

Gruppi di Cammino Caratteristiche sintetiche

GRUPPI DI CAMMINO: Una Buona Pratica di Salute

Che cos'è

Un incontro regolare e gratuito dove le persone camminano insieme, guidate da **walking leader (Conduttori dei Gruppi di Cammino)** volontari e formati per promuovere movimento, socialità e benessere comunitario.

- Camminate di gruppo, gratuite e regolari in luoghi e orari stabiliti
- Attività fisica semplice, a basso impatto e a basso costo, adatte alla maggior parte delle persone: giovani, adulti e anziani
- Gruppo guidato da almeno un walking leader volontario, formato sulla gestione, sicurezza e motivazione del gruppo. Il numero dei walking leader sarà proporzionato al numero dei partecipanti
- Disponibilità di uno o più riferimenti per informazioni e adesioni

Quali sono le caratteristiche

Continuità

- Calendario delle uscite prestabilito con orario e luogo di ritrovo (almeno trimestrale)
- Almeno un appuntamento a settimana (es. martedì ore 9 in Piazza Duomo)
- Sarebbe preferibile una frequenza di 2 volte/settimana per avvicinarsi alle raccomandazioni OMS

Percorsi

- Sicuri: marciapiedi, parchi, piste ciclopedonali, attraversamenti protetti
- Accessibili: facilmente raggiungibili, fondo regolare, senza dislivelli eccessivi, illuminati, con soste

Andatura

- Mantenere un'andatura costante che consenta di camminare a passo moderato per tutte e tutti i partecipanti (es. percorso di 3 km in 35–45 minuti; percorso di 2 km in 25–30 minuti)
- Progressione graduale: aumentare prima la durata, poi la velocità a seconda delle caratteristiche medie dei partecipanti

Dal gruppo possono nascere ulteriori aspetti e altre iniziative di comunità

(esempio: si possono organizzare camminate a tema, culturali, ambientali o con momenti di pausa e riflessioni sui temi connessi al benessere.

Aspetti pratici per i partecipanti

- Abbigliamento e calzature comode e adeguate all'attività di cammino
- Rispetto del codice della strada e del gruppo

Per ulteriori specifiche si fa riferimento al manuale walking leader presente sulle pagine delle Aziende USL Umbria 1 e Umbria 2.

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalla Regione Umbria, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali, dal Piano Regionale della Prevenzione.