

ALCUNE INDICAZIONI SULLA SICUREZZA

Ricorda che **camminare** insieme deve essere un **piacere** e una **gioia** condivisa e, per essere tale, occorre conoscere i piccoli rischi da affrontare e le accortezze da seguire.

Questa conoscenza eviterà di far vivere al Gruppo di Cammino, situazioni spiacevoli o pericolose.

Quindi:

- **Porta con te** solo il minimo indispensabile (**telefono cellulare, documento e qualche spicciolo**, cose che puoi eventualmente mettere in un marsupio, più comodo da gestire durante la camminata)
- Non indossare **oggetti di valore**
- Se non hai effettuato le visite mediche metti a conoscenza il **"Capo Passeggiata"** di tue eventuali malattie croniche (come asma, problemi cardiaci ecc.)
- Ascolta sempre quello che viene comunicato dal **"Capo Passeggiata"**, individuabile da una pettorina bianca
- **Evita di staccarti dal gruppo** e rimanere isolato

- Individua nel gruppo (soprattutto quando è numeroso) una persona che sarà il tuo compagno/la tua compagna di passeggiata e che non dovrai mai perdere di vista per una reciproca sicurezza
- **Se sei stanco**, affaticato o comunque hai un problema, **avvisa** il tuo compagno e il **"Capo Passeggiata"**: non entrare in competizione con te stesso per dimostrare che non sei da meno, **la tua salute è più importante**
- Fai in modo che sul telefonino si riesca a capire chi chiamare dei tuoi cari in caso di necessità, inserendo in rubrica la denominazione **"ICE"** o riporta queste informazioni su un foglietto all'interno del documento
- Se hai un telefonino di ultima generazione, scarica l'**APP "WhereAre U"** che serve per chiamare il **Numero Unico di Emergenza nazionale (NUE) 112** (ex 118-115-113). Anche quando non sai dove ti trovi, sarai solo o non puoi parlare, l'applicazione ti tornerà utile
- Se hai bisogno di chiarimenti su come fare o come utilizzare **"ICE"** o **"WhereAreU"**, puoi chiedere al tuo **"Capo Passeggiata"**

TORNANDO A CASA

- Organizza il rientro a casa da solo o se è possibile con gli **altri membri del gruppo**
- Se la passeggiata termina al crepuscolo, utilizza **percorsi** sempre ben **illuminati e frequentati**
- Presta **attenzione** alle **persone che incroci**, evitando di apparire sbadato o distratto con gli altri membri del gruppo


NONTISCORDARDIME' Senior
PIÙ SALUTE, MENO SOLI

Tel. +39 06 72 98 84 12

 NONTISCORDARDIMÉ
www.nontiscordardime.eu

UN PROGETTO DI



IN COLLABORAZIONE CON




NONTISCORDARDIME' Senior
PIÙ SALUTE, MENO SOLI

VADEMECUM

"Cammina... che te passa!"

Per il Gruppo di Cammino realizzato nell'ambito del progetto Nontiscordardimé dall'associazione Mamá OSA





COS'È UN GDC?

Il **Gruppo di Cammino** (GdC) è un intervento di prevenzione efficace, sostenibile, trasferibile basato su evidenze scientifiche, per favorire l'attività fisica e uno stile di vita attivo. Prevede che un gruppo di cittadini si ritrovi per camminare insieme lungo un percorso prestabilito, guidato da un **"Capo Passeggiata"**, ovvero una persona che è **parte** della **comunità** ma è formata nella gestione del gruppo, nella **scelta** del **percorso** e nella **guida** dell'attività.

CHI PUÒ PARTECIPARE?

Possono partecipare **tutti** coloro che vogliono migliorare il proprio stato di salute attraverso l'attività del cammino. Non occorre un certificato medico ma è importante sapere di essere **idonei** all'**attività fisica**; se hai dubbi chiedi al tuo medico o vieni a fare **una visita presso la nostra unità mobile!**

COME CI SI ORGANIZZA?

Il **referente** delle passeggiate è una **persona** della **Parrocchia**. Sarà lui a guidare il gruppo e insieme dividerai il programma della passeggiata. Sarà lui ad occuparsi di **comunicare** a tutti i partecipanti **giorni** e **orari** dell'uscita e a registrare di volta in volta le presenze.



CONSIGLI UTILI PER INIZIARE

È importante sentirsi bene e in forze prima di una camminata.

Quindi: fai uno spuntino o una buona **colazione** e **bevi acqua!**

Eventualmente porta con te una **bottiglietta** o una **borraccia** (soprattutto l'estate). Non uscire per camminare subito dopo il pasto: aspetta almeno 45 minuti!

ABBIGLIAMENTO

Per passeggiare non occorre un **abbigliamento tecnico**, basta essere comodi (non indossare vestiti che intralcino la mobilità) e vestirsi **"a strati"** per potersi spogliare quando si ha caldo e rivestire se si sente freddo. Indossa un **cappello** sia d'estate per ripararti dal sole, che d'inverno per coprire la testa dal freddo!

Se il sole picchia forte, ricordati di indossare un paio di **occhiali** da sole e applica una **crema solare** nelle parti scoperte del corpo!

SCARPE

Indossare **scarpe comode** è fondamentale! Usa **calzature leggere**, flessibili e robuste per evitare la formazione di vesciche e **calzini** in fibre naturali, come il **cotone** o la **lana**, che permettano la circolazione dell'aria. È importante che le dita possano distendersi e il tallone sia leggermente rialzato. Le scarpe devono essere avvolgenti (**il piede non deve scivolare**) ma neanche troppo strette (**il sangue deve circolare!**).