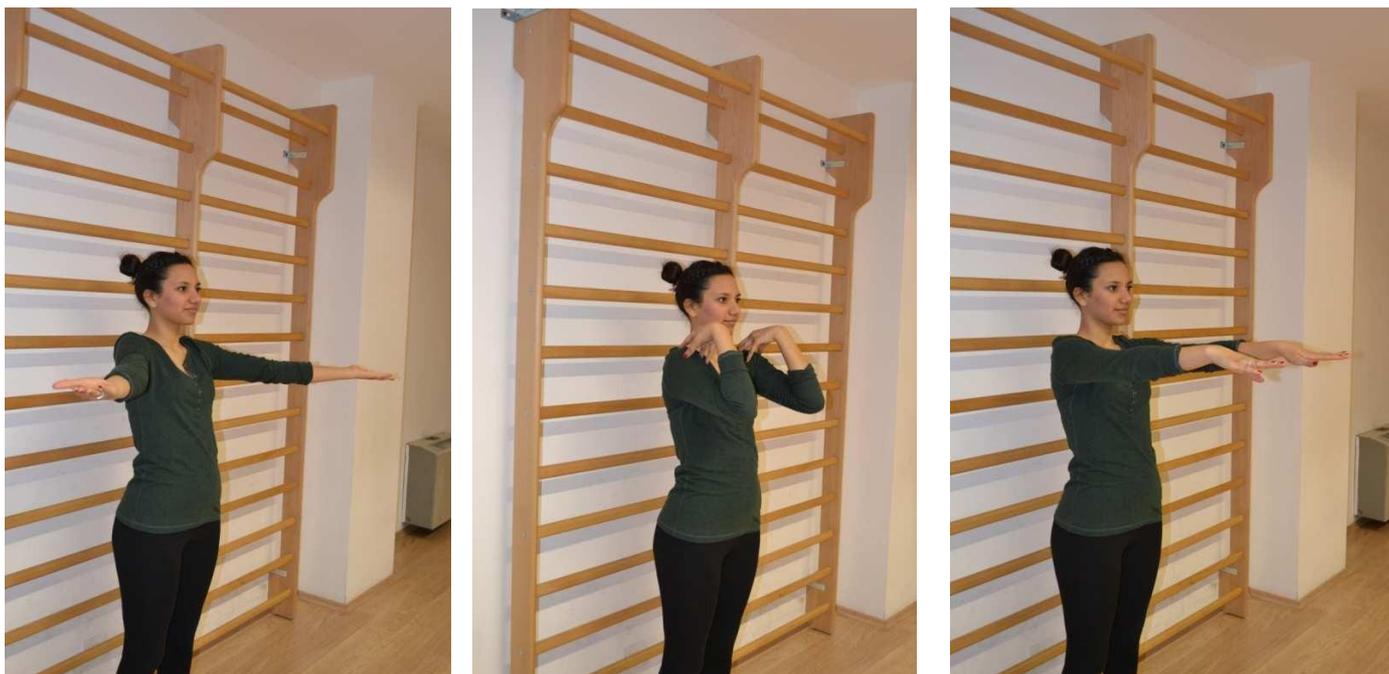


Si inspira con il naso portando le braccia dritte in alto. Si espira a bocca semichiusa riportandole in basso.

Sempre partendo dalla posizione a braccia flesse le si porta, questa volta, in fuori.

Anche qui il movimento di estensione si accompagna alla inspirazione attraverso il naso. Il ritorno in posizione flessa avviene con espirazione a bocca semichiusa.

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



## ESERCIZIO B – variante 4: ANCORA PER LE BRACCIA



Si fanno “piccoli cerchi” a braccia tese.

Si avverte la tensione della muscolatura delle braccia e dell'avambraccio che viene mantenuto sospeso.

Ripetizione 10 volte.

Ripetizione della serie con rotazione nell'altro senso.



Questa volta il “cerchio è ampio”

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

Ripetizione 10 volte.

## ESERCIZIO C: TORSIONE DELLA COLONNA



Durante il movimento lasciare sciolte le braccia. Ad ogni movimento fissare lo sguardo verso un punto dietro di noi.



Ripetere 5 volte.

## ESERCIZIO D: SCIOGLIMENTO DELLA MUSCOLATURA DEI FIANCHI E ANCHE



Inspirazione a destra, espirazione a sinistra ( viceversa evidentemente).

E' comunque importante combinare il movimento con il respiro.

Si deve sentire “tirare” la parte opposta a quella verso cui ci pieghiamo.

Sequenza di 5-10 volte per lato.



**Movimento delle anche.**

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

## ESERCIZI E: MIGLIORAMENTO DEL TONO DEGLI ARTI INFERIORI



Mani sulle ginocchia e gambe distese.

Si è in inspirazione in questa posizione.

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

La schiena diritta si ruota un po' verticalmente.

Il movimento non richiede di essere eccessivo.



Serie di 10 ripetizioni

Gambe divaricate.

Si fanno dei “cerchi” portando le ginocchia verso l'interno e poi verso l'esterno e avanti e indietro raddrizzandole e flettendole un po'.



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

## ESERCIZIO F : SCIOGLIMENTO DELLA ARTICOLAZIONE DELLA CAVIGLIA



Mediante appoggio si solleva la gamba destra.

Si effettuano movimenti circolari del piede.

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

Altra serie speculare con il piede sinistro.

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

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



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

Il busto deve rimanere sempre accuratamente diritto.

La mano si può porre sul fianco opposto al movimento.

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

Stesso movimento ma in senso posteriore.



**ESERCIZIO H: POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI ED EQUILIBRIO SE FATTO SENZA APPOGGIO.**



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

Sollevamento in inspirazione, discesa in espirazione.

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



Ripetizione 10 volte.

## ESERCIZIO I: POTENZIAMENTO PER GAMBE E GLUTEI



Mani sui fianchi.

Gambe divaricate. Si flettono le ginocchia.

In inspirazione.



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

Estensione della gamba sinistra.

Flessione di quella destra. Schiena ben dritta.

Mani sui fianchi.



Il peso si sposta a destra.

Inspirazione durante lo sforzo.

Ripetizione 10 volte.

Stessa sequenza a sinistra.

**ESERCIZIO L: VARIANTI DI CAMMINO – CAMMINARE SUI TALLONI**



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



## ESERCIZIO O: STRETCHING ARTI INFERIORI (muscolatura posteriore)



Entrambi i talloni devono essere appoggiati a terra. Il piede destro avanti all'altro. Mani entrambe all'appoggio. Busto il più possibile eretto. Si flette la gamba destra portando in avanti il corpo. Si deve avvertire la tensione posteriore su coscia e polpaccio di sinistra.

Ci si ferma quando si avverte la tensione. Non si deve andare oltre. La posizione si tiene per 7 secondi.

Si esegue poi l'esercizio con l'altra gamba.

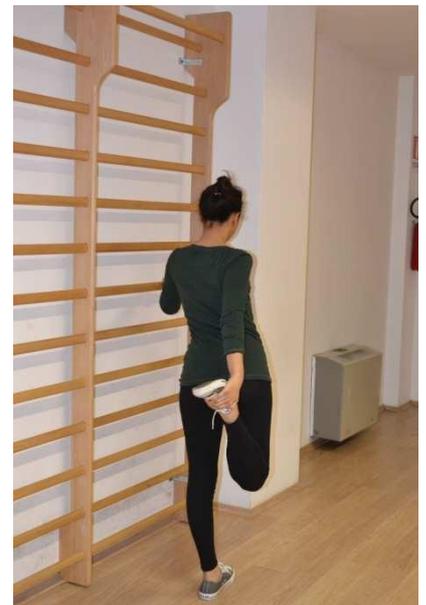
## ESERCIZIO P: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLA COSCIA (quadricipite femorale)



Necessita l'appoggio.

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

Si tiene per 10-15 secondi.



Si ripete l'esercizio con la gamba sinistra.

## ESERCIZIO Q: STRETCHING PER LA MUSCOLATURA ANTERIORE DELLE COSCE



Gambe divaricate.

Appoggio del dorso alla parete.

Busto diritto.

Testa diritta rivolta un punto davanti a noi.

Si scivola un po' in basso flettendo le gambe.

Si tiene per 20 secondi.



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

Appoggio del piede ad una altezza di circa 40 cm. Punta del piede rivolta verso il corpo.

Si flette leggermente il busto in avanti mantenendo distesa la gamba d'appoggio.

Si deve sentire la tensione dei muscoli posteriori della gamba.

Si tiene la posizione per 10-15 secondi.

Si ripete l'esercizio con l'altra gamba