



CODICE ETICO DEI GRUPPI DI CAMMINO

Premessa

I Gruppi di Cammino (GdC) sono un progetto dell'ATS Brianza per favorire l'attività fisica nella popolazione adulta e anziana. Il GdC è un'opportunità per consentire a chi abitualmente non fa attività fisica, di muoversi, stimolato dal fatto di far parte di un gruppo di persone che si frequentano, si cercano, condividono il piacere di camminare insieme chiacchierando.

Numerose sono le evidenze di letteratura scientifica sull'efficacia dell'attività fisica regolare di intensità moderata, intesa come quella che consente di parlare durante la sua pratica con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione. Questa ginnastica cardiovascolare dolce fa funzionare bene il cuore, le arterie, i polmoni, la circolazione, il metabolismo; migliora lo stato di salute e protegge da malattie cardio-circolatorie, ipertensione, diabete, osteoporosi, sovrappeso e obesità, rischio di cadute, depressione e soprattutto consente il mantenimento di buone condizioni di motricità nella popolazione adulta e anziana, con evidente ricaduta sui costi sociali.

Anche per chi soffre già di una di queste patologie, ne migliora l'andamento. Libera endorfine naturali che danno sensazione di benessere e riducono il dolore; aumenta le difese immunitarie che proteggono da malattie infettive e tumori; si scaricano le tensioni e si dorme meglio.

Il successo dei GdC non è legato solo al beneficio sanitario descritto, ma anche al clima positivo che s'instaura nel gruppo.

I gruppi sono condotti dai walking leaders o capigruppo che sono volontari motivati, individuati nella comunità e formati dall'ATS che si prendono cura della gestione del GdC.

L'attività fisica costituisce non solo vantaggio individuale, ma anche patrimonio per la comunità sia in termini di spesa sanitaria che sociale, per il mantenimento dell'autosufficienza.

Nella positiva esperienza dell'ATS Brianza è risultato fondamentale il lavoro di rete integrata tra tutti i soggetti istituzionali e del volontariato che si occupano del benessere delle persone, impegnati per i rispettivi ruoli, che ha trasformato i GdC da semplice occasione per una regolare attività fisica ad un vero e proprio movimento culturale.

Si è ritenuto opportuno nel presente documento, sviluppato grazie al contributo di rappresentanti dei WL e amministrazioni, consolidare le regole con le quali operano i Gruppi di Cammino e definire i rapporti tra le parti.

Finalità del Codice Etico dei Gruppi di Cammino

Il presente Codice etico intende stabilire la cornice nell'ambito della quale operano i Gruppi di Cammino (GdC).

Definizioni

- Gruppo di Cammino “Un’organizzazione locale promossa dall’ATS costituita da un gruppo di persone che decidono per la loro salute di effettuare regolare attività fisica di cammino e accolgono quanti intendono parteciparvi”
- Regolare attività fisica . 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.

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. Il Gruppo di Cammino gode di propria autonomia e indipendenza.

Ruolo e funzione dell’ATS

L’ATS, ente promotore del progetto, si fa **garante degli aspetti di salute**.

- In particolare si occupa di fornire precise indicazioni affinché l’attività fisica proposta venga svolta secondo standard sanitari in coerenza con le evidenze scientifiche (intensità dello sforzo, durata, periodicità), nonché accessibile a qualunque utente in ordinarie condizioni di salute (anche affetto da patologie croniche, purchè stabilizzate, in accordo con il Medico di Medicina Generale o Specialista).
- Si occupa anche degli **aspetti organizzativi** per all’**avvio di nuovi GdC**. Cura i rapporti con amministrazioni, associazioni, volontari interessati attraverso un percorso che prevede incontri di presentazione, l’individuazione dei capigruppo, l’esame congiunto dei percorsi, l’accompagnamento della fase iniziale del GdC. Fornisce la modulistica necessaria per la raccolta delle adesioni su base volontaria al Gruppo (*Modulo di adesione ed espressione del consenso al Gruppo di Cammino*); il trattamento dei dati personali avviene per sole finalità statistico-epidemiologiche ai sensi e nel rispetto della legge sulla privacy (art.13 D. Lgs. 196/2003)
- Garantisce l’**addestramento dei walking leader (WL)** sugli standard sanitari con cui condurre il gruppo. Prevede convocazioni periodiche di tutti i WL per la condivisione delle strategie provinciali. Programma la formazione su tematiche di salute per favorire il potenziamento delle conoscenze (empowerment) che consenta la loro diffusione nel gruppo dei camminatori secondo metodiche di educazione tra pari.

Tra i compiti dell’ATS c’è anche la “**manutenzione**” dei GdC esistenti con verifiche periodiche del livello di partecipazione attraverso la raccolta dei report mensili (modulo presenze), contatto con i capigruppo e le amministrazioni, partecipazione all’attività del gruppo, verifica nuovi percorsi, esame congiunto di azioni di miglioramento e/o sostegno in caso di criticità.

Ogni anno organizza, in collaborazione coi GdC attivi localmente e relative Amministrazioni, il **Raduno annuale dei GdC** che costituisce momento d’incontro provinciale tra i camminatori e opportunità di rinforzo motivazionale. La scelta della sede annuale del raduno tiene conto delle proposte dei Gruppi e della necessità di stimolare la partenza di nuovi GdC in aree carenti.

Provvede al periodico aggiornamento dei dati dei GdC sul **sito web ATS** per consentire la conoscenza dell’offerta territoriale da parte dei cittadini e dei MMG e favorire così l’adesione di nuovi partecipanti. Anche i dati relativi alle statistiche correnti (n. gruppi attivi, n. di comuni con

almeno 1 GdC, copertura provinciale d'offerta, numero assoluto di camminatori) vengono presentati negli incontri con i walking leaders e gli amministratori.

Si occupa di valutazione del guadagno di salute correlato alla partecipazione ai GdC, prevedendo la restituzione dei risultati ai camminatori stessi e alla comunità sanitaria locale (MMG e medici specialisti ospedalieri) per favorire la prescrizione di attività fisica avvalendosi dei GdC. Pubblica i risultati ed effettua presentazioni in occasione di convegni di settore.

Su richiesta dei gruppi, organizza interventi di formazione della comunità sui benefici dell'attività fisica.

Si occupa della produzione di materiale informativo ad uso dei Gruppi.

Ruolo del Walking Leader

Definizione: “ *il walking leader*”(WL) o *capogruppo* è un volontario motivato, individuato nella comunità o nel gruppo di camminatori, formato dall'ATS, che si prende cura della gestione del GdC garantendo:

- la rappresentanza del gruppo nei rapporti con l'ATS, amministrazioni e associazioni
- la raccolta delle adesioni secondo il *Modulo di adesione ed espressione del consenso al Gruppo di Cammino* predisposto dall'ATS
- la presenza nei giorni e orari concordati per la camminata
- la puntualità di partenza e il corretto completamento del percorso
- il mantenimento degli standard per lo svolgimento dell'attività fisica (esercizi di riscaldamento, corretta intensità di sforzo, affiancamento dei membri meno “allenati”)
- l'aggiornamento delle informazioni sullo “stato di salute” del GdC (variazioni d'orario, di luogo d'incontro, di percorso, regolare invio report delle presenze e nuovi partecipanti)
- la partecipazione agli incontri periodici in ATS e diffusione tra pari delle conoscenze di salute acquisite
- il mantenimento di un buon clima relazionale, a tutela del funzionamento del gruppo, valutando la possibilità di allontanamento di soggetti che non tengano un comportamento adeguato alle finalità del GdC
- l'individuazione di almeno due walking leader per gruppo, per garantire il principio di accoglienza secondo le differenti abilità.

Criteria d'individuazione dei WL

Se la proposta di attivazione di un GdC proviene da un'amministrazione o associazione, l'ATS richiede alla stessa una ricognizione locale su potenziali persone disponibili che abbiano esperienze o caratteristiche di gestione di gruppi e abitudine alla pratica dell'attività fisica; i successivi walking leader possono essere individuati in base all'esperienza acquisita nella partecipazione al gruppo.

“Diritti e doveri” dei camminatori

Ogni camminatore accolto nel GdC deve essere posto in condizione di poter praticare l'attività fisica prevista secondo le proprie abilità.

Reso edotto dal WL delle regole del gruppo di cui al presente codice etico, se accetta di partecipare, compila il **modulo di adesione** su base volontaria all'attività del GdC, sollevando l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose che dovessero avvenire durante l'attività stessa. La firma libera l'organizzazione, attraverso l'assunzione di propria responsabilità da parte del singolo partecipante, rispetto ad eventi infortunistici occorsi in occasione dell'attività del GdC, in considerazione della partecipazione su base volontaria e gratuita. Aderendo, acconsente anche al trattamento dei dati personali a cura dell'ATS per sole finalità statistico-epidemiologiche ai sensi della legge sulla privacy (art.13 D. Lgs. 196/2003) e all'eventuale segnalazione (facoltativa) della sua partecipazione al GdC al medico di famiglia.

Nelle attività del Gruppo:

- rispetta le decisioni del WL sugli aspetti organizzativi e di conduzione del gruppo; lo informa di eventuali periodi di assenza prolungata per evitare inutili ricerche.
- rispetta la sicurezza stradale non assumendo comportamenti che possano porre a repentaglio l'incolumità propria e dei componenti del gruppo, non ostacolando la libera circolazione sul percorso.
- garantisce il rispetto degli orari di partenza e la partecipazione secondo la durata programmata
- prevede un abbigliamento idoneo alla pratica dell'attività fisica, anche in considerazione delle condizioni meteorologiche e della stagionalità.

La presenza di animali d'affezione deve essere valutata e approvata nel Gruppo. Il proprietario deve rispettare tutte le regole vigenti in materia (guinzaglio, museruola, deiezioni ecc.).

Rapporti con associazioni e amministrazioni comunali

Il GdC è costituito da persone che liberamente decidono di condividere l'esperienza del cammino insieme. Non è pertanto vincolato all'esistenza o alla creazione di un'associazione.

L'eventuale sostegno che **associazioni** volessero fornire al Gruppo non vincola all'affiliazione/adesione dei camminatori all'associazione stessa per il principio di gratuità ed indipendenza dei Gruppi.

Ogni offerta o iniziativa diversa dall'organizzazione dell'attività fisica del gruppo, non rientra tra le finalità costitutive, ma riveste interesse della sola associazione proponente, né deve essere vincolo per la partecipazione al gruppo.

La presenza di un GdC attivo nel territorio comunale costituisce un'importante risorsa per le **amministrazioni**, consentendo un'offerta locale di salute aperta ai cittadini, per il mantenimento di una migliore motricità, dell'autosufficienza, oltre che un'opportunità di socializzazione, anche per persone sole.

Le Amministrazioni Comunali sono importanti partner sia nella fase di costituzione del GdC che in quella successiva di sostegno.

E' opportuno che venga individuata nell'amministrazione una figura di riferimento che possa dare continuità nei rapporti con il capogruppo del GdC, con i cittadini che vi partecipano e con l'ATS, in particolare per:

- la scelta e sicurezza dei percorsi,
- la logistica del gruppo,
- l'informazione ordinaria e periodica alla cittadinanza dell'offerta di attività fisica presente nel proprio territorio (cartellonistica, pannelli informativi, sito web dell'amministrazione, manifestazioni ed iniziative di sostegno).

Modifiche dei tracciati di percorrenza

In fase iniziale il tracciato viene concordato con l'ATS secondo standard sanitari.

In caso di nuovi itinerari, questi devono mantenere le caratteristiche di sicurezza e intensità dello sforzo. Verranno valutati sulla base dell'esperienza professionale dal WL formato che per ogni eventuale dubbio può sempre confrontarsi col personale dell'ATS.

Le eventuali modifiche, anche temporanee, del luogo e dell'orario di appuntamento, vanno comunque preventivamente comunicate all'ATS per consentire l'aggiornamento delle informazioni sul sito web, al fine di garantire l'accoglienza di nuovi partecipanti.

Altre attività del Gruppo di Cammino

È noto che il successo dei GdC non è legato solo ai benefici di salute ma anche al buon clima relazionale che s'instaura tra i camminatori.

È pertanto naturale che oltre alle camminate, vengano organizzate altre iniziative di svago o socializzazione.

Tali iniziative non costituiscono vincolo di partecipazione per gli aderenti al Gruppo non interessati.

Eventuali opportunità di convenzioni o sconti commerciali ottenute a titolo personale a favore dei partecipanti non sono ordinaria finalità dei Gruppi e devono trovare il consenso dei WL in accordo con la maggioranza dei partecipanti al gruppo.

Allegato: Modulo di adesione ed espressione del consenso al Gruppo di Cammino