

FVG in Movimento

10mila PASSI
di salute



UISP COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA APS
Settore di Attività Atletica Leggera

2022

CORSO PER WALKING LEADER

I GRUPPI DI CAMMINO: RUOLO E COMPITI DEL WALKING LEADER

dott.ssa Silvana Widmann Referente SdA Atletica Leggera UISP Friuli Venezia Giulia

UISP Unione Italiana Sport Per tutti



- ▶ Associazione Nazionale senza personalità giuridica fondata nel 1948
- ▶ L'Uisp è l'Associazione di tutte le persone e soggetti collettivi, a partire dalle associazioni sportive, che vogliono essere protagoniste del fenomeno sportivo attraverso la pratica diretta, competitiva e non, la partecipazione alle esperienze associative e formative, l'organizzazione di eventi (art.1 Statuto)
- ▶ L'Uisp è una Associazione Nazionale che realizza scopi e finalità anche attraverso le proprie articolazioni territoriali , denominate Comitati (art.1 c.2 Statuto)
- ▶ L'Uisp sostiene i valori dello sport contro ogni forma di sfruttamento, d'alienazione, contro la pratica del doping; opera per il benessere e la promozione della salute dei cittadini, per la tutela e la sostenibilità ambientale, i valori di dignità umana, di non violenza e solidarietà tra le persone e i popoli e coopera con quanti condividono questi principi (art.1 c.3 Statuto)

“Camminare è prendersi cura del proprio fisico e della propria anima. E’ un gesto rivoluzionario, controcorrente, ma anche un bisogno profondo.

Viaggiare camminando vuol dire entrare in contatto con la Terra che calpestiamo passo dopo passo e con la sua Natura.»



IL GRUPPO DI CAMMINO

- ▶ **IL GRUPPO DI CAMMINO È UN INSIEME DI PERSONE CHE SI RITROVA PIÙ VOLTE ALLA SETTIMANA PER CAMMINARE INSIEME, LUNGO UN PERCORSO PRESTABILITO, SOTTO LA GUIDA DI UN CONDUTTORE (Walking Leader) APPOSITAMENTE ADDESTRATO**



IL GRUPPO DI CAMMINO

- ▶ È attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza
- ▶ Prendere parte a un Gruppo di Cammino aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie
- ▶ Funziona con qualsiasi tempo



Il conduttore del gruppo di cammino o Walking Leader



➤ Il conduttore del gruppo di cammino è una persona volontaria, formata che accetta di sostenere e realizzare le uscite dei gruppi di cammino

- **Organizza le uscite**
- **Propone il percorso**
- **Stimola le persone a partecipare**
- **Pubblicizza le attività**
- **Si interfaccia con il Comune e con l'Azienda Sanitaria**



Il conduttore del gruppo di cammino o Walking Leader



- ▶ **Ha capacità di leadership. La personalità e lo stile del walking leader sono importanti nell'infondere entusiasmo e coesione al gruppo, assicurando longevità al gruppo.** Il conduttore dovrebbe mirare soprattutto a creare un'atmosfera positiva, di reciproca fiducia, ascolto ed attenzione dentro il gruppo
- ▶ **Seleziona i percorsi in collaborazione con i partecipanti**
- ▶ **Sa strutturare la camminata in base alle capacità del gruppo**
- ▶ **È affidabile e puntuale**
- ▶ **Conosce ed applica esercizi di riscaldamento, stretching e compensazione**



Il conduttore del gruppo di cammino o Walking Leader

- ▶ **Costituisce un modello comportamentale idoneo e coerente con l'ambiente circostante a cui il gruppo tende a fare riferimento**
- ▶ **Non forza il gruppo ad incrementare rapidamente la prestazione**

NON E' UNA GARA!!!



**GRUPPI DI CAMMINO
PER GLI ANZIANI**
movimento e socialità

Attività affidata in gestione a
PHYSIOTRAINER
FISIOTERAPIA E PERSONAL TRAINING

Rivolto alla fascia d'età 65 - 85 anni
Inizio iscrizioni 26 aprile 2021
recandosi personalmente presso
il centro Physiotrainer in via Marigi, 55 - Po
tel. 520.8734279
dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00
QUOTA ASSICURATIVA €16
Inizio attività 3 maggio 2021

in collaborazione con




Le regole



- **Rimanere sempre all'interno del gruppo**
- **Non lasciare isolato alcun partecipante**
- **Mantenere l'attenzione sui potenziali pericoli (auto, percorso accidentato, pioggia o grandine improvvisa...)**
- **Avvisare i partecipanti che nessuno può lasciare il gruppo; nell'eventualità segnalare al conduttore e al gruppo il proprio allontanamento**
- **Chiedere ai partecipanti di segnalare particolari disturbi (nausea, vertigini, stanchezza eccessiva, dolori, crampi, mancanza di respiro...)**



La sicurezza

- WL deve rimanere visibile e riconoscibile
- Avere con sé la lista dei partecipanti con contatti telefonici di riferimento
- Verificare l'adeguatezza dell'abbigliamento e delle calzature dei partecipanti
- Verificare adeguatezza del percorso (sicurezza stradale fondo stradale, neve, ghiaccio, fango,)
- Se presenti due WL, si disporranno in testa e in coda al gruppo. Se da solo chiederà la collaborazione dei partecipanti al gruppo
- TESTARE I PERCORSI PRIMA DI PROPORLI



La sicurezza

- Portare con sé un tel. cell., acqua, zucchero, una piccola dotazione per i minimi incidenti (cerotti, disinfettante, ghiaccio in packkit)
- Monitorare segni di sofferenza e accogliere eventuali segnalazioni
- Invitare le persone ad essere realistiche sulle proprie capacità fisiche
- Evitare strade trafficate, non invadere la carreggiata
- Proporre e condividere le regole



L'attrezzatura – calzature

Rappresentano il capo d'abbigliamento più importante e dovrebbero essere:

- non nuove, ma già usate qualche volta per non causare fastidiose vesciche.
- adeguate: comode, leggere, suola robusta e ammortizzata, materiale traspirante nella parte superiore, buona stabilità del piede
- sostegno dell'arco plantare
- possibilità di muovere le dita agevolmente
- Calze in fibre naturali, tessuti tecnici, buona aderenza al piede



L'attrezzatura – abbigliamento



- Zainetto, marsupio, no borse a tracolla
- Abbigliamento a strati, guanti, cappello, scaldacollo, maglietta di ricambio
- Pantaloni comodi, felpa
- Segnalazioni fosforescenti soprattutto all'imbrunire(gilet, strisce..), luci
- Giacca leggera anti vento/ pioggia
- Protezione solare, cappello
- Bottiglia d'acqua, fazzoletti cellulare



L'attrezzatura - lo zaino del walking leader



- 1 scorta d'acqua in più, caramelle/zuccherini
- Fazzoletti di carta
- Pacchetto di primo soccorso
- Giacca leggera anti vento/ pioggia
- Sacchetti monouso per rifiuti
- Protezione solare, cappello
- Fischietto, cellulare
- Telo in materiale tecnico
- Elenco partecipanti



Programmazione e Organizzazione

- La programmazione va fatta in gruppo
- Lista dei partecipanti (contatti di riferimento) e registrazione dei presenti
- Previsione di sostituzione del WL in caso di assenza
- Orari e frequenza settimanale, diffusione delle informazioni
- Punto di ritrovo e di arrivo: facile da raggiungere da tutti i partecipanti (parcheggio), dove poter eseguire gli esercizi di riscaldamento, servizi igienici vicini, visibile dalla comunità
- Coltivare i contatti tra gruppi di cammino



PIANIFICARE L'USCITA



- Stabilire orari e luogo d'incontro:
 - stagione, temperatura
 - orario: da mantenere, preferenze
- Scelta dei luoghi e percorso (punto di partenza, percorso senza pericoli e poco noioso, piano B, percorsi ad anello). Scegliere percorsi piacevoli, già segnati, variati, panoramici con punti di interesse storico, naturalistico, artistico
- Valutare le condizioni metereologiche
- Tenere conto del gruppo target durante l'organizzazione. Per le prime uscite tempi da 30m a 1 ora, lunghezza da 2 a 5/6 km, difficoltà individuali. Il gruppo target è quello dei non camminatori!
- Testimonial e pensiero creativo per piacevoli variabili

Piano B



L'USCITA *prima dell'uscita*



- Assicurati di avere un sostituto
- Testa il percorso, anche il giorno prima se vi sono state intemperie, annotando punti difficili o rischiosi, variabili di percorso
- Prendi un considerazione eventuali consigli da dare al gruppo sull'abbigliamento consono all'uscita
- Controlla il Tuo zaino, deve contenere il necessario



L'USCITA *avvio della passeggiata*



- Arriva in tempo per accogliere i partecipanti
- Presentati, saluta e accogli i partecipanti favorendo le presentazioni (controlla l'abbigliamento e le calzature)
- Informa sul percorso, lunghezza, tempi, attività sociali,...
- Ricorda le regole del gruppo (camminare in gruppo nel rispetto delle proprie capacità, non lasciare il gruppo, acqua, regolamento antiCovid,...)
- Spiega gli esercizi di riscaldamento, stretching e rilassamento
- Incoraggia le persone a divertirsi
- Accogli i nuovi partecipanti
- Mantieni i contatti con chi rimane assente



Accoglienza – caratteristiche



- Accoglienza
- Sgombrare il campo da pregiudizi
- Astensione dal giudizio
- Cura della comunicazione, ogni partecipante è importante
- Leader positivi e negativi
- Nuovo partecipante: deve sentirsi accolto con entusiasmo



L'USCITA *durante la camminata*



- Riscaldamento
- Regola l'andatura
- Se possibile, posizionati in mezzo al gruppo, comunica e osserva
- Sii affabile e disponibile, ma non derogare dalle regole concordate (basta una volta)
- Incoraggia le persone a migliorare la loro camminata
- Tieni d'occhio i segni di sofferenza



L'USCITA *al termine della camminata*



- **Incoraggia i partecipanti a terminare con alcuni esercizi facili di allungamento**
- **Controlla che tutti siano tornati e stiano bene**
- **Ringrazia le persone per aver partecipato**
- **Ricorda la data e l'ora della prossima passeggiata, invitati a partecipare con un amico o un membro della famiglia**
- **Concedi del tempo per le domande e per una conversazione informale. Incoraggia le persone ad esprimere un giudizio sulla passeggiata: prendi nota di alcuni suggerimenti per migliorare l'iniziativa**

- **Fai una foto di gruppo**
- **Registra la camminata**





Camminata europea per la **PAGE** e l'ambiente

Due percorsi a scelta di 6 o 10km che si snodano tra le più belle aree verdi della città

CON IL PATROCINIO DEL



Comune di Pordenone

VIVICITTÀ PORDENONE

3 APRILE 2022

PARTENZA ALLE 9:30 PRESSO IL PARCO S.VALENTINO (Via S.Valentino 11)



PER MAGGIORI INFO E PRENOTAZIONI:

✉ atleticaleggera.friuliveneziagiulia@uisp.it
 📞 3247458352
 📍 Uisp Pordenone
 📞 3394711779

Quota: 3 euro

Prenotazioni entro venerdì 1 aprile anche al link:
<https://forms.gle/BW74k5FDYDdFRdKd7>

27 MARZO 2022

Un'escursione di 8km per ripercorrere i luoghi cari al poeta e scoprirne la natura. La partecipazione è gratuita con tessera UISP, ARCI o ASD IL PROGETTO.

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO LUNEDÌ 21 MARZO

Ritrovo alle 8:30 al parcheggio della Chiesa di Santa Croce a Casarsa

Scopriremo la campagna che ha ispirato Pasolini per la sua prima raccolta "Poesie a Casarsa", vedremo gli affreschi più importanti della Chiesa di Santa Croce, la loggia di S.Giovanni, la casa natale e molto altro ancora...accompagnati da cittadini esperti della storia e della natura caratteristica di Casarsa.

Per finire ci aspetta un pranzo a base di ricette tipiche del territorio all'Osteria "Sapori di una volta"! (15 EURO)

TORNANT AL PAÍS CASARSA

"A no è aga pí fres-cia che tal me país."
 Pasolini

Si raccomandano calzature da trekking per la camminata, abbigliamento adeguato e zaino con scorta d'acqua. Ricordati di rispettare le regole di distanziamento, indossare la mascherina nei luoghi al chiuso.

Per maggiori info e PRENOTAZIONI contattare:

✉ atleticaleggera.friuliveneziagiulia@uisp.it
 📞 3247458352
 📍 Uisp Pordenone



Grazie!

... e buon cammino



*Camminare è una delle prime cose che un bambino vuole fare, è una delle ultime che ognuno di noi vuole abbandonare
(Sussma A. Goode R. The Magic of Walking)*



*dott.ssa Silvana Widmann Referente SdA Atletica Leggera
UISP Friuli Venezia Giulia*

Regione Friuli Venezia Giulia – Corso per walking leader 2022

