



GRUPPI DI CAMMINO





Cosa sono i Gruppi di Cammino?

- Sono organizzazioni locali promossi dall'ATS, costituite da un **gruppo di persone volontarie** che decidono per la loro salute di effettuare regolare attività fisica di cammino e accolgono quanti intendono parteciparvi.
- Si ritrovano regolarmente in un **luogo definito** per camminare insieme, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute.
- È una **strategia sociale** per fare camminare insieme le persone
- È una **scelta di salute** legata al beneficio di un'attività fisica non competitiva cui tutti possano accedere senza particolari abilità secondo standard sanitari indicati dall'ATS e senza costi per il singolo e la comunità.
- I gruppi sono guidati da un **“leader” volontario** che accoglie i nuovi arrivati, li conduce e motiva.
- Il Gruppo di Cammino gode di propria **autonomia e indipendenza**.

L'attività nei GdC

- L'attività condotta in un GdC è un'attività fisica di intensità moderata, intesa come quella che consente di parlare con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione; “regolare” è l'attività svolta settimanalmente.

Quando e quanto si cammina

- frequenza settimanale: preferibilmente 1-2 volte
- durata: circa un'ora



Capo passeggiata (Walking Leader)

Il walking leader (WL) o capogruppo è un **VOLONTARIO** motivato, individuato nella comunità o nel gruppo di camminatori, che si prende cura della gestione del GdC garantendo:

- ✓ presenza nei giorni e orari concordati per la camminata
- ✓ puntualità di partenza
- ✓ corretta camminata
- ✓ raccolta delle presenze mensili

Ruolo dei partecipanti

- Rispettare la puntualità
- Rispettare le indicazioni date dai capigruppo
- Vestirsi con abbigliamento adeguato alla camminata e alla stagione
- Osservare il codice della strada se si percorrono tratti su strade trafficate

