

women walking4 health

Promoting a Healthy Lifestyle During the Menopause and Postmenopause Phases by Advocating for the use of Walking

Work Package 3: Developing a walking module integration program

Task: T3.2_ Development of the manual

Deliverable Title (D3.2): WomenWalking4Health manual

Date: 31-10-2025

Level of Distribution: Public

Authors: Physis

Language: English

Co-funded by the European Union

Contents

Contributors iii
Control Sheet iii
Partners iii
EXECUTIVE SUMMARY 1
1. Introduction. About the WomenWalking4Health Project 1
2. Training Manual 1
2.1 Purpose and scope 1
3. Main body of the deliverable 2
3.1 Introduction 2
3.2 Barriers to walking 2
3.2.1 Walk Leader Qualifications & Pre-Participation Requirements 3
3.2.2 Walk leader's approach and tips 4
3.3 Route planning 4
3.3.1. Choose a safe route 6
3.4 Walk Leaders profile per walk 8
3.5 Key roles during the walk 8
3.6 How to lead a health walk 9
3.7 Targeting and managing a group of walkers 10
3.8 Motivating walkers 10
3.9 Weather in Walking Fitness 12
3.9.1 Walking in Hot Weather (Summer) 12
3.9.2 Walking in Cold Weather (Winter) 13
3.10 Weather-Responsive Planning 13
3.11 Understanding Heart Rate Zones for Walking 14
3.11.1 How to Monitor Heart Rate: 14
3.12 Workout 15
4. Conclusions 19
5. Annex 19
5.1 Useful websites 19
5.2 Sources 20
5.3 Health History Questionnaire 23
5.4 Consent Statement 26

Contributors

Main Contributor	PHYSIS Outdoor Training
Contributors	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Control Sheet

Version	Date	Description
V 0.1	2/2/2024	First draft

Partners

Name of Partner	Short Name	Country
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Greece
ACTIVE Austria	ACTIVE	Austria
OTI Slovakia	OTI	Slovakia

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or **the European Education and Culture Executive Agency (EACEA)**. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

EXECUTIVE SUMMARY

1. Introduction. About the WomenWalking4Health Project

WomenWalking4Health is an 18-month EU-funded project aiming to promote a healthy lifestyle for women during the menopause and postmenopause phases by advocating for the use of walking as a form that can enhance their level of physical activity for both physical and mental well-being.

WomenWalking4Health project will focus on analyzing the main constraints that could discourage women from participating in walking programs for more physical activity during the menopausal and postmenopausal transition periods, in partner countries, and generally in place in Europe. Based on the key elements that will be identified, a manual for trainers will be developed, describing the details of the training for women during the menopausal and postmenopausal transitions. This objective will practically frame the intervention and describe the process, the tools, and the potential audience.

WomenWalking4Health project prioritises the development and delivery of walking and motivational techniques that will help to overcome the constraints of inactivity and ultimately increase the physical activity levels of women experiencing menopause and postmenopause.

2. Training Manual

2.1 Purpose and scope

This manual will serve as a comprehensive and evolving toolkit, designed to equip instructors with the knowledge and resources to deliver an effective walking training program for women experiencing menopause and postmenopause. It addresses a significant gap by establishing walking as a complete and accessible training method, integrated with modern health app technology. Conceived as a living, adaptable resource, it is shaped by the real experiences and needs of women in this life stage.

The **purpose** of this manual will be to fully support trainers in their multifaceted role as motivators, educators, and community builders. It will empower them with a structured curriculum, evidence-based walking protocols, and practical guidance, enabling them to lead motivating sessions. This manual directly responds to the critical need for a unique and holistic approach to managing menopausal and postmenopausal transitions through physical activity and digital health tools, ultimately ensuring consistency and quality in training and promoting optimal health outcomes.

The **scope** of this manual will be deeply human, practical, evidence-informed, and adaptable. Drawing from surveys with women and the shared expertise of project partners, it will be

organized around five interconnected themes: personal motivation, program design, social support, environment, and technology. This structure will facilitate the detailed outlining of training module content, including pedagogical approaches, learning objectives, and session breakdowns. It will identify and detail the most impactful walking protocols from interviews, co-creation lab results, and scientific literature, providing practical application guidelines. The manual will also integrate free health applications, offering specific instructions for instructors to teach women how to utilize these apps to support their walking regimen and overall well-being. Finally, this manual will practically frame the intervention by articulating the process, tools, and potential audience, providing a clear roadmap for implementation. Partners have agreed that this manual will remain open to updates and feedback, serving as a living resource that grows with experience and ongoing use.

3. Main body of the deliverable

3.1 Introduction

This manual accompanies the online session for the trainer's training course, designed for those who wish to lead health walks. During and after the course, use it to clarify and reinforce all the elements required to lead a health walk safely and effectively.

This manual is designed to equip instructors with the comprehensive knowledge and practical skills necessary to lead effective and safe health walks. This guide addresses common barriers for beginning walking, outlines the components of a successful health walk, and offers essential guidance for Walk Leaders on route planning and adapting to special conditions.

The women walking 4 health Manual offers:

- ❑ Training to develop and support Walk Leaders in their role
- ❑ Advise and support to help Walk Leaders carry out their role effectively.

Additionally, **the Women Walking 4Health manual highlights** the key responsibilities of Walk Leaders, including organizing and leading walks, ensuring participant safety, treating all walkers with respect, collaborating with fellow leaders, and attending refresher training when needed. By the end of the training, Walk Leaders will be able to explain the health benefits of walking during menopause, recognize common barriers and understand physical activity recommendations. They will also learn how to plan safe and inclusive walks, select suitable routes, identify hazards, advise on clothing and footwear.

3.2 Barriers to walking

Despite its benefits, many women face barriers that hinder their participation in regular walking. Understanding these barriers helps walk leaders design more inclusive and supportive programs. The barriers faced by women experiencing menopause and postmenopause are shown below:

Physical & Health Barrier	Psychological & Emotional Barrier
1. Sweating	**1.** Anxiety, Depression, Mood Changes, Nervousness, Mental Strain, Lack of Confidence
2. Fatigue/Lack of Energy	**2.** Preference for Individual Exercise Programs
3. Joint and Muscle Pain	**3.** Preference for Group Exercise
4. Menopausal Symptoms (Menstrual Cycle, Urinary Problems)	**4.** Preference of a Flexible Program
5. Physical Pain (General)	**5.** Performance Pressure
6. Mobility/Speed	**6.** Low Motivation
7. Health Conditions (Chronic/Temporary)	
Time & Lifestyle Constraint	**Environmental & Safety Issue**
1. Lack of time due to work	**1.** Deserted/Dangerous Areas & Poor Safety in the Area
2. Family Obligations	**2.** Weather Conditions (Rain, Heat, Cold)
3. Difficulty with Structured Programs	**3.** Pace/Level of Difficulty
4. Inconsistent Routines (Travel, Irregular Schedules)	**4.** Poor Lighting, Darkness
	5. Unsafe Terrain
	6. Accessibility / Isolation
Social & Cultural Barrier	
1. Support from family/friends	
2. Personal Insecurities	
3. Discouragement from Previous Experiences	
4. Taboo Around Menopause	
5. Mismatch with Group Dynamics	

3.2.1 Walk Leader Qualifications & Pre-Participation Requirements

For the safety and quality of our sessions, walk leaders should be **qualified physical education teachers, certified personal trainers, or individuals who hold a recognized license to train others**. These backgrounds ensure leaders have the core competencies needed for planning safe sessions, coaching basic techniques, managing groups, and responding to minor injuries. Walk leaders should also hold **current First Aid and CPR certification** and be confident delivering first aid if required. **Before anyone joins the walking program**, the walk leader must collect and review two documents:

- ❑ **Health screening form** (e.g., a pre-exercise health questionnaire) to identify any medical considerations or the need for medical clearance.

- ❑ **Signed participant disclaimer** confirming informed participation and acceptance of program guidelines.

All forms should be reviewed prior to participation, stored securely, and updated if a participant's health status changes.

3.2.2 Walk leader's approach and tips

As a walk leader, your approach should be grounded in empathy, flexibility, and inclusivity. Emphasize that walking is suitable for everyone and can be tailored to individual needs, preferences, and fitness levels.

Normalize common concerns such as sweating, fatigue, or social discomfort by offering practical guidance on hydration, comfortable clothing, pacing, rest breaks, and gradual progression.

Focus on the positive benefits of walking, including improved mood, energy, joint health, and social support, while creating a non-judgmental and welcoming atmosphere where participants feel safe and encouraged.

Support consistent participation by offering a variety of walk formats, such as different paces, durations, terrains, and times of day. Add fun and variety through themed walks, buddy systems, or small challenges.

Encourage personal goal setting and self-tracking to reinforce progress. Prioritize safety by preparing for different weather conditions, scouting routes, advising on proper gear, and adapting as needed. Foster community, promote autonomy, and reassure participants that every step they take is a meaningful part of their health journey.

3.3 Route planning

Choosing the best walking routes is crucial for a successful and engaging program. As a walk leader, your aim should be to offer **diverse options** rather than a single fixed route, empowering participants to choose based on their current ability and how they feel. Always prioritize **safety**, ensuring routes are well-lit and secure. **Provide options for simple, easy-to-follow paths that are both short and well-measured, ensuring accessibility for everyone.** Routes must be **well-maintained** to prevent hazards and **cater to all abilities**, from leisurely strolls to more challenging terrains. Lastly, make them **appealing** by selecting scenic or interesting locations, such as coastal paths or charming streets in Thessaloniki, to transform walking into an enjoyable and sustainable activity.

KEY CONSIDERATIONS FOR SUITABILITY & SAFETY	
Terrain & Surface	❑ Smooth and Even Surfaces (Beginner) ❑ Gentle Inclines and Declines (Intermediate/Progression) ❑ Varied Terrain (Advanced/Stimulation) ❑ Avoid paths that are muddy, slippery, icy, or strewn with debris.

Accessibility	❑ Obstacle-Free ❑ Public Transport Access ❑ Parking ❑ Convenient access and proximity to public facilities. ❑ Residents can easily access the walking paths directly from their homes.
Safety	❑ Prioritize routes with minimal or no vehicle traffic ❑ Ensure routes are well-lit. ❑ Avoid areas with poor visibility ❑ Choose routes in well-populated areas during daylight hours ❑ Consider proximity to main roads or points where emergency services could easily access.
Length & Duration	❑ Begin with very manageable distances (Start Short) ❑ Incrementally increases length and duration as fitness improves. ❑ Clearly state the length and estimated time for each route option.
Environment & Enjoyment	❑ Routes through parks, along waterfronts, through quiet residential areas with gardens, or past interesting landmarks are more engaging. ❑ Avoid routes with excessive noise pollution from traffic or construction. ❑ Consider routes with shaded areas, especially during warmer months or sunny days, to prevent overheating. ❑ Points of Interest: Highlight any points of interest (historical sites, nature spots) along the way to enhance the experience

CREATING A DIVERSITY OF WALKS

Categorizing Walks by Difficulty

Level 1: Gentle/Beginner Walk: A short, confidence-building outing on flat, smooth, obstacle-free paths lasting 20–30 minutes. The focus is on consistency, relaxed posture, and easy rhythm. Target pace ranges from very light to comfortably brisk, using the talk test, you should be able to chat easily without getting breathless. A typical route might be a simple paved loop around a local park or lake.

Level 2: Moderate/Intermediate Walk: Designed to gently progress duration and challenge, this walk lasts 30–45 minutes and may include very gentle, short inclines or stable, slightly varied terrain such as packed gravel. Aim for a comfortable brisk pace that feels steady but sustainable; you can hold a conversation with mild breathiness. Examples include a longer park circuit, a loop with minor undulations, or a quiet residential street route.

Level 3: Brisk/Advanced Walk: A longer session of 45–60+ minutes that can incorporate more sustained gentle inclines and short sections of slightly uneven natural ground (where safe and well-maintained). The goal is a sustained brisk pace that lifts heart rate, with planned short intervals of faster walking to add stimulus (e.g., 2–4 × 1–2 minutes). By the talk test, you can speak in short sentences but not hold a full conversation. Example routes include a gradual hill climb, an extended multi-park connection, or a longer trail through a natural area.

Offer Different "Themes" or "Focuses"

- **Mindful Meander:** Slower pace, focus on nature observation, gentle stretching stops.

- **Cardio Challenge:** Focus on maintaining a consistent brisk pace, perhaps with interval bursts.
- **Discovery Walk:** Routes through historical areas, with brief stops to point out interesting features.
- **Social Stroll:** Emphasis on conversation and camaraderie, flexible pace.

PRACTICAL IMPLEMENTATION STEPS		
Communication ❑ Clearly communicate the different options available each week. ❑ Choose the walk that fits the participant's mood and ability. ❑ Emphasize that it's okay to start at a lower level and progress gradually. ❑ Provide contact information for walk leaders.	**Mapping & Information** ❑ Create clear maps of each route. ❑ Provide essential information for each walk: ▪ Level of Difficulty ▪ Distance (km/miles) ▪ Estimated Duration (minutes) ▪ Terrain Description ▪ Meeting Point & Time ▪ Nearest Public Transport & Parking ▪ Amenities Available (toilets, water) ❑ Any specific warnings (e.g., "some slight inclines")	**Scouting** Personally walk and assess every potential route ❑ Distance and elevation changes. ❑ Surface quality and potential hazards. ❑ Accessibility features (ramps, crossings). ❑ Resting points (benches). ❑ Public facilities (restrooms, water). ❑ Shade availability. ❑ Emergency access points. Cell phone signal strength.

3.3.1. Choose a safe route

To ensure a healthy walk is safe and appropriate for the participants, the route needs to be adequately risk assessed. This could be done when the route is initially planned and then updated every few months or as each season changes.

Route planning is a process of assessing the hazards and risks associated with the health walk. It also involves action to remove or reduce those risks and provide a safer environment for people.

The level of risk reflects a combination of:

What the hazard is;	The likelihood of a hazard arising;	Who might be affected.

Remember that different types of walkers will present a different risk in relation to the same hazard, e.g. a gentle incline might prove extremely arduous to a person with angina but will present little risk to other walkers. There are five steps in risk assessment:

1. Look for the hazards.
2. Decide who might be at risk and how.
3. Evaluate the risks and decide whether or not the existing precautions are adequate, i.e. can more be done?
4. Record your findings.
5. Review your assessment and revise as appropriate, e.g. every season.

The following template highlights some identified hazards and risks, as well as suggested methods of control. This is intended only as a guide and, ultimately, the individual walker is responsible for his/her own safety

Hazard/risk	Who might be harmed	How is the hazard/risk controlled?
Traffic/roads Add specific details about the walk, e.g. very busy junction at [name of the road] and [name of the road].	All walkers	Warn walkers in pre-walk talk. ▪ Cross at safer places, e.g. pedestrian crossings. ▪ Keep the group together. ▪ Wear luminous bibs.
Road with no footpath	All walkers	Warn walkers in pre-walk talk and as necessary during the walk. ▪ Walk on the correct side of the road according to the highway code.
Weather Add specific details about the walk, e.g. very exposed on the [name of the road].	All walkers, particularly those who are frail and have inappropriate clothing or footwear	Remind walkers to wear appropriate clothing and footwear. ▪ Take water. ▪ Be aware of places to shelter. ▪ Abandon walk if necessary.
Slips, trips and falls ▪ Add specific details about the walk, e.g. paths beside river prone to flooding. ▪ Slippy/uneven terrain on the [name of the road], especially from late autumn through to early spring. ▪ Exposed tree roots on the [name of the road].	All walkers, particularly those with balance difficulties/mobility issues.	Warn walkers in pre-walk talk and as necessary during the walk. ▪ Help walkers around muddy spots, narrow paths etc. ▪ Ask walkers to pass the warning of obstacles down through the walking group. ▪ Abandon the walk if the path's accessibility is very bad.
Inclines/steps Add specific details about the walk, e.g. steep path with some damaged steps.	All walkers, particularly those with heart problems, e.g. angina.	Warn walkers in pre-walk talk. ▪ Be aware of walkers' health problems, medications etc. ▪ Allow everyone to take inclines at their own pace. ▪ Take care not to jar knees when descending. ▪ Rest at the top of hills and wait for the rest of the group.

Dogs	All walkers, particularly those fearful of dogs	Warn walkers in pre-walk talk and as necessary during the walk. ▪ Keep nervous walkers away from dogs and warn dog owners to keep their dogs away from the group
New walkers	All walkers, particularly the new walker.	Read through the health walk questionnaire with the new walker. ▪ Be extra vigilant while walking. ▪ Buddy the new walker up with a re.g.ular ▪ walker or another walk leader. ▪ Accompany the new walker back to base if necessary.
Participants with a medical condition	The individual participant and possible all walkers	Be aware of any participants with a medical condition. ▪ Remind this person to carry their medication if required. ▪ Ensure this person checks with their general practitioner before participating in the walk programme. ▪ Carry a list of emergency contact details for these participants.
Other people		Keep the walking group together. ▪ Move past the other people, avoiding eye contact if they look threatening. ▪ Carry a charged mobile or be aware of the location of phone boxes

3.4 Walk Leaders profile per walk

Women Walking 4Health recommends, for safety purposes, a ratio of **one Walk Leader** to a **maximum of 12 members** of the public but strongly recommends that all walks should have at least two Walk Leaders. Consideration should be given to the ratio of walkers to Walk Leaders when planning the route. For example, if the group has a number of vulnerable people with serious medical conditions or a disability, an appropriate extra number of Walk Leaders should be present to meet that need.

3.5 Key roles during the walk

The **front Walk Leader leads** the walkers along the set route. They may help set the pace of the walk, particularly through the warmup and cool down stages, but they need to ensure this is an appropriate pace for the rest of the group.

The **assistant Walk Leader** often has the most important and challenging role. They need to motivate and encourage the slower, less experienced walkers who are at the back of the group. They may also need to deal with any illness or injuries. Provides assistance and encouragement to walkers of the group.

3.6 How to lead a health walk

Before the walk

- ❑ Be familiar with the route.
- ❑ Look at a copy of the route planner and know the kinds of hazards you may encounter.
- ❑ Check you have any equipment you may need, e.g. mobile phone, first aid kit, paperwork and cue card.

Start of the walk

- ❑ Introduce yourself and any other Walk Leaders and welcome everyone.
- ❑ Ask new walkers to fill in a health walk questionnaire.
- ❑ Follow up with anyone who answers 'yes' to any of the questions in the screening form and share this with other Walk Leaders.
- ❑ Keep the register of walkers attending.
- ❑ Introduce the route (length/time/terrain).
- ❑ Explain any hazards you may encounter.
- ❑ Emphasise that walkers should walk at their own pace and should not leave the group without telling one of the Walk Leaders.

During the walk

- ❑ Manage the pace to suit all walkers; if appropriate, use a marker to increase or decrease the pace, or to introduce a brisk walk in the middle.
- ❑ Be observant and continue to point out hazards.
- ❑ Make sure all walkers are comfortable and look for signs of distress. Check that walkers are able to talk – if they are unable to sustain a conversation, you may need to slow the pace.

At the end of the walk

- ❑ Check that all walkers have returned.
- ❑ Congratulate all walkers.
- ❑ If possible, have some social time, refreshments etc.
- ❑ Inform walkers of the time and place for the next walk and any opportunities for volunteering.
- ❑ Encourage walkers to walk on most days to achieve the recommended 150 minutes (two and a half hours) of moderate physical activity per week. A simple way to promote this is 5 x 30 minutes of physical activity per week.
- ❑ Encourage walkers to bring a friend next time.

3.7 Targeting and managing a group of walkers

Health walks are aimed at people who are inactive. On walks that you lead, you may have a mixture of walkers with different levels of physical fitness and ability. Your role is to manage the pace of the group so that a range of individual paces can be accommodated.

This table shows a simplified list with different types of walkers who might attend, and some options for them

Type of walker	Options
New walker who cannot walk for 30 minutes in one session.	This is the type of walker we want to attract. This person should be offered a short walk (less than 15 minutes) at a relatively slow pace. The pace and length of the walk can be increased over time as fitness improves.
New walker who can walk for more than an hour in one session.	This type of walker may become frustrated at the length and pace of a health walk. It would be best to refer them to other local walking or rambling groups that offer walks to suit their needs. If the walker is keen to be part of the health walk, make them welcome and ask them to match the pace of the front Walk Leader
Walker who has increased their physical activity through the health walk group and wants to walk faster or longer.	The walker can be made welcome within the group as long as their pace matches that of the front Walk Leader. If this is too frustrating for the walker, they can be referred to other local walking or rambling groups that offer walks to suit their needs
Walk Leader who is walking too fast	It can be difficult to walk at a pace that is significantly different to your own normal walking pace. It is crucial for Walk Leaders to remember that the health walk is for the walkers in the group and should therefore suit their pace

3.8 Motivating walkers

Many walkers need support by showing them they have progressed and are becoming more active. Motivating people is a skill many Walk Leaders have naturally or develop with experience. Some people are motivated by finishing a walk or by meeting new friends.

Help build confidence in walkers, especially those who are new to the walk, by guiding them from A to B and letting them know you are trained in leading health walks.

Remember, everyone will bring their own unique set of skills to walk leading and you will find that you develop skills you didn't know you had when you start leading health walks.

Guidance on motivating walkers

Do	Don't
Emphasise individual strengths to walkers, e.g. ability to walk further	Compare one walker's pace with another's.

Promote choice: they can attend different levels of walks that suit their pace.	Walk at your pace – you should walk at the walkers' pace.
Make the walk fun and enjoyable.	Allow the walk to become boring.
Remind the walkers of the benefits of walking at any pace, dispelling myths about 'no pain, no gain'.	Get stuck in a rut leading 40-minute walks and remember that new walkers will be starting at a lower level and will require support
Recommend that walkers set individual goals.	Allow your time to be dominated by one walker– you are there to support all the walkers

A great way to motivate walkers is by encouraging them to use free step counters. These tools show how many steps they take each day and can inspire them to increase their physical activity.

Free Activity Tracking	
Smartphones	❑ **iPhone (Apple Health):** Tracks steps automatically when carrying your phone. ❑ **Android (Google Fit, Samsung Health, Huawei Health, Mi Fit, etc.):** Free step tracking. ❑ **Free pedometer apps**: Pacer, StepsApp, MapMyWalk, Accupedo.
Smartwatches **Fitness Bands**	❑ **Apple Watch** (syncs with Apple Health) ❑ **Samsung Galaxy Watch** (Samsung Health) ❑ **Garmin, Fitbit, Amazfit, Huawei, Xiaomi Mi Band, Polar, Suunto** (all have free step tracking apps).
Other **Free Options**	❑ **Online maps + stride length:** Measure your walking/running route distance and convert to steps (~1,300–1,500 steps/km). ❑ **Manual counting:** Count steps for 1–2 minutes, calculate your steps/minute, and multiply by total walking time. ❑ **Pedometer clip devices (basic ones):** Some cheap/free promotional pedometers track steps without apps.

Walking App User Guide	
Android **Google Fit**	**1. Initial Setup** ❑ Install/open Google Fit ❑ Sign in with your Google account ❑ Go to Profile → Add age, height, weight ❑ Permissions: Allow "Physical Activity" and "Location – only while using the app" **2. Goal Settings** ❑ Menu → Goals ❑ Set daily steps (e.g. 7,000–10,000) or active minutes (150–300 min/week) ❑ Recommended weekly target: 4–6 walking sessions **3. Tracking a Walking Session**

	❑ Tap + → Track Workout → Walking ❑ Make sure GPS is enabled ❑ Start and begin walking ❑ Track time, distance, and pace on screen ❑ End → Save *(*No heart rate without a watch. Teach RPE scale 1–10 for intensity)
iPhone Apple Health & Fitness	**1. Initial Setup (Health app)** ❑ **Open the Health app** ❑ **Profile →** Enter age, height, weight ❑ **Browse →** Activate categories: Steps, Walking/Running Distance **2. If No Apple Watch (iPhone Only)** ❑ **For GPS tracking, open Fitness or a free app (e.g. Strava, Nike Run Club)** ❑ **Select Walk →** Enable Location ❑ **Start →** At the end, view map, distance, and pace ❑ **Add** notes/symptoms **to the activity** (No heart rate without a watch. Teach RPE scale 1–10 for intensity.)

3.9 Weather in Walking Fitness

Weather conditions play a significant role in walking safety, comfort, and motivation. A skilled leader should understand how seasonal changes affect the walking experience and be prepared to adapt plans accordingly.

3.9.1 Walking in Hot Weather (Summer)

Walking during warmer months can be beneficial for mood and vitamin D synthesis but also carries risks of dehydration, heat exhaustion, or heat stroke. Walk leaders should apply the following principles:

Key Guidelines
❑ **Time of Day**: Schedule walks during cooler hours (early morning or late evening). ❑ **Clothing**: Recommend light-colored, breathable fabrics and sun hats or visors. ❑ **Hydration**: Encourage participants to drink water before, during, and after walking. ❑ **Sun Protection**: Advise the use of sunscreen (SPF 30+) and sunglasses. ❑ **Route Planning**: Favor shaded trails, park routes, or areas with water fountains and rest stops. ❑ **Monitoring**: Be alert for signs of overheating (flushed skin, dizziness, rapid heartbeat, confusion). **Note**: Cancel or shorten walks if the temperature exceeds 32°C (90°F), especially with high humidity. **Special Considerations for Midlife Women** Midlife women may experience more intense thermoregulation challenges due to hormonal changes (e.g., hot flashes). Allow breaks, reduce pace, and normalize the use of cooling aids (e.g., portable fans, wet towels).

3.9.2 Walking in Cold Weather (Winter)

Cold weather should not be a barrier to physical activity. With proper precautions, winter walking can be invigorating and beneficial for mood and cardiovascular fitness.

9.3.1 Key Guidelines
❑ **Clothing:** Encourage dressing in moisture-wicking layers, with a thermal base layer, insulated outerwear, gloves, and a hat. ❑ **Footwear:** Promote waterproof shoes with good traction to reduce fall risk. ❑ **Warm-Up:** Emphasize longer warm-ups before walking in cold temperatures to prevent muscle strain. ❑ **Route Safety:** Avoid icy or poorly lit paths; scout routes for snow, puddles, and slippery leaves. ❑ **Visibility:** Use reflective vests or accessories if walking in darker conditions. ❑ **Wind Chill:** Take wind conditions into account when calculating safe exposure times**.** **Note**: Consider indoor alternatives (e.g., mall walking) if temperatures drop below -5°C (23°F) with wind or ice hazards. **Additional Tips** ❑ Use walking poles for balance on uneven or snowy terrain. ❑ Remind walkers to change out of damp clothes quickly after returning indoors to avoid hypothermia.

3.10 Weather-Responsive Planning

An effective walk leader should:

- ❑ Monitor weather forecasts the day before and morning of the walk.
- ❑ Communicate promptly with participants regarding changes or cancellations.
- ❑ Offer alternative plans (e.g., stretching indoors or informational health session) if walking outdoors is unsafe.

Instructor Tip: Always have a "Plan B" for weather-dependent sessions. Flexibility ensures continuity of the program and maintains group trust.

Summary Chart: Weather Adaptation for Walking Leaders

Weather Condition	Risk	Leader Action
Hot & Humid	Heat stroke, dehydration	Early walk, hydrate, use shaded route
Cold & Icy	Slips, muscle strain	Warm-up, proper shoes, layered clothing
Rainy	Slippery paths, low morale	Encourage waterproof wear, adjust pace
Windy	Wind chill, debris hazard	Reroute or cancel if strong gusts

3.11 Understanding Heart Rate Zones for Walking

We'll primarily focus on the **"Moderate Intensity"** zone, which is **generally 50-70%** of your **maximum heart rate** (MHR), and for brief periods, the lower end of the **"Vigorous Intensity" zone (70-85% MHR)** during the "faster intervals" to provide a challenge.

❑ **Calculate Estimated Maximum Heart Rate (MHR):** The most common and simplest formula is: MHR=220−Age

Example*:* For a 60-year-old woman: MHR=220−60=160 beats per minute (bpm)

❑ **Calculate Target Heart Rate Zones:**

- **Zone 1: Very Light/Warm-up (50-60% of MHR)**: This is the pace for warm-up and cool-down. You should be able to carry on a full conversation easily.
- **Zone 2: Moderate Intensity (60-70% of MHR):** This is the primary "brisk walking" zone. You should be breathing harder, perhaps sweating lightly, and able to talk in complete sentences but not sing. This zone is excellent for cardiovascular health, endurance, and fat burning.
- **Zone 3: Vigorous Intensity/Faster Intervals (70-80% of MHR - lower end for short bursts)**: During "faster intervals," you'll aim for this zone. You'll be breathing noticeably harder, able to speak only in short phrases. These short bursts help improve speed and cardiovascular fitness.

Sample heart rates calculation for a few ages ranges

Age	Estimated MHR (220 - Age)	Warm-up/Cool-down (50-60% MHR)	Brisk Walking (60-70% MHR)	Faster Intervals (70-80% MHR)
50	170 bpm	85 - 102 bpm	102 - 119 bpm	119 - 136 bpm
55	165 bpm	83 - 99 bpm	99 - 116 bpm	116 - 132 bpm
60	160 bpm	80 - 96 bpm	96 - 112 bpm	112 - 128 bpm
65	155 bpm	78 - 93 bpm	93 - 109 bpm	109 - 124 bpm
70	150 bpm	75 - 90 bpm	90 - 105 bpm	105 - 120 bpm

3.11.1 How to Monitor Heart Rate:

1. Manual Pulse Check:

❑ Place your index and middle fingers on your wrist (radial artery, below the thumb) or neck (carotid artery, just to the side of the windpipe).

❑ Count the number of beats in 15 seconds.

❑ Multiply that number by 4 to get your beats per minute (bpm).

❑ Best done during a brief pause in walking or immediately after a "brisk" segment.

2. **Heart Rate Monitor:**

- **Wrist-based (Smartwatches/Fitness Trackers):** Convenient, but can sometimes be less accurate, especially during movement.
- **Chest Strap:** Generally considered the most accurate for continuous heart rate monitoring during exercise.

3. **Perceived Exertion (RPE) - The "Talk Test":** While heart rate monitors are helpful, the "talk test" is an excellent, practical way to gauge intensity, especially for those new to monitoring.

- **Warm-up/Cool-down:** You can sing.
- **Brisk Walking:** You can talk in complete sentences, but you can't sing. You should be slightly breathless.
- **Faster Intervals:** You can only speak in short phrases, or 1-2 words at a time.

Encourage participants to use a combination of heart rate data (if they have a monitor) and the RPE/talk test to find their personal "brisk" and "faster interval" efforts. The most important thing is consistency and listening to what their body is telling them.

3.12 Workout

The health benefits of walking depend critically on three key elements: **its intensity, its regularity, and the length of each session**. It is therefore vital that any "Women Walking 4Health" program empowers participants to engage in walking at a level precisely suited to achieve meaningful health improvements.

People might need to **gradually increase their activity level**, and for those who haven't been active, even a **gentle stroll is an excellent starting point**.

The minimum walking routine necessary for health improvements is listed below.

Frequency	**Ideally every day or at least five days a week**
Pace	1. Brisk walking (which is different for everyone)
	2. Walk at a pace that makes you: - breathe a little faster - feel a little warmer - feel your heart beating a little faster
	3. You should still feel comfortable and be able to talk
Duration	1. Build up to 30 minutes a day, perhaps in 10-minute sessions. Ideally build up to a single 30-minute walk.

This program assumes a **beginner to intermediate fitness level** with a focus on gradual progression, listening to the body, and consistency.

Sample Health Walk Program for Menopausal and Post-Menopausal Women
❑ **Sessions:** 12 times ❑ **Frequency:** 2-3 times per week ❑ **Duration:** 4-6 weeks (depending on 2x or 3x/week frequency **Key Principles:** ❑ **Listen to Your Body:** Emphasize rest days, avoid pain, and modify as needed. ❑ **Hydration:** Encourage drinking water before, during, and after walks. ❑ **Appropriate Footwear:** Stress the importance of supportive walking shoes. ❑ **Social Support:** If possible, encourage walking with a friend or in a group. ❑ **Progression:** The program gradually increases duration and intensity. ❑ **Mindfulness:** Encourage participants to enjoy the walk and the environment.

The 12-Session Programme

Session Structure for Each Walk	
Warm-up ▪ **5-10 minutes**	❑ Slow, gentle walking. ❑ Streching ▪ **Adductors (inner thighs): Side lunge:** Stance wider than shoulder-width; bend one knee and keep the other leg straight. Hips back, chest up. ▪ **Abductors/outer hip (TFL–gluteus medius): Standing side bend with le.g.s crossed:** Cross the right le.g. in front of the left and lean your torso to the left (you should feel it along the outer thigh/hip). ▪ **Quadriceps (front thigh): Standing quad stretch:** Grab your ankle behind you; knees side by side; gently tuck the pelvis. Hold on to a support. ▪ **Hamstrings (posterior thigh): Step/floor hinge:** Place your heel on a step or on the floor; keep the knee straight; hinge from the hips with a long spine. ▪ **Calves:** Only the heel on the floor; lift the forefoot/toes so the rest of the foot doesn't touch. Knee straight; hinge from the hips with a long spine.
Brisk Walking ▪ **Main Activity**	❑ See session-specific details below. Aim for a pace where participants can talk but not sing.
Cool-down ▪ **5-10 minutes**	❑ Slow walking to bring heart rate down. ❑ Static stretches (hold each stretch for 20-30 seconds, no bouncing): focus on calves, hamstrings, quadriceps, chest, and shoulders.
General Guidance for All Sessions	❑ **Warm-up:** Aim for **Zone 1 (50-60% of MHR)**. This is a very light effort to gradually increase heart rate and prepare muscles. ❑ **Cool-down:** Aim for **Zone 1 (50-60% of MHR)**. Gradually decrease heart rate and perform stretches.

Phase 1
Building Foundation (Sessions 1-4)

- **Goal:** Establish a consistent walking routine, build endurance at a comfortable pace.
- **Brisk Walking (Main Activity):** Maintain **lower to mid Zone 2 (60-65% of MHR)**. Participants should feel they are working but can still hold a conversation relatively easily.

Notes: If brief faster bursts are introduced (Session 3), these should briefly push into the **upper Zone 2/very low Zone 3 (68-72% MHR)**

Session	Warm-up (min)	Brisk Walking (min)	Cool-down (min)	Total Time (approx.)	Focus/Notes
1	5	10	5	20	▪ Focus on a comfortable pace, proper posture. ▪ Introduction to walking.
2	5	12	5	22	▪ Gentle increase. Pay attention to breathing.
3	5	15	5	25	▪ Introduce very short bursts of slightly faster walking (30 sec) every 5 min, if comfortable.
4	5	18	5	28	▪ Consolidate pace. Ensure good form.

Phase 2
Increasing Endurance & Introducing Light Intensity (Sessions 5-8)

- **Goal:** Gradually increase walking duration and introduce more sustained periods of brisk walking or light intervals.
- **Brisk Walking (Main Activity):** Progress towards **mid to upper Zone 2 (65-70% of MHR)**. Conversation may become a little more broken.

Notes: During "faster intervals" (Session 6, 8), aim for **lower Zone 3 (70-75% MHR)** for the specified duration. Participants should feel noticeably more challenged and conversational ability will decrease.

Session	Warm-up (min)	Brisk Walking (min)	Cool-down (min)	Total Time (approx.)	Focus/Notes
5	5	20	5	30	▪ First 30-minute walk! Celebrate this milestone.
6	5	22	5	32	▪ Introduce a very gentle incline if a suitable path is available, or two 1-minute faster intervals (not a sprint, just a quicker walk) within the brisk walking time.

7	5	25	5	35	▪ Focus on maintaining a consistent brisk pace for longer.
8	5	27	5	37	▪ Two 2-minute faster intervals within the brisk walking time, or a slightly longer section with a gentle incline.

Phase 3
Sustaining & Diversifying (Sessions 9-12)

- ❑ **Goal:** Build stamina, explore varied terrain if appropriate, and consolidate the habit of re.g.ular activity.
- ❑ **Brisk Walking (Main Activity):** Maintain **mid to upper Zone 2 (65-70% of MHR)**, feeling comfortable at this level for longer durations.

Notes: During "faster intervals" or inclines (Session 10), aim for **mid Zone 3 (75-80% MHR)** for the specified duration. This will feel challenging. For the longer walks in this phase (Session 11), the focus remains on maintaining a steady **upper Zone 2 (around 70% MHR)**.

Session	Warm-up (min)	Brisk Walking (min)	Cool-down (min)	Total Time (approx.)	Focus/Notes
9	5	30	5	40	▪ Sustain a comfortable brisk pace for the full 30 minutes. Focus on steady state walking.
10	5	32	5	42	▪ Introduce varied terrain (e.g., slightly uneven path, grassy area if safe, small hills) if available and comfortable. Or three 2-minute faster intervals. This helps with balance and uses different muscles.
11	5	35	5	45	▪ Longest walk of the program. Focus on enjoying the journey and the sense of accomplishment.
12	5	30	5	40	▪ "Maintenance & Future Planning" walk. ▪ Revisit a favorite route or try a new one. ▪ Discuss continuing a re.g.ular walking routine, perhaps joining a walking group, exploring other activities, or setting new personal goals (e.g., 45-minute walks, incorporating light resistance training).

4. Conclusions

In conclusion, the Women Walking 4Health program highlights walking not simply as a form of exercise, but as a simple, accessible, and meaningful way to enhance physical and mental well-being for women during menopause and postmenopause.

The manual serves as a comprehensive and adaptable guide, designed to support trainers in their roles as facilitators, motivators, and community builders. Grounded in real women's experiences and scientific evidence, it offers practical guidance, a clear framework for implementation, and flexible strategies tailored to diverse needs.

With a focus on gradual empowerment, sustained motivation, and long-term engagement in physical activity, the program equips women with the tools to make walking a consistent part of their lives — not solely as exercise, but as a way of life

5. Annex

5.1 Useful websites

Resource	Type	Highlights	Link
European Menopause and Andropause Society (EMAS)	European medical society	Guidelines, education, multilingual resources, webinars, podcasts	emas-online.org
International Menopause Society (IMS)	International charity (UK-based)	Accessible woman-focused info, videos, factsheets, global journal *Climacteric*	imsociety.org
British Menopause Society (BMS)	Educational resource (UK)	Free, peer-reviewed menopause care content for women & healthcare professionals	thebms.org.uk
Women's Health Concern (WHC)	Wellness hub (UK)	Evidence-based advice on menopause, post-menopause, HRT, lifestyle	womens-health-concern.org
Menopause Café	Community support (global, started in Scotland)	Informal, stigma-breaking discussion events across Europe	menopausecafe.net
World Health Organization (WHO)	Global health authority	Advocates for inte.g.rated menopause care in health systems worldwide	who.int

5.2 Sources

1. **European Commission. (2022).** *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668
2. **European Commission. (2017).** *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Retrieved from https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/special-eurobarometer-472_en.pdf
3. **Eurostat. (2019).** *Health-enhancing physical activity statistics*. Statistics Explained. Retrieved from https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing_physical_activity_statistics
4. **World Health Organization (WHO). (2022).** *Global status report on physical activity 2022*. Retrieved from https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022
5. **American Heart Association (AHA):** Cited in Verywell Health, "Here's How Long You Should Walk Every Day to Keep Your Heart Healthy," June 13, 2023.
6. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023).** *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Retrieved from https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
7. **GOV.UK. (2017).** *10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations: evidence summary*. Retrieved from https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a82d70f40f0b62305b94a00/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf
8. **NHS. (2017).** *Walking for health*. Retrieved from https://www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health/
9. **World Health Organization (WHO). (2020).** *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
10. **American Heart Association.** (2024, January 19). *Why Is Walking the Most Popular Form of Exercise?* Retrieved from https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise
11. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** (2023). *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Retrieved from https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
12. **European Society of Cardiology.** (2024, January 9). *Physical activity for cardiovascular prevention*. Retrieved from https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-(CCP)/Cardiopractice/physical-activity-for-cardiovascular-prevention
13. **Frontiers.** (2018, April 16). *Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan*. Retrieved from

https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full

14. World Health Organization. (n.d.). *Physical Activity*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
15. Kim, J., Kim, S., Lim, Y., Lim, H., & Lee, K. (2020). Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6935. https://doi.org/10.3390/ijerph17186935
16. Rasla, S., Dines, J., Lim, J., Aggarwal, B., Liu, R., Wactawski-Wende, J., . . . Shadyab, A. H. (2018). *Association of Walking Pace, Walking Frequency and Duration and Joint Effects on the Risk of Heart Failure in Post-Menopausal Women*. Presented at the American Colle.g.e of Cardiology's 67th Annual Scientific Session, Orlando, FL. (As reported by ScienceDaily).
17. Varkal, S., Uludağ, S., & Yaylı, M. (2021). The cardiometabolic benefits of exercise in postmenopausal women. *Journal of Clinical Medicine, 10*(7), 1438. https://doi.org/10.3390/jcm10071438
18. Sherk, C. D., Zhang, S. M., Ryan, K. A., & Simpkins, J. W. (2020). Effect of Exercise Training on Bone Mineral Density in Post-menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Studies. *Frontiers in Physiology, 11*, 652. https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00652
19. Nelson, D. B., Pike, J. R., & Wu, C. (2008). Physical activity, menopausal symptoms, and mental health in a cohort of midlife women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 17*(1), 143–150. https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-07-0628
20. Bailey, T. G., Cable, N. T., & Atkinson, G. (2016). Exercise training reduces the frequency of menopausal hot flushes by improving thermore.g.ulatory control. *Menopause, 23*(7), 708–718. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000628
21. American Heart Association. (n.d.). *Target Heart Rates Chart*. Retrieved from https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/target-heart-rates
22. Mass General Brigham. (2025, January 17). *How to Check Your Heart Rate (Manually and Using a Device)*. Retrieved from https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/how-to-check-your-heart-rate
23. Mayo Clinic. (n.d.). *Exercise intensity: How to measure it*. Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887
24. Journee. (2025, January 24). *Heart Health for Women Over 50: 30-Day Cardio Plan*. Retrieved from https://www.journee-mondiale.com/en/i-tried-30-minutes-of-cardio-daily-at-50-my-heart-health-results-after-one-month/

25. My Menopause Centre. (n.d.). *Revitalise Your Menopause Fitness: Effective Cardio Workouts for Women*. Retrieved from https://www.mymenopausecentre.com/menopause-and-exercise/outdoor-activities-menopause/revitalise-your-routine-cardio-workouts-for-menopause-fitness/

26. This Is Perimenopause.com. (n.d.). *The Best Exercises for Heart Health in Perimenopause*. Retrieved from https://thisisperimenopause.com/lifestyle/best-exercises-heart-health-perimenopause/

5.3 Health History Questionnaire

HEALTH HISTORY QUESTIONNAIRE

Email:	
Name:	
Surname:	
Contact number:	
Birthdate:	
Weight:	
Height:	

HEALTH QUESTIONS		
Please read the questions below carefully and answer each one honestly: check YES or NO	**YES**	**NO**
1. Recently, have you had chest pain WITHOUT doing any physical exercise? If **'YES',** please explain. ***Please Explain:***		
2. Lately or recently, have you felt pain in your chest WHEN you exercise? If **'YES',** please explain. ***Please Explain:***		
3. Lately or recently, have you felt pain in your chest during your daily activities (shopping, housework, etc.)? If "**YES",** please explain. ***Please Explain:***		
4. Has your doctor ever told you that you have a heart condition and that you should only do exercises recommended by a doctor? If **"YES",** please explain ***Please Explain:***		
5. Have you lost your balance because of dizziness, or lost consciousness in the last 12 months? If "**YES**", please explain.		

Please Explain:		
6. Do you have any musculoskeletal (muscles, tendons, or bones) or joint problems that could be made worse by your physical activity? If "**YES**", please explain. If you answered NO and have had problems in the past which, however, do **NOT** currently limit your ability to be physically active, please list those problems. ***Please Explain:***		
7. Has your doctor ever told you that you have a musculoskeletal condition and that you should only do exercises recommended by a doctor? If "**YES**", please explain. ***Please Explain:***		
8. Have you ever had a pain or injury (ankle, knee, hip, back, shoulder, etc.)? If "**YES**", please explain. ***Please Explain:***		
9. Have you ever had surgery? If "**YES**", please explain. ***Please Explain:***		
10. Have you ever been diagnosed with a chronic disease, such as coronary artery disease, hypertension (high blood pressure), high cholesterol, or diabetes? If you have been diagnosed with another chronic disease not listed, please state it. ***Please Explain:***		
11. Has your doctor recently prescribed you any medication for your blood pressure or for heart condition? If "**YES"**, state the medication. ***Please Explain:***		
12. Have you ever been diagnosed, in the past or recently, with a respiratory system condition? If you **HAVE** been diagnosed, please state it. ***Please Explain:***		
13. Are you currently taking any medication? If "**YES,"** please list and explain. ***Please Explain:***		
14. Do you have any allergies? If "**YES**", please explain.		

Please Explain:		
15. Do you know of any other reason why you should not engage in physical activity? If "**YES**", please explain. _____ ***Please Explain:***		

If you have answered **"YES"** to one or more of the above questions, inform your doctor which questions you answered positively and consult them about the type of activity that is suitable for your current condition, even before you start physical exercise.

DECLARATION OF RESPONSIBILITY

With my personal responsibility and knowing the penalties, I declare that I have understood the preceding questions and that my answers are honest and complete.

I understand that I must be checked by my doctor periodically, who will certify my capacity for exercise. I understand that I exercise at my own responsibility and that if symptoms occur during exercise, I must immediately stop the effort and report them to my trainer and my doctor. These symptoms include mild headache or dizziness, heaviness or pain in the chest, arrhythmias, sudden difficulty in breathing, or problems in muscles and joints that persist for several days after exercise.

Furthermore, I must report any potential change in my health status. I acknowledge that this specific health questionnaire is valid for 12 months from the date of its completion and submission and becomes void if my physical health/condition changes.

Signature

By signing, you declare that you agree for the project "**Women Walking 4Health**" to use the data you provide to serve your needs, in accordance with the terms of the Data Protection Declaration.

Signature

5.4 Consent Statement

Consent Statement

Program title: Women Walking 4 Health

1. I have received full information about the exercise program I will follow, as well as about the Women Walking 4 Health program (goals, activities, duration, basic participation requirements).
2. I understand the potential benefits and the general risks associated with participating in physical activity, and I will follow the instructions of the program leaders.
3. My participation is voluntary, and I may withdraw at any time without any penalty.
4. I consent to participate in the program.
5. (Optional) I consent to the storage and use of my basic contact details solely for organizational purposes of the program, in accordance with applicable data protection laws.

Full name: _____

Date: _____

Contact phone (optional): _____

Emergency contact (optional): _____

If you have any questions, comments, or simply want to learn more about Women Walking 4Health, please contact us:

(Organization's/person's contact information)
Name:
m.
e.
w. www.womenwalking4health.eu

Signature:



women walking 4 health

Προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και της μετεμμηνόπαυσης μέσω του περπατήματος

Πακέτο Έργου 3: Σχεδιασμός εκπαιδευτικής ενότητας για την προώθηση του περπατήματος

Εργασία T3.2_ Ανάπτυξη εγχειριδίου προπόνησης

Τίτλος Παραδοτέου (D3.2): Εγχειρίδιο προπόνησης Women Walking 4Health

Ημερομηνία: 31-10-2025

Διανομή: Δημόσια

Συγγραφή: Physis

Γλώσσα (Language): Ελληνικά (Greek)

Co-funded by the European Union

Περιεχόμενα

Συντελεστές 3
Φύλλο Ελέγχου 3
Συνεργάτες 3
ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ 4
1. Εισαγωγή. Σχετικά με το Έργο WomenWalking4Health. 4
2. Εγχειρίδιο Προπόνησης 4
2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής 4
3. Κύριο μέρος του παραδοτέου 5
3.1 Εισαγωγή 5
3.2 Εμπόδια για περιπάτους 6
3.2.1 Προσόντα αρχηγού περιπάτου και απαιτήσεις πριν την συμμετοχή 7
3.2.2 Ο ρόλος του οργανωτή περιπάτων: Συμπεριφορά & Λύσεις 8
3.3 Σχεδιασμός διαδρομών 8
3.3.1. Επιλογή μιας ασφαλούς διαδρομής 11
3.4 Αριθμός οδηγών σε μια καθοδήγηση περιπάτου 14
3.5 Οι βασικοί ρόλοι των οδηγών κατά τη διάρκεια του περιπάτου 15
3.6 Βασικές αρχές καθοδήγησης ενός περιπάτου 15
3.7 Οργάνωση και καθοδήγηση ομάδας περιπατητών 16
3.8 Στρατηγικές Παρακίνησης Πεζοπόρων 17
3.9 Καιρικές συνθήκες και περίπατος 19
3.9.1 Περπάτημα σε ζεστό καιρό (Καλοκαίρι) 19
3.9.2 Περπάτημα σε κρύο καιρό (Χειμώνας) 20
3.10 Προγραμματισμός με βάση τον καιρό 20
3.11 Ζώνες καρδιακής συχνότητας 21
3.11.1 Υπολογισμός Καρδιακού Σφυγμού: 22
3.12 Πρόγραμμα προπόνησης 23
4. Συμπεράσματα 28
5. Παράρτημα 29
5.1 Χρήσιμες Ιστοσελίδες 29
5.2 Βιβλιογραφία 30
5.3 Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Υγείας Για Σωματική Δραστηριότητα 33
5.4 Δήλωση Συναίνεσης 36

Συντελεστές

Κύριος Συντελεστής	PHYSIS Outdoor Training
Συντελεστές	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Φύλλο Ελέγχου

Έκδοση	**Ημερομηνία**	**Περιγραφή**
V 0.1	2/2/2024	Πρώτο Προσχέδιο

Συνεργάτες

Επωνυμία Συνεργάτη	**Συντομία Επωνυμίας**	**Χώρα**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Ελλάδα
ACTIVE Austria	ACTIVE	Αυστρία
OTI Slovakia	OTI	Σλοβακία

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ

1. Εισαγωγή. Σχετικά με το Έργο WomenWalking4Health.

Το **WomenWalking4Health** είναι ένα έργο διάρκειας 18 μηνών, συγχρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, το οποίο αποσκοπεί στην προώθηση ενός υγιούς και ενεργού τρόπου ζωής για τις γυναίκες κατά την εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Στόχος του έργου είναι η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας μέσω της ένταξης του περπατήματος ως μιας προσιτής, ασφαλούς και αποτελεσματικής μορφής άσκησης, που συμβάλλει στη σωματική υγεία και την ψυχική ευεξία των γυναικών σε αυτό το στάδιο της ζωής τους.

Το έργο **WomenWalking4Health** στοχεύει στην αναγνώριση και ανάλυση των βασικών περιοριστικών παραγόντων που ενδέχεται να αποθαρρύνουν τις γυναίκες – τόσο στις χώρες-εταίρους όσο και γενικότερα στην Ευρώπη – από τη συμμετοχή σε προγράμματα βάδισης κατά την εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο. Η κατανόηση αυτών των εμποδίων είναι κρίσιμη, καθώς η συμμετοχή σε τέτοια προγράμματα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της υγείας των γυναικών σε αυτό το στάδιο της ζωής τους. Στη συνέχεια, με βάση τα ευρήματα της ανάλυσης, θα αναπτυχθεί ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για εκπαιδευτές, το οποίο θα περιγράφει αναλυτικά το περιεχόμενο και τη μεθοδολογία της εκπαίδευσης που απευθύνεται σε γυναίκες στην εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή μετάβαση. Το εγχειρίδιο αυτό θα πλαισιώνει πρακτικά την υλοποίηση της παρέμβασης, περιγράφοντας τη διαδικασία εφαρμογής, τα απαραίτητα εργαλεία, καθώς και το προφίλ και τις ανάγκες του κοινού που απευθύνεται.

Το έργο **WomenWalking4Health** δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη και παροχή αποτελεσματικών τεχνικών βάδισης και στρατηγικών κινητοποίησης, με στόχο να βοηθήσει τις γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνοπαυσιακή και μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο να ξεπεράσουν τα εμπόδια της αδράνειας. Μέσα από αυτές τις παρεμβάσεις, επιδιώκεται η σταδιακή ενίσχυση της κινητοποίησης και, τελικά, η αύξηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, συμβάλλοντας θετικά στη συνολική υγεία και ευεξία τους.

2. Εγχειρίδιο Προπόνησης

2.1 Σκοπός και πεδίο εφαρμογής

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί ένα ολοκληρωμένο εργαλείο, σχεδιασμένο να παρέχει στους εκπαιδευτές τη γνώση και τις πληροφορίες που απαιτούνται, για την αποτελεσματική υλοποίηση προγραμμάτων προπόνησης περπατήματος σε γυναίκες που βρίσκονται στο στάδιο της εμμηνόπαυσης και της μετεμμηνόπαυσης. Καλύπτει ένα σημαντικό κενό, καθιερώνοντας το περπάτημα ως μια πλήρη και προσιτή μέθοδο προπόνησης, η οποία υποστηρίζεται από σύγχρονες τεχνολογίες καταγραφής και παρακολούθησης. Οι συμμετέχουσες μπορούν να

καταγράφουν βήματα, ρυθμό, απόσταση, υψομετρική διαφορά, καρδιακούς παλμούς και ζώνες έντασης, να ορίζουν στόχους, υπενθυμίσεις και προπονητικές ειδοποιήσεις, καθώς και να παρακολουθούν τον ύπνο, την ενυδάτωση, τη διάθεση και συμπτώματα όπως οι εξάψεις. Επιπλέον, παρέχεται η δυνατότητα μοιράσματος επιλεγμένων δεδομένων με την/τον εκπαιδεύτρια/τή, για εξατομικευμένη ανατροφοδότηση και καλύτερη υποστήριξη στο πλαίσιο της προπόνησης.

Σκοπός του εγχειριδίου είναι να παρέχει ουσιαστική υποστήριξη στους/στις εκπαιδευτές/τριες στον πολύπλευρο ρόλο τους ως εμψυχωτές, προπονητές, εκπαιδευτικοί και δημιουργοί ομάδων. Προσφέρει ένα σαφές και δομημένο πλάνο μαθημάτων, επιστημονικά τεκμηριωμένα πρωτόκολλα βάδισης και πρακτικές οδηγίες εφαρμογής, ώστε να μπορούν να καθοδηγούν τις συνεδρίες με αυτοπεποίθηση και θετική ενέργεια. Ανταποκρίνεται άμεσα στην ανάγκη για ολοκληρωμένη υποστήριξη, καθώς συνδυάζει την οργανωμένη φυσική δραστηριότητα με ψηφιακά εργαλεία παρακολούθησης, διασφαλίζοντας σταθερή ποιότητα προπόνησης και βελτιστοποίηση των ωφελειών για την υγεία.

Το **πεδίο εφαρμογής του εγχειριδίου** είναι ανθρωποκεντρικό, πρακτικό, τεκμηριωμένο και προσαρμόζεται εύκολα στις ανάγκες όσων θα συμμετέχουν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Έχοντας ως βάση δεδομένα από έρευνες σε γυναίκες στο στάδιο της εμμηνόπαυσης και της μετεμμηνόπαυσης και τη συλλογική τεχνογνωσία των εταίρων, το εγχειρίδιο οργανώνεται σε πέντε αλληλένδετες ενότητες: **προσωπικό κίνητρο, σχεδιασμός προγράμματος, κοινωνική υποστήριξη, περιβάλλον και τεχνολογία**. Η διάρθρωση αυτή βοηθά να παρουσιαστεί καθαρά το περιεχόμενο των εκπαιδευτικών ενοτήτων, δηλαδή οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις, οι μαθησιακοί στόχοι και η οργάνωση των συνεδριών. Περιγράφει αναλυτικά τα πρωτόκολλα περπατήματος, τα οποία δημιουργήθηκαν με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις συνεντεύξεις, τα εργαστήρια συνεργασίας και την επιστημονική βιβλιογραφία. Παράλληλα, παρέχει πληροφορίες για τις δωρεάν εφαρμογές υγείας και προσφέρει οδηγίες βήμα προς βήμα στους εκπαιδευτές, ώστε να διδάσκουν στις γυναίκες τη σωστή χρήση τους, υποστηρίζοντας το πρόγραμμα περπατήματος και τη συνολική ευεξία. Τέλος, εξηγεί τη διαδικασία υλοποίησης, παρουσιάζει τα απαραίτητα εργαλεία και το κοινό στόχο, παρέχοντας έναν ξεκάθαρο οδικό χάρτη. Οι εταίροι έχουν συμφωνήσει το εγχειρίδιο να παραμένει ανοιχτό σε ενημερώσεις και ανατροφοδότηση, ώστε να εξελίσσεται διαρκώς μέσα από την εμπειρία και τη χρήση.

3. Κύριο μέρος του παραδοτέου

3.1 Εισαγωγή

Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο αποτελεί το εκπαιδευτικό υλικό της εξ’ αποστάσεως συνεδρίας της «εκπαίδευσης των εκπαιδευτών» και απευθύνεται σε γυμναστές που θέλουν να καθοδηγούν περιπάτους υγείας. Μπορείτε να το συμβουλεύεστε και να το έχετε ως σημείο αναφοράς κατά

τη διάρκεια και μετά το μάθημα. Θα σας βοηθήσει να κατανοείτε και να εφαρμόζετε όλα όσα χρειάζονται, ώστε κάθε περίπατος υγείας να γίνεται με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.
Το εγχειρίδιο παρέχει ολοκληρωμένη γνώση και πρακτικές γνώσεις για την οργάνωση και καθοδήγηση περιπάτων υγείας. Επιπλέον, εξετάζει τα συνηθισμένα εμπόδια για την έναρξη του περιπάτου, περιγράφει τα συστατικά ενός επιτυχημένου περιπάτου υγείας και προσφέρει ουσιαστική καθοδήγηση στους αρχηγούς περιπάτου σχετικά με τον σχεδιασμό της διαδρομής και την προσαρμογή σε ειδικές συνθήκες.

Το εγχειρίδιο «Women Walking 4 Health» παρέχει:

- ❑ Εκπαίδευση και υποστήριξη στους **Οδηγούς Περιπάτου** σχετικά με τον ρόλο τους στις προπονήσεις.
- ❑ Συμβουλές και υποστήριξη ώστε οι **Οδηγοί Περιπάτου** να ασκούν αποτελεσματικά τον ρόλο τους.

Επιπλέον, το εγχειρίδιο **Women Walking 4Health** αναδεικνύει τις βασικές ευθύνες των **Οδηγούς Περιπάτων** (Walk Leaders), οι οποίες περιλαμβάνουν την οργάνωση και καθοδήγηση περιπάτων, τη διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων, τον σεβασμό προς όλους τους περιπατητές, τη συνεργασία με άλλους υπεύθυνους, τη συμμετοχή σε περαιτέρω εκπαιδεύσεις όταν χρειάζεται, καθώς και την έγκαιρη υποβολή αναφορών.
Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης, οι **Οδηγοί Περιπάτων** θα είναι σε θέση να εξηγούν τα οφέλη της βάδισης για την υγεία κατά την εμμηνόπαυση, να αναγνωρίζουν τα συνήθη εμπόδια και να κατανοούν τα οφέλη για σωματική δραστηριότητα. Επιπλέον, θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν ασφαλείς και χωρίς αποκλεισμούς περιπάτους, να επιλέγουν κατάλληλες διαδρομές, να εντοπίζουν πιθανούς κινδύνους, να δίνουν συμβουλές σχετικά με την ένδυση και την υπόδηση.

3.2 Εμπόδια για περιπάτους

Παρά τα οφέλη της άσκησης, πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν εμπόδια που δυσχεραίνουν τη συμμετοχή τους ακόμα και σε τακτικούς περιπάτους. Η κατανόηση αυτών των εμποδίων βοηθά τους **Αρχηγοί Περιπάτων** να σχεδιάσουν πιο συμπεριληπτικά και υποστηρικτικά προγράμματα. Τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που βιώνουν την εμπειρία της εμμηνόπαυσης και μετεμμηνόπαυσης φαίνονται παρακάτω:

Σωματικά & Υγειάς Εμπόδια	Ψυχολογικά & Συναισθηματικά Εμπόδια
1. Εφίδρωση	**1.** Άγχος, Κατάθλιψη, Διακυμάνσεις στη Διάθεση, Νευρικότητα, Ψυχική Πίεση, Έλλειψη Εμπιστοσύνης
2. Κούραση/Έλλειψη Ενέργειας	**2.** Προτίμηση σε Ατομικά Προγράμματα Άσκησης:
3. Πόνος στις Αρθρώσεις και τους Μύες	**3.** Προτίμηση σε Ομαδική Άσκηση
4. Συμπτώματα Εμμηνόπαυσης (Περίοδος εμμήνου ρύσεως, προβλήματα ούρων)	**4.** Προτίμηση σε Ευέλικτο Πρόγραμμα
5. Γενικός Σωματικός Πόνος:	**5.** Πίεση Απόδοσης

6. Κινητικότητα/Ταχύτητα	**6.** Χαμηλή Παρακίνηση
7. Παθήσεις Υγείας (Χρόνιες/Προσωρινές)	
Εμπόδια Λόγω Χρόνου & Τρόπου Ζωής	**Ζητήματα Περιβάλλοντος & Ασφάλειας**
1. Έλλειψη Χρόνου Λόγω Εργασίας	**1.** Ερημικές/Επικίνδυνες Περιοχές & Κακή Ασφάλεια στην Περιοχή
2. Οικογενειακές Υποχρεώσεις:	**2.** Καιρικές Συνθήκες (Βροχή, Ζέστη, Κρύο)
3. Δυσκολία με Δομημένα Προγράμματα	**3.** Ρυθμός/Επίπεδο Δυσκολίας
4. Έκτακτες Επαγγελματικές Υποχρεώσεις	**4.** Κακός Φωτισμός, Σκοτάδι
	5. Επικίνδυνο Έδαφος
	6. Προσβασιμότητα/Απομόνωση
Κοινωνικά & Πολιτισμικά Εμπόδια	
1. Έλλειψη Υποστήριξης από Οικογένεια/Φίλους	
2. Προσωπικές Ανασφάλειες	
3. Αποθάρρυνση από Προηγούμενες Εμπειρίες	
4. Προκαταλήψεις Γύρω από την Εμμηνόπαυση	
5. Διαφορετικό Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης από την Υπόλοιπη Ομάδα	

3.2.1 Προσόντα αρχηγού περιπάτου και απαιτήσεις πριν την συμμετοχή

Για την ασφάλεια και την ποιότητα των συνεδριών, οι υπεύθυνοι περιπάτων θα πρέπει να είναι πτυχιούχοι καθηγητές Φυσικής Αγωγής ή άτομα που διαθέτουν αναγνωρισμένη άδεια για την εκπαίδευση άλλων. Αυτά τα επαγγελματικά προσόντα διασφαλίζουν ότι οι επικεφαλής διαθέτουν τις βασικές ικανότητες που απαιτούνται για τον σχεδιασμό ασφαλών προπονήσεων, για την εκμάθηση και καθοδήγηση στην εκτέλεση των βασικών τεχνικών, τη διαχείριση ομάδων και την ανταπόκριση σε ήπιους τραυματισμούς. Οι υπεύθυνοι περιπάτων θα πρέπει επίσης να κατέχουν ισχύουσα πιστοποίηση Πρώτων Βοηθειών και ΚΑΡΠΑ (CPR) και να αισθάνονται σίγουροι στην παροχή πρώτων βοηθειών όταν απαιτηθεί.

Πριν από την ένταξη οποιουδήποτε στο πρόγραμμα περιπάτου, ο υπεύθυνος πρέπει να συλλέγει και να εξετάζει δύο έγγραφα:

- **Έντυπο ελέγχου υγείας** (π.χ., ένα ερωτηματολόγιο υγείας πριν από την άσκηση) για τον εντοπισμό τυχόν ιατρικών ζητημάτων ή της ανάγκης για ιατρική έγκριση.
- **Υπογεγραμμένη δήλωση αποποίησης ευθύνης** συμμετέχοντα που επιβεβαιώνει την ενημερωμένη συμμετοχή και την αποδοχή των κατευθυντήριων γραμμών του προγράμματος.

Όλες οι φόρμες θα πρέπει να εξετάζονται πριν από τη συμμετοχή, να αποθηκεύονται με ασφάλεια και να ενημερώνονται εάν αλλάξει η κατάσταση υγείας του συμμετέχοντος.

3.2.2 Ο ρόλος του οργανωτή περιπάτων: Συμπεριφορά & Λύσεις

Ως αρχηγός της πεζοπορίας, η προσέγγισή σας θα πρέπει να βασίζεται στην **ενσυναίσθηση, την ευελιξία και την συμπερίληψη**. Τονίστε ότι το περπάτημα είναι κατάλληλο για όλους και μπορεί να προσαρμοστεί στις ατομικές ανάγκες, προτιμήσεις και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Εφησυχάστε τις συμμετέχουσες σε κοινές ανησυχίες όπως η εφίδρωση, η κόπωση ή η κοινωνική δυσφορία, προσφέροντας πρακτική καθοδήγηση σχετικά με την ενυδάτωση, τα άνετα ρούχα, τον ρυθμό, τα διαλείμματα ανάπαυσης και τη σταδιακή πρόοδο.

Εστιάστε στα θετικά οφέλη του περιπάτου, συμπεριλαμβανομένης της βελτιωμένης διάθεσης, της ενέργειας, της υγείας των αρθρώσεων και της κοινωνικής υποστήριξης, δημιουργώντας παράλληλα μια μη επικριτική και φιλόξενη ατμόσφαιρα όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται ασφαλείς και θα ενθαρρύνονται.

Υποστηρίξτε τη συνεπή συμμετοχή προσφέροντας μια ποικιλία μορφών περιπάτων, όπως διαφορετικούς ρυθμούς, διάρκειες, εδάφη και ώρες της ημέρας. Προσθέστε διασκέδαση και ποικιλία μέσω θεματικών περιπάτων, συστημάτων φίλων ή μικρών προκλήσεων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να θέτουν προσωπικούς στόχους και να παρακολουθούν την πορεία τους, ενισχύοντας έτσι το αίσθημα επίτευξης και συνέπειας. Φροντίστε για την κατάλληλη προετοιμασία ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, επιλέξτε διαδρομές που προσφέρουν ασφάλεια και προσβασιμότητα, προτείνετε εξοπλισμό που ανταποκρίνεται στις ανάγκες της δραστηριότητας και προσαρμόστε το πρόγραμμα ανάλογα τις καιρικές συνθήκες.

3.3 Σχεδιασμός διαδρομών

Η επιλογή καλών διαδρομών είναι καθοριστική για ένα επιτυχημένο και ελκυστικό πρόγραμμα. **Ο υπεύθυνος περιπάτου** καλείται να προσφέρει εναλλακτικές διαδρομές, προσαρμοσμένες σε διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης και συναισθηματικής κατάστασης**.** Η δυνατότητα επιλογής ενισχύει την ενεργή συμμετοχή και επιτρέπει σε κάθε άτομο να κινηθεί με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση. Πάντα πρέπει να δίνεται **προτεραιότητα στην ασφάλεια**, διασφαλίζοντας ότι οι διαδρομές είναι **καλά φωτισμένες** και **ασφαλείς**. Οι διαδρομές θα πρέπει να είναι σύντομες, εύκολες και με μετρημένη απόσταση, ώστε να μπορούν όλοι να συμμετέχουν χωρίς δυσκολία. Η καλή συντήρηση είναι βασικό προαπαιτούμενο για ασφάλεια, και ο σχεδιασμός τους πρέπει να λαμβάνει υπόψη του όλες τις ικανότητες, από άτομα που ξεκινούν για πρώτη φορά μέχρι και αυτά που είναι πολύ έμπειρα σε περιπάτους. Τέλος, οι διαδρομές να είναι **ελκυστικές**, σε γραφικές ή ενδιαφέρουσες τοποθεσίες, όπως π.χ. μπορεί να είναι οι παράκτιες διαδρομές, έτσι ώστε το περπάτημα να μετατρέπεται σε μια **ευχάριστη και με σταθερή συχνότητα** συνήθεια.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΓΙΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥΣ	
Έδαφος & Επιφάνεια	❑ Επίπεδες και ομαλές επιφάνειες (Για αρχάριους) ❑ Ήπιες ανηφόρες και κατηφόρες (Μετάβαση σε μεσαίο επίπεδο) ❑ Ανώμαλο και ποικίλο έδαφος (Για προχωρημένους)

	❑ Αποφύγετε μονοπάτια με λάσπη, πάγο, ολισθηρότητα ή με σκουπίδια.
Προσβασιμότητα	❑ Περιοχές χωρίς φυσικά εμπόδια ❑ Πρόσβαση με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς ❑ Διαθέσιμος χώρος στάθμευσης ❑ Εύκολα προσβάσιμη περιοχή ❑ Οι κάτοικοι να έχουν εύκολη και άμεση πρόσβαση στις διαδρομές περιπάτου από τα σπίτια τους
Ασφάλεια	❑ Προτιμήστε διαδρομές χωρίς κίνηση ❑ Φροντίστε οι διαδρομές να έχουν καλό φωτισμό ❑ Μείνετε μακριά από περιοχές με περιορισμένη ορατότητα ❑ Κινηθείτε σε μέρη όπου κυκλοφορεί κόσμος, ειδικά τη μέρα ❑ Επιλέξτε δρόμους όπου υπάρχει εύκολη πρόσβαση από οχήματα πρώτων βοηθειών ή έκτακτης ανάγκης.
Απόσταση και Χρόνος Δραστηριότητας	❑ Ξεκινήστε με μικρές, εύκολες αποστάσεις ❑ Αυξάνετε σιγά-σιγά τον χρόνο και την απόσταση καθώς δυναμώνετε ❑ Να αναφέρεται πάντα το μήκος και ο εκτιμώμενος χρόνος κάθε διαδρομής
Περιβάλλον και Απόλαυση της Διαδρομής	❑ Περπατήστε μέσα από πάρκα, δίπλα σε παραθαλάσσια μέρη, σε ήσυχες γειτονιές ή μπροστά από ενδιαφέροντα σημεία ❑ Αποφύγετε μέρη με πολύ θόρυβο από κίνηση ή έργα ❑ Προτιμήστε διαδρομές με σκιά, ειδικά όταν έχει ζέστη ή ήλιο ❑ Δώστε έμφαση σε όμορφα σημεία στη διαδρομή, όπως μνημεία ή φυσικά τοπία, για μια πιο εμπλουτισμένη εμπειρία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ

Κατηγοριοποίηση διαδρομών βάσει επιπέδου δυσκολίας

Επίπεδο 1 - Ήπιος Περίπατος/Για Αρχάριους: Μια διαδρομή που θα βοηθήσει στην αυτοπεποίθηση για περισσότερο περπάτημα, θα πρέπει να είναι σύντομη, σε επίπεδα και χωρίς εμπόδια, διάρκειας 20–30 λεπτών. Να επικεντρώνεται στην δημιουργία συνέπειας, στη χαλαρή στάση του σώματος και σε έναν εύκολο, ρυθμικό βηματισμό. Ο στόχος είναι ένας πολύ ελαφρύς έως ζωηρός ρυθμός, χωρίς όμως να φέρνει δυσφορία. Με το «τεστ ομιλίας», θα πρέπει να μπορείτε να συζητάτε άνετα χωρίς να σας κόβεται η ανάσα. **Τυπική διαδρομή:** ένας ασφαλτοστρωμένος κυκλικός περίπατος γύρω από ένα τοπικό πάρκο ή λίμνη.

Επίπεδο 2 - Μέτριος Περίπατος/Για Μέσο Επίπεδο: Πρόκειται για έναν περίπατο που έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να ενισχύει σταδιακά τόσο τη διάρκεια όσο και τον βαθμό δυσκολίας, χωρίς όμως να κουράζει υπερβολικά. Διαρκεί περίπου 30 έως 45 λεπτά και μπορεί να περιλαμβάνει ήπιες ή και σύντομες ανηφόρες ή διαδρομές με ίδια ή και διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως είναι για παράδειγμα ο χωματόδρομος. Ο ρυθμός του βαδίσματος είναι ζωηρός, αλλά παραμένει άνετος και σταθερός, έτσι ώστε να μπορείτε να τον διατηρήσετε με ευκολία χωρίς να εξαντληθείτε. Με βάση το λεγόμενο «τεστ ομιλίας», θα μπορείτε να συνομιλείτε κατά τη διάρκεια του περιπάτου, παρότι μπορεί να παρατηρείτε μια ήπια αύξηση της αναπνοής. Ιδανικές διαδρομές για αυτό το επίπεδο είναι οι

μεγαλύτεροι γύροι μέσα σε πάρκα, τα μονοπάτια με ελαφριές υψομετρικές εναλλαγές ή οι ήσυχοι δρόμοι κατοικιών που προσφέρουν ευχάριστο περιβάλλον και ασφάλεια.

Επίπεδο 3 - Γρήγορος Περίπατος/Για Προχωρημένους: Αποτελεί έναν πιο εκτεταμένο και απαιτητικό περίπατο, διάρκειας 45 έως 60 ή περισσότερων λεπτών. Η διαδρομή μπορεί να περιλαμβάνει συνεχόμενες ήπιες ανηφόρες, καθώς και μικρά τμήματα με ελαφρώς ανώμαλο φυσικό έδαφος, πάντοτε υπό την προϋπόθεση ότι η διαδρομή είναι ασφαλής και το μονοπάτι καλά συντηρημένο. Ο στόχος εδώ είναι η διατήρηση ενός ζωηρού και σταθερού ρυθμού που ανεβάζει την καρδιακή συχνότητα, προσφέροντας μια πιο έντονη αερόβια άσκηση. Για επιπλέον ένταση και ενεργοποίηση, ενσωματώνονται μικρής διάρκειας πιο γρήγορου ρυθμού βάδισης, διάρκειας 1–2 λεπτών, επαναλαμβανόμενα 2 έως 4 φορές μέσα στη συνολική διαδρομή. Σύμφωνα με το τεστ ομιλίας, σε αυτό το επίπεδο θα μπορείτε να μιλάτε μόνο με σύντομες φράσεις, όχι όμως να αναπτύσσετε κανονική συζήτηση. Ενδεικτικές διαδρομές μπορεί να περιλαμβάνουν μια ομαλή αλλά παρατεταμένη ανηφόρα, μια μεγάλη διαδρομή που συνδέει περισσότερα πάρκα ή ένα μονοπάτι που περνάει μέσα από φυσικές περιοχές με ποικιλία στο τοπίο.

Προτείνετε Θεματικές Διαδρομές ή Προσθέστε Μικρούς Στόχους

- **Ήρεμη Περιπλάνηση (Mindful Meander):** Περίπατος σε αργό ρυθμό, με επίκεντρο την παρατήρηση της φύσης και την ενσυνείδητη παρουσία. Μπορεί να περιλαμβάνει στάσεις για λίγες διατάσεις, βαθιές αναπνοές και σύντομες στιγμές ηρεμίας.
- **Καρδιοαναπνευστική Πρόκληση (Cardio Challenge):** Περίπατος με έμφαση στη διατήρηση ενός σταθερά ζωηρού ρυθμού, που αυξάνει την καρδιακή λειτουργία. Είναι δυνατόν να περιλαμβάνονται διαστήματα πιο έντονης βάδισης για να ενισχυθεί η αερόβια άσκηση.
- **Περίπατος Ανακάλυψης (Discovery Walk):** Διαδρομή μέσα από περιοχές ιστορικού ή πολιτιστικού ενδιαφέροντος, με σύντομες στάσεις για να παρατηρηθούν και να σχολιαστούν αξιοσημείωτα σημεία ή χαρακτηριστικά της περιοχής.
- **Κοινωνικός Περίπατος (Social Stroll):** Περίπατος με κύριο στόχο την κοινωνική επαφή και τη συζήτηση. Ο ρυθμός είναι ευέλικτος και διαμορφώνεται ανάλογα με την παρέα, δίνοντας έμφαση στη συντροφικότητα και την ευχάριστη αλληλεπίδραση.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Επικοινωνία	**Απεικόνιση & Πληροφόρηση**	**Έλεγχος Διαδρομής**
❑ Επικοινωνήστε με σαφήνεια τις διαφορετικές επιλογές που είναι διαθέσιμες κάθε εβδομάδα. ❑ Επιλέξτε την πεζοπορία που ταιριάζει στη διάθεση και τις	❑ Δημιουργήστε σαφείς χάρτες κάθε διαδρομής. ❑ Παρέχετε απαραίτητες πληροφορίες για κάθε πεζοπορία: ▪ Επίπεδο Δυσκολίας ▪ Απόσταση (χλμ./μίλια) ▪ Εκτιμώμενη Διάρκεια (λεπτά) ▪ Περιγραφή Εδάφους ▪ Σημείο & Ώρα Συνάντησης	❑ Διανύστε την διαδρομή που έχετε σχεδιάσει να κάνατε και αξιολογήστε: ▪ Αλλαγές απόστασης και υψομέτρου. ▪ Ποιότητα επιφάνειας και πιθανοί κίνδυνοι. ▪ Προσβασιμότητα (ράμπες, διαβάσεις). ▪ Σημεία ανάπαυσης (παγκάκια).

ικανότητες του συμμετέχοντα. ❑ Τονίστε ότι είναι εντάξει να ξεκινήσουν από χαμηλότερο επίπεδο και να προχωρήσουν σταδιακά. ❑ Παρέχετε στοιχεία επικοινωνίας για τους υπεύθυνους της πεζοπορίας.	▪ Πλησιέστερες Δημόσιες Συγκοινωνίες & Πάρκινγκ ▪ Διαθέσιμες Παροχές (τουαλέτες, νερό) ❑ Οποιεσδήποτε συγκεκριμένες προειδοποιήσεις (π.χ., "μερικές μικρές κλίσεις")	▪ Δημόσιες εγκαταστάσεις (τουαλέτες, νερό). ▪ Διαθεσιμότητα σκιάς. ▪ Σημεία πρόσβασης έκτακτης ανάγκης. ▪ Ένταση σήματος κινητού τηλεφώνου.

3.3.1. Επιλογή μιας ασφαλούς διαδρομής

Για να διασφαλιστεί ότι ένας περίπατος είναι ασφαλής και κατάλληλος για τους συμμετέχοντες, η διαδρομή πρέπει να έχει αξιολογηθεί επαρκώς ως προς τον κίνδυνο. Αυτό θα μπορούσε να γίνει κατά τον αρχικό σχεδιασμό της διαδρομής και στη συνέχεια να ενημερώνεται κάθε λίγους μήνες ή καθώς αλλάζει κάθε εποχή.

Ο σχεδιασμός της διαδρομής είναι μια διαδικασία αξιολόγησης των κινδύνων που σχετίζονται με περιπάτους. Περιλαμβάνει επίσης ενέργειες για την εξάλειψη ή τη μείωση αυτών των κινδύνων και την παροχή ενός ασφαλέστερου περιβάλλοντος για τους ανθρώπους.

Ο βαθμός του κινδύνου καθορίζεται από το συνδυασμό τριών παραγόντων::

Τον τύπο του κινδύνου	Την πιθανότητα εμφάνισής του	Τα άτομα που θα επηρεαστούν

Να έχετε υπόψη ότι ένας κίνδυνος επηρεάζει διαφορετικούς ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, μια μικρή ανηφόρα μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη για κάποιον με καρδιακά προβλήματα, αλλά όχι για άλλους.

1. Αναγνώριση των κινδύνων.
2. Προσδιορισμός των ατόμων που ενδέχεται να κινδυνεύσουν και του τρόπου που αυτό μπορεί να συμβεί.
3. Αξιολόγηση των κινδύνων και λήψη απόφασης σχετικά με την επάρκεια των υφιστάμενων προφυλάξεων, δηλαδή εάν μπορεί να γίνει κάτι περισσότερο.
4. Καταγραφή των ευρημάτων.
5. Ελέγξτε ξανά την αξιολόγηση και κάντε διορθώσεις αν χρειαστεί (π.χ., κάθε εποχή)

Στον παρακάτω πίνακα καταγράφονται ορισμένοι από τους κινδύνους που εντοπίστηκαν, ο βαθμός επικινδυνότητας που εμπεριέχουν, καθώς και μέτρα για τον έλεγχό τους. Αυτό το εγχειρίδιο έχει καθαρά **συμβουλευτικό χαρακτήρα**, αφού η **τελική ευθύνη για την ασφάλεια της βόλτας βαρύνει τον ίδιο τον συμμετέχοντα**.

Κίνδυνος/Επίπτωση	Ποιους μπορεί να επηρεάσει	Τι να κάνουμε για να το αποφύγουμε;
Κίνηση/Οδική Κυκλοφορία Σημειώστε συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την διαδρομή. Για παράδειγμα, αναφέρετε ιδιαίτερα πολυσύχναστα σημεία, όπως τη διασταύρωση της [όνομα οδού] με την [όνομα οδού].	Όλους τους συμμετέχοντες	**Οδηγίες ασφαλείας πριν την πεζοπορία.** ▪ Διασχίζετε ΠΑΝΤΑ από διαβάσεις πεζών. ▪ Μένετε ΠΑΝΤΑ ενωμένοι ως ομάδα. ▪ Φοράτε ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ τα ανακλαστικά γιλέκα.
Δρόμος χωρίς πεζοδρόμιο.	Όλους τους συμμετέχοντες/ουσες	**Να ειδοποιούνται οι συμμετέχοντες στην αρχική ενημέρωση και κατά τη διάρκεια της διαδρομής.** ▪ Περπατήστε στη σωστή πλευρά του δρόμου, σύμφωνα με τον ΚΟΚ. Σε οδό χωρίς πεζοδρόμιο, να περπατάτε με ιδιαίτερη προσοχή.
Καιρός Συμπεριλάβετε πληροφορίες καιρού. Για παράδειγμα, αναφέρετε εάν ένα τμήμα της διαδρομής είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένο στις καιρικές συνθήκες	Όλοι οι συμεττέχοντες/ουσες, ειδικά όσοι είναι πιο επιρρεπείς σε κινδύνους λόγω φυσικής κατάστασης ή μη κατάλληλης ενδυμασίας και υποδημάτων	**Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες/ουσες να φορούν κατάλληλα ρούχα και υποδήματα.** ▪ Να έχουν μαζί τους νερό. ▪ Να είστε/είναι ενήμεροι για τα σημεία όπου υπάρχει ασφαλές μέρος (καταφύγιο). ▪ Διακόψτε τον περίπατο εάν κριθεί απαραίτητο.
Ολισθηρότητα, πτώσεις και χάσιμο ισορροπίας Απαιτείται λεπτομερής αποτύπωση των κινδύνων της διαδρομής, όπως: ▪ Μονοπάτια δίπλα σε ποτάμι που είναι πλημμυρίζουν εύκολα. ▪ Ολισθηρό/ανώμαλο έδαφος στον δρόμο [όνομα οδού], ειδικά από το τέλος του	Όλοι οι συμεττέχοντες/ουσες, ιδιαίτερα όσοι έχουν δυσκολίες ισορροπίας/κινητικότητας.	**Προειδοποιήστε τους συμμετέχοντες /ουσες πριν από την διαδρομή πεζοπορία και, όποτε είναι απαραίτητο, κατά τη διάρκεια της διαδρομής.** ▪ Βοηθήστε τους συμμετέχοντες/ουσες να αποφύγουν τα σημεία όπου υπάρχουν λάσπες, στενά μονοπάτια κ.λπ. ▪ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ουσες να μεταδώσουν την προειδοποίηση για εμπόδια στους υπόλοιπους συμμετέχοντες/ουσες

φθινοπώρου έως τις αρχές της άνοιξης. ▪ Εκτεθειμένες ρίζες δέντρων στον δρόμο [όνομα οδού].		▪ Εγκαταλείψτε τον περίπατο εάν η προσβασιμότητα της διαδρομής είναι πολύ κακή.
Ανηφόρες & Σκαλοπάτια Περιγράψτε με ακρίβεια τα χαρακτηριστικά της διαδρομής. Για παράδειγμα, απότομος δρόμος με σκαλοπάτια που παρουσιάζουν ζημιές σε ορισμένα σημεία.	Όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες, ιδιαίτερα όσοι έχουν καρδιακά προβλήματα, π.χ. στηθάγχη.	**Να ενημερώνονται οι συμμετέχοντες/ουσες πριν την έναρξη του περιπάτου.** ▪ Να λάβουν υπόψη τυχόν προβλήματα υγείας ή φαρμάκων που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση ▪ Να επιτρέπεται σε όλους να ανεβαίνουν ανηφόρες με τον δικό τους ρυθμό. ▪ Προσοχή κατά την κάθοδο για να μην επιβαρυνθούν τα γόνατά. ▪ Να κάνουν στάση στην κορυφή της ανηφόρας και να περιμένουν την υπόλοιπη ομάδα.
Σκυλιά και ζώα	Όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά όσοι φοβούνται τα σκυλιά	**Ο οδηγός οφείλει να ενημερώσει τους συμμετέχοντες πριν και κατά τη διάρκεια της διαδρομής, εάν χρειαστεί:** ▪ Οι συμμετέχοντες/ουσες που φοβούνται τους σκύλους και τα ζώα, να κρατάνε απόσταση από αυτά. ▪ Παράλληλα, να υπενθυμίζεται στους ιδιοκτήτες κατοικίδιων να τα έχουν υπό έλεγχο και μακριά από την ομάδα.
Νέοι/Αρχάριοι συμμετέχοντες/ουσες	Όλοι οι συμμετέχοντες /ουσες ειδικά οι νέοι/αρχάριοι συμμετέχοντες/ουσες	**Οδηγίες για νέους/αρχάριους συμμετέχοντες** ▪ Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο υγείας μαζί με τους αρχάριους συμμετέχοντες/ουσες. ▪ Να συνοδεύεται ο αρχάριος από κάποιον άλλον έμπειρο συμμετέχοντα ή από άλλον οδηγό. ▪ Σε περίπτωση που χρειαστεί, συνοδεύστε τον αρχάριο πίσω στο σημείο εκκίνησης.
Συμμετέχοντες/ουσες με ιστορικό υγείας ή ιατρική πάθηση	Ο μεμονωμένος συμμετέχων και πιθανώς όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες	**Διαχείριση Συμμετεχόντων με Ιατρικά Θέματα**

		▪ Να εντοπίζονται και να καταγράφονται όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες με ιατρικές παθήσεις. ▪ Να επαληθεύεται ότι ο συμμετέχων/ουσα εάν φέρνει τα απαραίτητα φάρμακα τα οποία μπορεί να χρειαστεί κατά τη διάρκεια της διαδρομής. ▪ Υποχρεωτική προϋπόθεση είναι η έγκριση συμμετοχής από τον προσωπικό ιατρό του συμμετέχοντος/ουσας. ▪ Να φέρεται πάντα μαζί σας, κατάλογο με τα τηλέφωνα επείγουσας επικοινωνίας για όλους τους συμμετέχοντες /ουσες με ιατρικά θέματα.
Υπόλοιποι συμμετέχοντες		**Βασικές Αρχές Ασφαλείας.** ▪ Η ομάδα πρέπει να παραμένει ενωμένη σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής. ▪ Σε συνάντηση με άγνωστα άτομα, κρατήστε απόσταση. Συνιστάται η αποφυγή άμεσης πρόκλησης (όπως παρατεταμένη οπτική επαφή) όταν υπάρχει αίσθημα δυσφορίας. ▪ Φροντίστε να έχετε μαζί σας πάντα ένα φορτισμένο κινητό τηλέφωνο. Εναλλακτικά, να έχετε εντοπίσει από πριν η τοποθεσία δημόσιων τηλεφώνων στη διαδρομή.

3.4 Αριθμός οδηγών σε μια καθοδήγηση περιπάτου

Για λόγους ασφαλείας, προτείνεται μια αναλογία **1 (ενός) Οδηγού για έως και 12 συμμετέχοντες**. Ωστόσο, συνιστάται ισχυρά η **ύπαρξη τουλάχιστον 2 (δύο) Οδηγών σε κάθε περίπατο**. Η αναλογία «οδηγοί/περιπατητές» πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη κατά τον σχεδιασμό της διαδρομής. Χαρακτηριστικά, εάν στην ομάδα υπάρχουν ευάλωτα άτομα με σοβαρά ιατρικά θέματα ή αναπηρία, θα πρέπει να υφίσταται ανάλογος επιπλέον αριθμός Οδηγών ώστε να καλύπτονται ασφαλώς οι ανάγκες τους.

3.5 Οι βασικοί ρόλοι των οδηγών κατά τη διάρκεια του περιπάτου

Ο Προπορευόμενος Οδηγός καθοδηγεί την ομάδα και ρυθμίζει τον ρυθμό του περιπάτου, στην φάση της προθέρμανσης, του κυρίου μέρους και της αποθεραπείας. Επιπλέον, πρέπει να διασφαλίζει ότι ο ρυθμός είναι κατάλληλος για όλη την ομάδα.

Ο Βοηθός του οδηγού διαδραματίζει συχνά τον πιο κρίσιμο και απαιτητικό ρόλο. Βρίσκεται στο πίσω μέρος για να παρακινεί και να στηρίζει τους πιο αργούς και λιγότερο έμπειρους πεζοπόρους. Επιπλέον, είναι υπεύθυνος για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων υγείας ή τραυματισμών, προσφέροντας βασική βοήθεια και συνεχή ενθάρρυνση.

3.6 Βασικές αρχές καθοδήγησης ενός περιπάτου

Πριν την μέρα έναρξης του περιπάτου

- ❑ Να έχετε προσωπική εμπειρία από τη διαδρομή.
- ❑ Να έχετε εξετάσει την χαραγμένη διαδρομή και να είστε ενήμεροι για τους τύπους κινδύνων που μπορεί να συναντήσετε (π.χ. ανώμαλο έδαφος, κίνηση).
- ❑ Να επαληθεύσετε ότι διαθέτετε τον απαραίτητο εξοπλισμό, όπως φορτισμένο κινητό τηλέφωνο, πλήρες κιτ πρώτων βοηθειών, τα απαραίτητα έγγραφα (π.χ. λίστα συμμετεχόντων), κάρτα με τις βασικές οδηγίες/σημεία της διαδρομής (cue card)

Πριν ξεκινήσετε τον περίπατο

- ❑ Παρουσιάστε τον εαυτό σας και τους υπόλοιπους συνεργάτες σας. Καλωσορίστε όλους τους συμμετέχοντες.
- ❑ Παρακαλέστε τους καινούριους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο υγείας πριν από την έναρξη.
- ❑ Αξιολογήστε τυχόν απαντήσεις «ναι» στο ερωτηματολόγιο σε θέματα που υγείας που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής και διαβιβάστε τις πληροφορίες αυτές για λόγους ασφαλείας στους συνεργάτες σας.
- ❑ Κρατήστε παρουσίες όσων συμμετέχουν στους περιπάτους.
- ❑ Περιγράψτε συνοπτικά την απόσταση, την εκτιμώμενη διάρκεια και το είδος του εδάφους της διαδρομής.
- ❑ Ενημερώστε την ομάδα για πιθανούς κινδύνους που εντοπίστηκαν κατά τον διερευνητικό περίπατο.
- ❑ Τονίστε ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να περπατούν με τον δικό τους ρυθμό και να μην εγκαταλείπουν την ομάδα χωρίς να ενημερώσουν έναν από τους Οδηγούς.

Κατά την διάρκεια του περιπάτου

- ❑ Ρυθμίστε τον ρυθμό ώστε να ταιριάζει σε όλους τους συμμετέχοντες. Αν κριθεί σκόπιμο, χρησιμοποιήστε ένα σημείο αναφοράς για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα, ή να εισάγετε ένα γρήγορο περπάτημα στη μέση της διαδρομής.
- ❑ Να είστε συνεχώς παρατηρητικοί και να επισημαίνετε επανειλημμένα τους κινδύνους.

- ❑ Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα και ελέγξτε αν υπάρχουν σημάδια δυσφορίας. Ελέγξτε ότι οι πεζοπόροι μπορούν να μιλούν. Εάν αδυνατούν να συνεχίσουν μια συζήτηση, ίσως χρειαστεί να μειώσετε τον ρυθμό

Στο τέλος του περιπάτου

- ❑ Ελέγξτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν επιστρέψει.
- ❑ Συγχαίρετε όλους τους συμμετέχοντες.
- ❑ Εάν είναι δυνατόν, αφιερώστε λίγο χρόνο για κοινωνική δραστηριότητα, αναψυκτικά κ.λπ.
- ❑ Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για την ώρα και τον τόπο της επόμενης συνάντησης, καθώς και για τυχόν ευκαιρίες εθελοντισμού.
- ❑ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να περπατούν τις περισσότερες μέρες για να πετύχουν τα συνιστώμενα 150 λεπτά (δυόμισι ώρες) μέτριας σωματικής δραστηριότητας ανά εβδομάδα. Ένας απλός τρόπος για να το προωθήσετε αυτό είναι: 5 φορές x 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα.
- ❑ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φέρουν έναν φίλο την επόμενη φορά.

3.7 Οργάνωση και καθοδήγηση ομάδας περιπατητών

Οι περίπατοι για την βελτίωση της υγείας απευθύνονται σε αδρανή άτομα. Ως οδηγός, θα αντιμετωπίσετε συμμετέχοντες με διαφορετικές δυνατότητες. Καθήκον σας είναι να ελέγχετε τον ρυθμό ώστε να καλύπτονται όλες οι ατομικές διαφορές. Παρακάτω παρουσιάζεται ένας πίνακας με πιθανούς τύπους συμμετεχόντων και εναλλακτικές λύσεις για κάθε περίπτωση.

Τύποι συμμετεχόντων	**Επιλογές**
Καινούριος/Αρχάριος συμμετέχοντας/ουσα που δεν μπορεί να περπατήσει για 30 λεπτά συνεχόμενα	Αυτός ακριβώς είναι ο τύπος συμμετέχοντα που θέλουμε να προσελκύσουμε. Για αυτό το άτομο, ιδανική είναι μια σύντομη διαδρομή (έως 15 λεπτά) με χαλαρό ρυθμό. Καθώς η αντοχή και η αυτοπεποίθησή του αυξάνονται, μπορούμε σταδιακά να αυξήσουμε τόσο τη διάρκεια όσο και την ένταση της βόλτας.
Νέος συμμετέχον/ουσα που μπορεί να περπατήσει για πάνω από μία ώρα συνεχόμενα.	Ο συγκεκριμένος τύπος συμμετέχοντα/ουσας πιθανόν να μην ικανοποιείται από το χρονικό διάστημα και την ταχύτητα ενός απλού περιπάτου. Συνιστάται να τους πληροφορήσετε για άλλες ομάδες περιπάτου στην περιοχή που πληρούν τις προσδοκίες τους. Σε περίπτωση που επιθυμούν να μείνουν, καλωσορίστε τους και εξηγήστε την ανάγκη τήρησης του ρυθμού του Προπορευόμενου Οδηγού.
Συμμετέχον που έχει βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση μέσω της περιπατητικής ομάδας και θέλει να περπατά πιο γρήγορα ή για	Ο συμμετέχον είναι ευπρόσδεκτος στην ομάδα, εφόσον ο ρυθμός του ταιριάζει με αυτόν του μπροστινού Οδηγού. Αν βρει ότι αυτό τον περιορίζει, είμαστε στη διάθεσή του για να τον βοηθήσουμε να ανακαλύψει άλλες ομάδες που ταιριάζουν καλύτερα στους προσωπικούς του στόχους.

μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.	
Οδηγός ομάδας που περπατάει πολύ γρήγορα	Η προσαρμογή του προσωπικού ρυθμού βημάτων μπορεί να είναι μια πρόκληση για τον Οδηγό. Ωστόσο, ο περίπατος για την βελτίωση της υγείας πραγματοποιείται γι' αυτούς που συμμετέχουν και ο ρυθμός πρέπει να αντιπροσωπεύει τις ανάγκες και τις δυνατότητές τους.

3.8 Στρατηγικές Παρακίνησης Πεζοπόρων

Η ψυχολογική υποστήριξη των συμμετεχόντων είναι πολύ σημαντική ώστε να συνεχίσουν να συμμετέχουν στους περιπάτους. Ένας κρίσιμος παράγοντας είναι η επίδειξη της προόδου τους και της αυξημένης σωματικής τους δραστηριότητας. Το να παρακινείς τους ανθρώπους είναι μια δεξιότητα που πολλοί Οδηγοί την έχουν φυσικά ή την αναπτύσσουν με την εμπειρία. Τα κίνητρα ποικίλλουν μεταξύ των συμμετεχόντων. Μερικοί άνθρωποι παρακινούνται με το να ολοκληρώνουν μια βόλτα ή με το να γνωρίζουν νέους φίλους. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων, και ιδιαίτερα των καινούριων/αρχαρίων, προάγεται μέσω της αξιόπιστης καθοδήγησής τους και της ενημερώνοντάς τους ότι είστε εκπαιδευμένοι στην ηγεσία περιπάτων.

Θυμηθείτε, κάθε άτομο θα φέρει το δικό του μοναδικό σύνολο δεξιοτήτων στην ηγεσία πεζοπορικών και θα διαπιστώσετε ότι αναπτύσσετε δεξιότητες που δεν γνωρίζατε ότι κατέχετε.

Οδηγίες για την παρακίνηση των περιπατητών

Επιτρέπεται:	**ΔΕΝ επιτρέπεται:**
Αναγνωρίστε και γιορτάστε τις προσωπικές επιτυχίες του κάθε πεζοπόρου, όπως το να μπορεί να περπατήσει λίγο παραπάνω κάθε φορά.	Να συγκρίνετε τον ρυθμό ενός συμμετέχοντα με τον ρυθμό ενός άλλου
Επεκτείνετε τους ορίζοντες τους: προτείνετε διαδρομές διαφορετικών επιπέδων ώστε να βρουν αυτή που ταιριάζει απόλυτα στον ρυθμό και την ψυχολογία τους.	Να περπατάτε με τον δικό σας ρυθμό. Εσείς πρέπει να προσαρμοστείτε στον ρυθμό των συμμετεχόντων
Δημιουργήστε μια διαδρομή διασκεδαστική και ευχάριστη.	Να αφήσετε την διαδρομή να γίνει βαρετή.
Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι το περπάτημα σε οποιονδήποτε ρυθμό είναι επωφελές. Η φράση «χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος» δεν ισχύει εδώ.	ΝΑ κολλάτε σε ένα μονότονο πρόγραμμα διαδρομής 40-λεπτων. Θυμηθείτε ότι οι νέοι συμμετέχοντες ξεκινούν από χαμηλότερο επίπεδο και χρειάζονται υποστήριξη.
Προτείνετε να θέτουν προσωπικούς, ρεαλιστικούς στόχους. Κάθε μικρό βήμα είναι μια νίκη.	Να επικεντρώνεστε σε ένα μόνο άτομο. Πρέπει να εξασφαλίσετε μια θετική εμπειρία για όλη την ομάδα.

Η χρήση δωρεάν μετρητών βημάτων αποτελεί αποτελεσματικό εργαλείο για την αύξηση της συμμετοχής και της δραστηριότητας. Με την αντικειμενική μέτρηση της ημερήσιας κίνησης, οι χρήστες αποκτούν άμεση ανατροφοδότηση που τους παρακινεί να ορίζουν και να επιτυγχάνουν σταδιακούς στόχους βελτίωσης.

Δωρεάν Καταγραφή Δραστηριότητας	
Έξυπνα Κινητά (Smartphones)	❑ **iPhone (Apple Health):** Καταγράφει αυτόματα τα βήματα όταν έχετε μαζί σας το κινητό σας. ❑ **Android (Google Fit, Samsung Health, κ.λπ.):** Δωρεάν μέτρηση βημάτων. ❑ **Δωρεάν εφαρμογές:** Pacer, StepsApp, MapMyWalk, Accupedo.
Έξυπνα Ρολόγια & Ζώνες Υγείας (Smartwatches & Fitness Bands)	❑ **Apple Watch** (συγχρονίζεται με το Apple Health) ❑ **Samsung Galaxy Watch** (Samsung Health) ❑ **Garmin, Fitbit, Amazfit, Huawei, Xiaomi Mi Band, Polar, Suunto** (όλα έχουν δωρεάν δικές τους εφαρμογές).
Άλλες Δωρεάν Επιλογές	❑ **Διαδικτυακοί χάρτες + μήκος βήματος:** Μετρήστε την απόσταση της διαδρομής σας και μετατρέψτε τη σε βήματα (~1,300–1,500 βήματα/χλμ). ❑ **Χειροκίνητη μέτρηση:** Μετρήστε βήματα για 1-2 λεπτά, υπολογίστε βήματα/λεπτό και πολλαπλασιάστε με τον συνολικό χρόνο. ❑ **Απλοί μετρητές βημάτων (clip-on):** Ορισμένοι φθηνοί/δωρεάν προωθητικοί μετρητές καταγράφουν βήματα χωρίς εφαρμογές.

Οδηγός Χρήσης Εφαρμογών Περπατήματος	
Android Google Fit	**1. Αρχική ρύθμιση** ❑ Εγκατάσταση/Άνοιγμα **Google Fit**. ❑ **Σύνδεση** με Google λογαριασμό. ❑ **Προφίλ** → προσθήκη ηλικίας, ύψους, βάρους. ❑ **Δικαιώματα**: δώστε άδεια σε «Φυσική Δραστηριότητα» και «Τοποθεσία μόνο κατά τη χρήση». **2. Ρυθμίσεις στόχων** ❑ Μενού → **Στόχοι**. ❑ Ορίστε **Ημερήσια βήματα** (π.χ. 7.000–10.000) **ή Λεπτά έντασης** (150–300'/εβδομάδα). ❑ Προτείνεται εβδομαδιαίος στόχος: **4–6 συνεδρίες περπατήματος**. **3. Καταγραφή συνεδρίας περπατήματος** ❑ Πατήστε **+** → **Παρακολούθηση προπόνησης** → **Περπάτημα**. ❑ Βεβαιωθείτε ότι το **GPS** είναι ενεργό. ❑ **Έναρξη** και ξεκινάμε τη διαδρομή. ❑ Παρακολουθούμε **χρόνο, απόσταση, ρυθμό** στην οθόνη.

	❑ **Τερματισμός** → **Αποθήκευση**. (Χωρίς ρολόι δεν υπάρχουν παλμοί. Διδάξτε RPE (κλίμακα 1–10) για ένταση.
iPhone **Apple Health & Fitness**	**1. Αρχική ρύθμιση Health** ❑ **Ανοίξτε Υγεία (Health).** ❑ **Προφίλ** → συμπληρώστε ηλικία, ύψος, βάρος. ❑ **Περιήγηση** → ενεργοποιήστε κατηγορίες: Βήματα, Απόσταση βάδισης/τρέξιμο. **2. Αν δεν υπάρχει Apple Watch (μόνο iPhone)** ❑ **Για GPS καταγραφή: ανοίξτε Fitness ή μια δωρεάν εφαρμογή (π.χ. Strava, Nike Run Club).** ❑ **Επιλέξτε Walk/Περπάτημα** → ενεργοποιήστε Τοποθεσία**.** ❑ **Έναρξη** → στο τέλος δείτε χάρτη, απόσταση, ρυθμό. ❑ Προσθέστε **σημειώσεις/συμπτώματα** στη δραστηριότητα. (Χωρίς ρολόι δεν υπάρχουν παλμοί. Διδάξτε RPE (κλίμακα 1–10) για ένταση.

3.9 Καιρικές συνθήκες και περίπατος

Οι καιρικές συνθήκες αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την ασφάλεια, την άνεση και την ψυχολογία των πεζοπόρων. Ένας καταρτισμένος και έμπειρος οδηγός περιπάτων οφείλει να κατανοεί τις επιπτώσεις των καιρικών φαινομένων, να διαθέτει εναλλακτικά σχέδια και να είναι πάντα έτοιμος να προσαρμόσει τις διαδρομές.

3.9.1 Περπάτημα σε ζεστό καιρό (Καλοκαίρι)

Το περπάτημα στους θερμότερους μήνες μπορεί να είναι ωφέλιμο για τη διάθεση και τη σύνθεση βιταμίνης D, αλλά συνεπάγεται και κινδύνους όπως αφυδάτωση, θερμοπληξία ή ηλίαση. Οι οδηγοί πρέπει να εφαρμόζουν τις ακόλουθες αρχές:

Βασικές Οδηγίες για Περπάτημα στη Ζέστη
❑ **Ώρα περιπάτου:** Προγραμματίστε τους περιπάτους τις δροσερές ώρες της ημέρας (νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα). ❑ **Ενδυμασία:** Προτείνετε ελαφριά, ανοιχτόχρωμα ρούχα από διαπνέοντα υφάσματα και καπέλα για τον ήλιο. ❑ **Ενυδάτωση:** Παρακινήστε τους συμμετέχοντες να πίνουν νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το περπάτημα. ❑ **Προστασία από τον Ήλιο:** Συστήστε τη χρήση αντηλιακού (SPF 30+) και γυαλιών ηλίου. **Προγραμματισμός Διαδρομής και Παρακολούθηση** ❑ **Επιλογή Διαδρομής:** Προτιμήστε σκιερές διαδρομές, πάρκα ή περιοχές με σιντριβάνια νερού και σημεία ανάπαυσης.

- ❑ **Παρακολούθηση:** Να είστε σε εγρήγορση για σημάδια υπερθερμίας/ηλίασης (ερυθρότητα στο δέρμα, ζάλη, ταχυκαρδία, σύγχυση).

Σημαντική Σημείωση: Ακυρώστε ή συντομεύστε τις βόλτες αν η θερμοκρασία ξεπεράσει τους 32°C (90°F), ειδικά με υψηλή υγρασία.

Συμβουλές για γυναίκες μέσης ηλικίας

Οι γυναίκες μέσης ηλικίας μπορεί να αντιμετωπίσουν εντονότερες προκλήσεις στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος λόγω ορμονικών αλλαγών (π.χ. εξάψεις). Για τη διευκόλυνσή τους να πραγματοποιείτε συχνά διαλείμματα, να κρατάτε χαμηλό ρυθμό ταχύτητας και να παρέχετε βοηθήματα ψύξης (π.χ. φορητοί ανεμιστήρες, βρεγμένες πετσέτες).

3.9.2 Περπάτημα σε κρύο καιρό (Χειμώνας)

Ο κρύος καιρός δεν πρέπει να αποτελεί εμπόδιο για τη σωματική δραστηριότητα. Με τις κατάλληλες προφυλάξεις, το περπάτημα τον χειμώνα μπορεί να είναι αναζωογονητικό και ωφέλιμο για τη διάθεση και την καρδιαγγειακή υγεία.

Βασικές Οδηγίες για Περίπατο στο Κρύο

- ❑ **Ένδυση:** Να φορούν τα ρούχα σε στρώσεις από υλικά που απορροφούν την υγρασία, με ισοθερμικό εσώρουχο, αδιάβροχο εξωτερικό ρούχο, γάντια και καπέλο.
- ❑ **Υπόδηση:** Αδιάβροχα παπούτσια με καλή πρόσφυση για την αποφυγή των πτώσεων.
- ❑ **Προθέρμανση:** Αφιέρωση περισσότερου χρόνου **για την προθέρμανση** πριν την έναρξη.
- ❑ **Διαδρομή:** Να αποφεύγονται οι σκοτεινές και όσες μπορεί να εμφανίζουν παγωμένο έδαφος. Έλεγχος για πάγο και λάσπη.
- ❑ **Ορατότητα:** Να χρησιμοποιούνται ανακλαστικά γιλέκα σε συνθήκες χαμηλής ορατότητας.
- ❑ **Άνεμος:** Να λαμβάνεται υπόψη ο δείκτης ψύχους.

Σημείωση: Αν η θερμοκρασία πέσει κάτω από -5°C με πάγο ή δυνατό άνεμο, μία εναλλακτική λύση είναι το περπάτημα σε εσωτερικό χώρο

Χρήσιμες Συμβουλές

- ❑ Τα μπαστούνια περπατήματος βοηθούν σε χιονισμένες διαδρομές.
- ❑ Αλλάξτε αμέσως τα υγρά ρούχα μόλις γυρίσετε σπίτι για να αποφύγετε την υποθερμία

3.10 Προγραμματισμός με βάση τον καιρό

Για να ανταποκρίνεστε αποτελεσματικά στον καιρό:

- ❑ Παρακολουθείτε τις προγνώσεις καιρού, την παραμονή και την ημέρα της διαδρομής
- ❑ Επικοινωνήστε αμέσως με τους συμμετέχοντες σχετικά με τυχόν αλλαγές ή ακυρώσεις.
- ❑ Προσφέρετε εναλλακτικά σχέδια (π.χ. ασκήσεις διατάσεων σε εσωτερικό χώρο ή ενημερωτική συνεδρία σχετική με τρόπους βελτίωσης της υγείας) εάν το περπάτημα εξωτερικού είναι επικίνδυνο.

Συμβουλή για οδηγούς περιπάτων: Να έχετε πάντα ένα «Σχέδιο Β» για τις προγραμματισμένες συνεδρίες. Η ευελιξία διασφαλίζει τη συνέχεια του προγράμματος και διατηρεί την εμπιστοσύνη της ομάδας.

Πίνακας Σύνοψης: Προσαρμογή στις καιρικές συνθήκες

Καιρική Κατάσταση	Κύριοι Κίνδυνοι	Δράση Οδηγού
Ζεστός & Υγρός Καιρός	Θερμοπληξία, αφυδάτωση	Πρωινή διαδρομή, συχνά διαλείμματα υδάτωσης, σκιερή διαδρομή
Κρύος & Παγωμένος Καιρός	Ολισθήσεις, μυϊκοί τραυματισμοί	Προθέρμανση, κατάλληλα παπούτσια, ένδυση σε στιβάδες
Βροχερός Καιρός	Ολισθηρά μονοπάτια, χαμηλό ηθικό	Προσαρμογή ρυθμού, παρότρυνση για ντύσιμο με αδιάβροχα ρούχα
Καιρός με ανέμους	Αίσθηση ψύχους, κίνδυνος από πτώση αντικειμένων	Αλλαγή διαδρομής, χαμηλός ρυθμός βάδισης, αποφυγή ανοιχτών χώρων

3.11 Ζώνες καρδιακής συχνότητας

Βασικός μας στόχος είναι το περπάτημα σε μέτρια ένταση (50-70% του μέγιστου καρδιακού σφυγμού). Για να υπάρξει βελτίωση, χρειάζεται να προσθέτουμε σύντομα και γρήγορα διαστήματα όπου ο σφυγμός θα ανεβαίνει στο 70-85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Υπολογισμός Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ): Ο περισσότερο γνωστός τρόπος υπολογισμού προέρχεται από τον τύπο: **ΜΚΣ =220−Ηλικία**
Παράδειγμα*:* Για μία γυναίκα 60 ετών έχουμε: **ΜΚΣ=220−60=160** παλμοί ανά λεπτό.

❑ **Υπολογισμός Ζωνών Καρδιακής Συχνότητας**

- **Ζώνη 1: Πολύ Μικρή Ένταση/Προθέρμανση** (50-60% της ΜΚΣ). Αυτός είναι ο ρυθμός για την προθέρμανση και την αποθεραπεία. Θα πρέπει να μπορείτε να κάνετε μια πλήρη συζήτηση με ευκολία.
- **Ζώνη 2: Μέτρια Ένταση** (60-70% της ΜΚΣ). Αυτή είναι η κύρια ζώνη του **"γρήγορου περπατήματος"**. Θα πρέπει να αναπνέετε πιο έντονα, ίσως να ιδρώνετε ελαφρά, και να μπορείτε να μιλάτε με ολοκληρωμένες προτάσεις, αλλά όχι να τραγουδάτε. Αυτή η ζώνη είναι εξαιρετική για την καρδιαγγειακή υγεία, την αντοχή και την καύση λίπους.
- **Ζώνη 3: Έντονη Ένταση/Ταχύτερα Διαστήματα (Intervals)** (70-80% της ΜΚΣ - το κατώτερο όριο για τα σύντομα και ταχύτερα διαστήματα βάδισης). Κατά τη διάρκεια των «ταχύτερων διαστημάτων» (interval training), θα στοχεύετε σε αυτή τη ζώνη. Θα αναπνέετε εμφανώς πιο βαριά και θα μπορείτε να μιλάτε μόνο με σύντομες φράσεις. Αυτές οι σύντομες «εκρήξεις» συμβάλλουν στη βελτίωση της ταχύτητας και της φυσικής κατάστασης.

Παραδείγματα υπολογισμού καρδιακών παλμών σε διάφορες ηλικιακές ομάδες

Ηλικία	Εκτιμώμενη ΜΚΣ (220 - Ηλικία)	Προθέρμανση/Αποθεραπεία (50-60% ΜΚΣ)	Γρήγορο Περπάτημα (60-70% ΜΚΣ)	Διαστήματα υψηλής έντασης (70-80% ΜΚΣ)
50	170 bpm	85 - 102 bpm	102 - 119 bpm	119 - 136 bpm
55	165 bpm	83 - 99 bpm	99 - 116 bpm	116 - 132 bpm
60	160 bpm	80 - 96 bpm	96 - 112 bpm	112 - 128 bpm
65	155 bpm	78 - 93 bpm	93 - 109 bpm	109 - 124 bpm
70	150 bpm	75 - 90 bpm	90 - 105 bpm	105 - 120 bpm

3.11.1 Υπολογισμός Καρδιακού Σφυγμού:

1. Μέτρηση Σφυγμού με το Χέρι μας:

- Τοποθετήστε το δείκτη και το μέσο δάχτυλό σας στην εσωτερική πλευρά του καρπού σας (κερκιδική αρτηρία, παρακάτω από τη βάση του αντίχειρα) ή στο λαιμό σας (καρωτιδική αρτηρία, στο πλάγιο μέρος του λαιμού, δίπλα στον λάρυγγα). **Προσοχή:** Μην πιέζετε υπερβολικά την καρωτίδα.
- Μετρήστε τον αριθμό των χτυπημάτων που αισθάνεστε για **15 δευτερόλεπτα**.
- **Πολλαπλασιάστε αυτόν τον αριθμό με το 4** για να βρείτε τα χτυπήματα ανά λεπτό (bpm).
- Η μέτρηση είναι πιο ακριβής αν γίνει κατά τη διάρκεια μιας σύντομης παύσης στο περπάτημα ή αμέσως μετά το τέλος μιας «έντονης» προσπάθειας.

2. Παρακολούθηση Καρδιακού Σφυγμού:

- **Μέσω του καρπού** (Έξυπνο Ρολόγια/Μετρητές Δραστηριότητας): Βολικό, αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι λιγότερο ακριβές, ειδικά κατά την κίνηση.
- **Ιμάντας Θώρακος:** Γενικά θεωρείται ο πιο ακριβής για συνεχή παρακολούθηση καρδιακού σφυγμού κατά τη διάρκεια της άσκησης

3. Κλίμακα Αντικειμενικής Αντίληψης Της Κόπωσης – Το «ΤΕΣΤ Ομιλίας»

Παρόλο που οι μετρητές καρδιακής συχνότητας είναι χρήσιμοι, το **«τεστ ομιλίας» (talk test)** είναι ένας εξαιρετικός, πρακτικός τρόπος για να μετρήσετε την ένταση, ειδικά για όσους πρώτη φορά ξεκινούν να υπολογίζουν την καρδιακή τους συχνότητα.

- **Προθέρμανση/Αποθεραπεία:** Μπορείτε να τραγουδήσετε.
- **Γρήγορο Περπάτημα:** Μπορείτε να μιλάτε με πλήρεις προτάσεις, αλλά όχι να τραγουδήσετε. Θα πρέπει να είστε ελαφρώς λαχανιασμένοι.
- **Διαλειμματική προπόνηση:** Μπορείτε να μιλάτε μόνο με σύντομες φράσεις ή 1-2 λέξεις τη φορά.

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν ταυτόχρονα τόσο τα δεδομένα του καρδιακού σφυγμού (αν έχουν κάποια συσκευή μέτρησης) όσο και τον τρόπο μέτρησης της

αντικειμενική αντίληψης κόπωσης για να βρίσκουν το προσωπικό τους «γρήγορο» περπάτημα και τις «έντονες» πιο γρήγορες προσπάθειες. Η συνέπεια και η παρακολούθηση του σώματός τους είναι ουσιαστικά τα πιο σημαντικά.

3.12 Πρόγραμμα προπόνησης

Τα οφέλη του περπατήματος για την υγεία εξαρτώνται από **τρεις** βασικούς παράγοντες: την **ένταση**, τη **συχνότητα** και τη **διάρκεια** κάθε προπόνησης. Γι' αυτό, είναι ζωτικής σημασίας κάθε πρόγραμμα «Women Walking 4Health» να δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ασκούνται με βάση των δυνατοτήτων τους και των αναγκών τους, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται σημαντική βελτίωση στην υγεία τους.

Οι συμμετέχουσες μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν σταδιακά το επίπεδο δραστηριότητάς τους, και για όσους δεν είναι ενεργοί, ακόμα και ένα ήπιο περπάτημα αποτελεί ένα εξαιρετικό σημείο εκκίνησης.

Το πρόγραμμα που πρέπει να ακολουθούν οι συμμετέχουσες για βελτίωση της υγείας

Συχνότητα	**Ιδανικά κάθε μέρα ή τουλάχιστον πέντε φορές την εβδομάδα**
Ρυθμός	Γρήγορο περπάτημα (διαφορετικό για τον καθένα)
	Βάδιση με ρυθμό που: ❑ Επιφέρει ελαφρώς γρηγορότερη αναπνοή ❑ Της κάνει να νιώθουν περισσότερο ζεστές ❑ Της δημιουργεί λίγο μεγαλύτερο καρδιακό σφυγμό από αυτόν της ηρεμίας
	Θα πρέπει να νιώθετε άνετα και να μπορείτε να μιλήσετε
Διάρκεια	1. Προσπαθήστε να φτάσετε στα 30 λεπτά την ημέρα, ξεκινώντας με περπάτημα των 10 λεπτών. Στόχος πρέπει να είναι το συνεχόμενο, χωρίς διάλειμμα περπάτημα μισής ώρας!

Το πρόγραμμα προπόνησης έχει σχεδιαστεί για όσους **ξεκινούν για πρώτη φορά να ασκούνται (αρχάριοι) ή βρίσκονται σε μέτριο επίπεδο**. Εστιάζει στη σταδιακή πρόοδο, στην παρατήρηση των αλλαγών του σώματος και στη συνέπεια.

Παράδειγμα Προπόνησης Βαδίσματος για Γυναίκες στην Εμμηνόπαυση και μετά την Εμμηνόπαυση
❑ **Συνεδρίες/Προπονήσεις:** 12 φορές ❑ **Συχνότητα:** 2-3 φορές την εβδομάδα ❑ **Διάρκεια:** 4-6 εβδομάδες (εξαρτάται από φορές προπόνησης μέσα στην εβδομάδα) **Βασικές Αρχές:** ❑ **Ακούστε το Σώμα σας:** Δώστε έμφαση στις ημέρες ξεκούρασης, αποφύγετε τις έντονες ασκήσεις, προγραμματίστε και προσαρμόστε τις προπονήσεις ανάλογα την διάθεση και την κούραση των συμμετεχόντων σας. ❑ **Ενυδάτωση:** Παρότρυνση για κατανάλωση νερού πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πρόγραμμα.

- ❑ **Κατάλληλα Υποδήματα:** Τονίστε τη σημασία των κατάλληλων παπουτσιών για περπάτημα.
- ❑ **Κοινωνική Υποστήριξη:** Εάν είναι εφικτό, προτρέψτε τις συμμετέχουσες να περπατάνε και εκτός των ημερών προπόνησης με έναν/μία φίλο/η ή σε μια ομάδα.
- ❑ **Πρόοδος:** Το πρόγραμμα πρέπει να αυξάνει σταδιακά τη διάρκεια και την ένταση.
- ❑ **Εν-συναίσθηση**: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να απολαμβάνουν τον περίπατο και το περιβάλλον.

Πρόγραμμα 12 Συνεδριών

Δομή Συνεδρίας για Κάθε Συνεδρία Βάδισης	
Προθέρμανση ▪ **5-10 λεπτά**	❑ Αργό, ήπιο περπάτημα ❑ Διατάσεις: ▪ **Προσαγωγοί (εσωτερική πλευρά των μηρών):** Πλάγιο κάθισμα (Side Lunge). Στάσου με τα πόδια πιο ανοιχτά από το πλάτος των ώμων. Λύγισε το ένα γόνατο κρατώντας το άλλο πόδι τεντωμένο στο πλάι. Οδήγησε τους γοφούς προς τα πίσω και κράτησε τον κορμό όρθιο και το στήθος ψηλά. ▪ **Απαγωγοί (μέσος γλουτιαίος και ελάσσων γλουτιαίος):** Όρθια πλάγια κάμψη με σταυρωμένα πόδια. Σταύρωσε το δεξί πόδι μπροστά από το αριστερό και λύγισε τον κορμό προς τα αριστερά. Η διάταση θα πρέπει να γίνεται αισθητή στο εξωτερικό του μηρού και του γοφού. ▪ **Τετρακέφαλοι (πρόσθια επιφάνεια του μηρού):** Όρθια διάταση τετρακεφάλου. Πιάσε τον αστράγαλό σου πίσω από το σώμα, φέρνοντας τα γόνατα δίπλα-δίπλα. Κράτησε τον κορμό όρθιο και κάνε μια ήπια πρόσθια κλίση της λεκάνης. Χρησιμοποίησε στήριγμα αν χρειάζεται για σταθερότητα. ▪ **Οπίσθιοι μηριαίοι (πίσω μέρος του μηρού**): Κλίση από τους γοφούς σε σκαλοπάτι ή πάτωμα. Τοποθέτησε τη φτέρνα στο πάτωμα ή σε σκαλοπάτι, με το γόνατο τεντωμένο. Κράτησε τη σπονδυλική στήλη ευθυγραμμισμένη και λύγισε από τους γοφούς προς τα εμπρός χωρίς να καμπουριάζεις. ▪ **Γάμπες/Διάταση γαστροκνημίου με ανύψωση δαχτύλων:** Τοποθέτησε μόνο τη φτέρνα στο έδαφος και ανασήκωσε τα δάχτυλα των ποδιών, ώστε το υπόλοιπο πέλμα να μην ακουμπά. Το γόνατο παραμένει τεντωμένο και η κίνηση γίνεται με κάμψη από τους γοφούς, διατηρώντας ίσια τη σπονδυλική στήλη.
Έντονη Βάδιση ▪ Κύρια δραστηριότητα	▪ Δες τις λεπτομέρειες κάθε συνεδρίας παρακάτω. Στόχος είναι ο ρυθμός να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μιλούν, αλλά όχι να τραγουδούν.
Αποθεραπεία ▪ **5-10 λεπτά**	▪ Αργό περπάτημα για σταδιακή μείωση των καρδιακών παλμών. ▪ Στατικές διατάσεις (κρατήστε κάθε διάταση για 20-30 δευτερόλεπτα, χωρίς ταλαντώσεις): επικεντρωθείτε σε γάμπες, οπίσθιους μηριαίους, τετρακεφάλους, θωρακικούς μύες και ώμους.

Γενικές Οδηγίες για Όλες τις Συνεδρίες	❑ **Προθέρμανση:** Στόχευσε στη **Ζώνη 1** (50–60% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ). Πρόκειται για πολύ ήπια ένταση, με σκοπό τη σταδιακή αύξηση των καρδιακών παλμών και την προετοιμασία των μυών για άσκηση. ❑ **Αποθεραπεία:** Επίσης στη **Ζώνη 1** (50–60% MHR). Ο στόχος είναι η σταδιακή μείωση του καρδιακού ρυθμού και η εκτέλεση διατάσεων.

1η Φάση
Εδραίωση Βασικών Ικανοτήτων (Συνεδρίες 1–4)

❑ **Στόχος:** Εδραίωση ενός σταθερού προγράμματος βάδισης και ανάπτυξη αντοχής με άνετο ρυθμό.
❑ **Έντονο Περπάτημα (Κύρια Δραστηριότητα):** Διατήρηση έντασης στη **χαμηλή έως μέση Ζώνη 2 (60–65% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ)**. Οι συμμετέχουσες θα πρέπει να αισθάνονται ότι γυμνάζονται, αλλά να μπορούν να μιλούν σχετικά άνετα

Σημείωση: Αν ενσωματωθούν σύντομα διαστήματα ταχύτερου ρυθμού, αυτά μπορούν να ανεβάσουν προσωρινά την ένταση προς την ανώτερη Ζώνη 2 ή και την πολύ χαμηλή Ζώνη 3 (68–72% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ).

Συνεδρία	Προθέρμανση (λεπτά)	Έντονη Βάδιση (λεπτά)	Αποθεραπεία (λεπτά)	Συνολική Διάρκεια (περίπου)	Εστίαση/Σημειώσεις
1	5	10	5	20	▪ Εστίαση σε έναν άνετο ρυθμό, σωστή στάση σώματος. ▪ Εισαγωγή στο περπάτημα.
2	5	12	5	22	▪ Ήπια αύξηση. Δώστε προσοχή στην αναπνοή
3	5	15	5	25	▪ Εισαγάγετε σύντομα διαστήματα ταχύτερου ρυθμού περπατήματος (30 δευτερόλεπτα) κάθε 5 λεπτά, εάν σας βολεύει.
4	5	18	5	28	▪ Καθιέρωση σταθερού ρυθμού και διασφάλιση σωστής τεχνικής βάδισης

2η Φάση
Βελτίωση Αντοχής και Σταδιακή Αύξηση της Έντασης (Συνεδρίες 5-8)

❑ **Στόχος:** Σταδιακή αύξηση της διάρκειας του περπατήματος και εισαγωγή παρατεταμένων διαστημάτων ζωηρού ρυθμού ή σύντομων περιόδων αυξημένης έντασης σε ήπιο επίπεδο.

- **Ζωηρό Περπάτημα (Κύρια Δραστηριότητα):** Στοχεύστε στη μεσαία έως ανώτερη **Ζώνη 2** (65–70% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ). Οι συμμετέχουσες μπορούν ακόμη να μιλούν, αλλά χρειάζονται πιο συχνά διαλείμματα για να πάρουν ανάσα.

Σημείωση: Κατά τη διάρκεια των ταχύτερων διαστημάτων (Συνεδρίες 6 & 8), στοχεύστε στη **χαμηλή Ζώνη 3** (70–75% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ) για το προκαθορισμένο χρονικό διάστημα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να νιώθουν σαφώς μεγαλύτερη ένταση και η ικανότητα για συζήτηση θα είναι περιορισμένη.

Συνεδρία	Προθέρμανση (λεπτά)	Έντονη Βάδιση (λεπτά)	Αποθεραπεία (λεπτά)	Συνολική Διάρκεια (περίπου)	Εστίαση/Σημειώσεις
5	5	20	5	30	▪ Πρώτο περπάτημα διάρκειας 30 λεπτών! Αναγνωρίστε και γιορτάστε αυτό το σημαντικό ορόσημο στην πρόοδό σας.
6	5	22	5	32	▪ Αν υπάρχει διαθέσιμη κατάλληλη διαδρομή, ενσωματώστε μια πολύ ήπια ανάβαση. Εναλλακτικά, προσθέστε δύο διαστήματα ζωηρού περπατήματος διάρκειας 1 λεπτού. Δεν πρόκειται για σπριντ, απλώς αυξήστε ελαφρώς τον ρυθμό.
7	5	25	5	35	▪ Διατηρήστε έναν σταθερό και ενεργό ρυθμό για μεγαλύτερη χρονική διάρκεια, εστιάζοντας στη συνέπεια και στον έλεγχο της έντασης.
8	5	27	5	37	▪ Προσθέστε δύο διαστήματα των 2 λεπτών με ταχύτερο ρυθμό ή επιλέξτε ένα μεγαλύτερο τμήμα με ήπια ανάβαση, εντός της ενότητας γρήγορου περπατήματος

3η Φάση
Σταθεροποίηση Απόδοσης & Εισαγωγή Διαφορετικών Προγραμμάτων (Συνεδρίες 9-12)

- **Στόχος:** Ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, σταδιακή εξοικείωση με διαφορετικά εδάφη (όπου αυτό είναι εφικτό), και να καθιερωθεί η τακτική σωματική δραστηριότητα ως τρόπος ζωής.
- **Ζωηρό Περπάτημα (Κύρια Δραστηριότητα):** Διατηρήστε την ένταση στην μεσαία έως υψηλή περιοχή της Ζώνης 2 (65–70% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ), επιδιώκοντας σταθερή και άνετη παραμονή σε αυτό το επίπεδο για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Σημείωση: Στοχεύστε στη μεσαία περιοχή της Ζώνης 3 (75–80% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας – ΜΚΣ), όπου η ένταση είναι αισθητά αυξημένη και απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια. Επιδιώξτε τη διατήρηση ενός σταθερού και βιώσιμου ρυθμού στην ανώτερη περιοχή της Ζώνης 2, περίπου στο 70% της ΜΚΣ, με στόχο την παρατεταμένη διάρκεια χωρίς υπερβολική καταπόνηση.

Συνεδρία	Προθέρμανση (λεπτά)	Έντονη Βάδιση (λεπτά)	Αποθεραπεία (λεπτά)	Συνολική Διάρκεια (περίπου)	Εστίαση/Σημειώσεις
9	5	30	5	40	▪ Διατηρήστε έναν άνετο, γρήγορο ρυθμό για τα 30 και πλέον λεπτά. Εστιάστε στο σταθερό περπάτημα.
10	5	32	5	42	▪ Εφόσον το περιβάλλον είναι ασφαλές και κατάλληλο, προτιμήστε επιφάνειες όπως ελαφρώς ανώμαλα μονοπάτια, χόρτο ή ήπιες κλίσεις. Η εναλλαγή εδάφους ενισχύει την ισορροπία, βελτιώνει την ιδιοδεκτικότητα και προσφέρει λειτουργική ενδυνάμωση. Εναλλακτικά, ενσωματώστε τρία σύντομα διαστήματα αυξημένης έντασης, διάρκειας 2 λεπτών, εντός της βασικής διαδρομής. Αυτά τα διαστήματα προσθέτουν δυναμισμό, ενισχύουν την καρδιοαναπνευστική

					λειτουργία και συμβάλλουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
11	5	35	5	45	▪ Αφιερώστε χρόνο για να απολαύσετε τη διαδικασία, να συνδεθείτε με το σώμα σας και να αναγνωρίσετε την πρόοδο που έχετε σημειώσει. Κάθε βήμα αποτελεί απόδειξη της συνέπειας και της εξέλιξής σας.
12	5	30	5	40	▪ Καθιέρωση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας ως τρόπος ζωής ▪ Επισκεφθείτε ξανά μια αγαπημένη διαδρομή ή δοκιμάστε μια νέα. ▪ Αναλογιστείτε πώς μπορείτε να ενσωματώσετε το περπάτημα στην καθημερινότητά σας με συνέπεια και χαρά. Ίσως να ενταχθείτε σε μια ομάδα πεζοπορίας, να δοκιμάσετε νέες μορφές άσκησης ή να θέσετε νέους στόχους — όπως 45λεπτες διαδρομές ή ήπια προπόνηση με αντιστάσεις.

4. Συμπεράσματα

Το έργο **Women Walking 4Health** αναδεικνύει το περπάτημα όχι απλώς ως μορφή άσκησης, αλλά ως ένα απλό, προσιτό και ουσιαστικό μέσο για την ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας των γυναικών κατά την εμμηνόπαυση και τη μετεμμηνόπαυση.

Το εγχειρίδιο που δημιουργήθηκε λειτουργεί ως ένας ολοκληρωμένος και ευέλικτος οδηγός, σχεδιασμένος για να στηρίξει εκπαιδευτές στον ρόλο τους ως καθοδηγητές, εμψυχωτές και

δημιουργοί κοινότητας. Βασισμένο σε πραγματικές εμπειρίες γυναικών και επιστημονική τεκμηρίωση, προσφέρει πρακτικές οδηγίες, σαφές πλαίσιο εφαρμογής και προσαρμόσιμες λύσεις για κάθε ανάγκη.

Με έμφαση στην προοδευτική ενδυνάμωση, τη διατήρηση κινήτρων και τη βιωσιμότητα της φυσικής δραστηριότητας, το πρόγραμμα δίνει στις γυναίκες τα εργαλεία να εντάξουν το περπάτημα στη ζωή τους — όχι μόνο ως μορφή άσκησης, αλλά ως καθημερινή συνήθεια και τρόπο ζωής.

5. Παράρτημα

5.1 Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Πηγή	Φορέας	Κύρια Σημεία Αναφοράς	Σύνδεσμος
European Menopause and Andropause Society (EMAS)	European medical society	Guidelines, education, multilingual resources, webinars, podcasts	emas-online.org
International Menopause Society (IMS)	International charity (UK-based)	Accessible woman-focused info, videos, factsheets, global journal *Climacteric*	imsociety.org
British Menopause Society (BMS)	Educational resource (UK)	Free, peer-reviewed menopause care content for women & healthcare professionals	thebms.org.uk
Women's Health Concern (WHC)	Wellness hub (UK)	Evidence-based advice on menopause, post-menopause, HRT, lifestyle	womens-health-concern.org
Menopause Café	Community support (global, started in Scotland)	Informal, stigma-breaking discussion events across Europe	menopausecafe.net
World Health Organization (WHO)	Global health authority	Advocates for inte.g.rated menopause care in health systems worldwide	who.int

5.2 Βιβλιογραφία

1. **European Commission. (2022).** *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668
2. **European Commission. (2017).** *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Retrieved from https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/special-eurobarometer-472_en.pdf
3. **Eurostat. (2019).** *Health-enhancing physical activity statistics*. Statistics Explained. Retrieved from https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing_physical_activity_statistics
4. **World Health Organization (WHO). (2022).** *Global status report on physical activity 2022*. Retrieved from https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022
5. **American Heart Association (AHA):** Cited in Verywell Health, "Here's How Long You Should Walk Every Day to Keep Your Heart Healthy," June 13, 2023.
6. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023).** *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Retrieved from https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
7. **GOV.UK. (2017).** *10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations: evidence summary*. Retrieved from https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a82d70f40f0b62305b94a00/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf
8. **NHS. (2017).** *Walking for health*. Retrieved from https://www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health/
9. **World Health Organization (WHO). (2020).** *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
10. **American Heart Association.** (2024, January 19). *Why Is Walking the Most Popular Form of Exercise?* Retrieved from https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise
11. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** (2023). *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Retrieved from https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
12. **European Society of Cardiology.** (2024, January 9). *Physical activity for cardiovascular prevention*. Retrieved from https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-(CCP)/Cardiopractice/physical-activity-for-cardiovascular-prevention
13. **Frontiers.** (2018, April 16). *Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan*. Retrieved from

https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full

14. World Health Organization. (n.d.). *Physical Activity*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
15. Kim, J., Kim, S., Lim, Y., Lim, H., & Lee, K. (2020). Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6935. https://doi.org/10.3390/ijerph17186935
16. Rasla, S., Dines, J., Lim, J., Aggarwal, B., Liu, R., Wactawski-Wende, J., . . . Shadyab, A. H. (2018). *Association of Walking Pace, Walking Frequency and Duration and Joint Effects on the Risk of Heart Failure in Post-Menopausal Women*. Presented at the American Colle.g.e of Cardiology's 67th Annual Scientific Session, Orlando, FL. (As reported by ScienceDaily).
17. Varkal, S., Uludağ, S., & Yaylı, M. (2021). The cardiometabolic benefits of exercise in postmenopausal women. *Journal of Clinical Medicine, 10*(7), 1438. https://doi.org/10.3390/jcm10071438
18. Sherk, C. D., Zhang, S. M., Ryan, K. A., & Simpkins, J. W. (2020). Effect of Exercise Training on Bone Mineral Density in Post-menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Studies. *Frontiers in Physiology, 11*, 652. https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00652
19. Nelson, D. B., Pike, J. R., & Wu, C. (2008). Physical activity, menopausal symptoms, and mental health in a cohort of midlife women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 17*(1), 143–150. https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-07-0628
20. Bailey, T. G., Cable, N. T., & Atkinson, G. (2016). Exercise training reduces the frequency of menopausal hot flushes by improving thermore.g.ulatory control. *Menopause, 23*(7), 708–718. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000628
21. American Heart Association. (n.d.). *Target Heart Rates Chart*. Retrieved from https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/target-heart-rates
22. Mass General Brigham. (2025, January 17). *How to Check Your Heart Rate (Manually and Using a Device)*. Retrieved from https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/how-to-check-your-heart-rate
23. Mayo Clinic. (n.d.). *Exercise intensity: How to measure it*. Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887
24. Journee. (2025, January 24). *Heart Health for Women Over 50: 30-Day Cardio Plan*. Retrieved from https://www.journee-mondiale.com/en/i-tried-30-minutes-of-cardio-daily-at-50-my-heart-health-results-after-one-month/

25. My Menopause Centre. (n.d.). *Revitalise Your Menopause Fitness: Effective Cardio Workouts for Women*. Retrieved from https://www.mymenopausecentre.com/menopause-and-exercise/outdoor-activities-menopause/revitalise-your-routine-cardio-workouts-for-menopause-fitness/

26. This Is Perimenopause.com. (n.d.). *The Best Exercises for Heart Health in Perimenopause*. Retrieved from https://thisisperimenopause.com/lifestyle/best-exercises-heart-health-perimenopause/

5.3 Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Υγείας Για Σωματική Δραστηριότητα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Διεύθυνση Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου:	
Όνομα:	
Επώνυμο:	
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:	
Ημερομηνία Γέννησης:	
Σωματικό Βάρος:	
Ύψος:	

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΥΓΕΙΑΣ		
Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω ερωτήσεις και απαντήστε με ειλικρίνεια ΝΑΙ ή ΟΧΙ	**ΝΑΙ**	**ΟΧΙ**
1. Το τελευταίο καιρό, είχατε πόνο στο στήθος ΧΩΡΙΣ να κάνετε κάποια σωματική άσκηση? Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
2. Το τελευταίο καιρό ή πρόσφατα έχετε νιώσει πόνο στο στήθος ΟΤΑΝ κάνετε σωματική άσκηση; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
3. Το τελευταίο καιρό ή πρόσφατα, έχετε νιώσει πόνο στο στήθος στις καθημερινές σας δραστηριότητες (ψώνια, δουλειές σπιτιού κ.τ.λ.); Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
4. Σας έχει πει ποτέ ο γιατρός σας ότι έχετε κάποια καρδιακή πάθηση και ότι πρέπει να εκτελείτε μόνο ασκήσεις που συνιστά ο γιατρός; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		

5. Έχετε χάσει την ισορροπία σας λόγω ζάλης ή τις αισθήσεις σας τους τελευταίους 12 μήνες; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
6. Αντιμετωπίζετε μυσκυολετικά (μυς, τένοντες και οστά) προβλήματα ή προβλήματα στις αρθρώσεις που θα μπορούσαν να επιδεινωθούν λόγω της σωματική σας δραστηριότητας; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. Αν απαντήσατε **ΟΧΙ** και είχατε προβλήματα στο παρελθόν, τα οποία όμως ΔΕΝ περιορίζουν την τρέχουσα ικανότητά σας ώστε να είστε σωματικά δραστήριοι, παρακαλώ αναφέρετε τα προβλήματα: ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
7. Σας έχει πει ποτέ ο γιατρός σας ότι έχετε κάποια μυοσκελετική πάθηση και ότι πρέπει να εκτελείτε μόνο ασκήσεις που συνιστά ο γιατρός; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
8. Είχατε ποτέ πόνο ή τραυματισμό (αστράγαλο, γόνατο, ισχίο, πλάτη, ώμος κ.λπ.); Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
9. Είχατε χειρουργηθεί ποτέ; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
10. Έχετε διαγνωστεί ποτέ με κάποια χρόνια ασθένεια, όπως για παράδειγμα είναι η στεφανιαία νόσος, η υπέρταση (υψηλή πίεση), η υψηλή χοληστερόλη, ο διαβήτης; Εάν έχετε διαγνωστεί με κάποια άλλη μη από τις αναγραφόμενες χρόνιες ασθένειες, παρακαλούμε, αναφέρτε την. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
11. Ο γιατρός σας, προσφάτως σας έχει συνταγογραφήσει οποιοδήποτε φάρμακο για την αρτηριακή σας πίεση ή για καρδιακή πάθηση; Εάν **ΝΑΙ**, αναφέρετε το φάρμακο. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
12. Έχετε διαγνωστεί ποτέ, στο παρελθόν ή προσφάτως με κάποια πάθηση του αναπνευστικού συστήματος; Εάν **ΕΧΕΤΕ** διαγνωστεί, παρακαλούμε, αναφέρετε την. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		

13. Λαμβάνετε φάρμακα; Εάν ναι, παρακαλώ αναφέρετε. Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
14. Γνωρίζετε κάποιον άλλο λόγο για τον οποίο δεν πρέπει να πραγματοποιείτε σωματική άσκηση; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		
15. Παρουσιάζετε κάποια αλλεργία; Εάν "**ΝΑΙ**" εξηγήστε. ***Παρακαλώ Εξηγήστε Εδώ:***		

Εάν έχετε απαντήσει "**ΝΑΙ**" σε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις, ενημερώστε τον γιατρό σας, σε ποιες ερωτήσεις απαντήσατε θετικά και συμβουλευτείτε τον σχετικά με τον τύπο δραστηριότητας που είναι κατάλληλος για την τρέχουσα κατάστασή σας, πριν ακόμα ξεκινήσετε τη σωματική άσκηση.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ (άρθρο 8 Ν.1599/1986). Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις (που προβλέπονται από τις διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 22 του Ν.1599/1986), δηλώνω ότι έχω κατανοήσει τις ερωτήσεις που προηγήθηκαν και οι απαντήσεις μου είναι ειλικρινείς και πλήρεις.

Αντιλαμβάνομαι ότι πρέπει να ελέγχομαι από το γιατρό μου περιοδικά, ο οποίος θα πιστοποιεί την ικανότητά μου για άσκηση. Κατανοώ ότι ασκούμαι με δική μου ευθύνη και σε περίπτωση που κατά τη διάρκεια της άσκησης εμφανισθούν συμπτώματα, θα πρέπει αμέσως να διακόψω τη προσπάθεια και να τα αναφέρω στο γυμναστή και το γιατρό μου. Τα συμπτώματα αυτά περιλαμβάνουν: ελαφρύ πονοκέφαλο ή ζάλη, βάρος ή πόνο στο στήθος, αρρυθμίες, αιφνίδια δυσκολία στην αναπνοή ή πρόβλημα στους μυς και στις αρθρώσεις, τα οποία επιμένουν για αρκετές ημέρες μετά την άσκηση.

Επιπλέον, θα πρέπει να ενημερώσω για οποιαδήποτε πιθανή μμεταβολή στην κατάσταση της υγείας μου. Αναγνωρίζω ότι το συγκεκριμένο δελτίο υγείας ισχύει μέχρι 12 μήνες από την ημερομηνία συμπλήρωσης και υποβολής του και καθίσταται άκυρο εάν αλλάξει η σωματική μου υγεία/κατάστασή.

Υπογραφή

Με την υπογραφή σας δηλώνετε ότι συμφωνείτε το χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση έργο **"Women Walking 4Health"** να χρησιμοποιεί τα δεδομένα που παρέχονται για την εξυπηρέτηση των αναγκών σας σύμφωνα με τους όρους της Δήλωσης Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων.

Υπογραφή

5.4 Δήλωση Συναίνεσης

Δήλωση Συναίνεσης

Τίτλος Προγράμματος: Women Walking 4 Health

1. Έχω λάβει πλήρη ενημέρωση για το πρόγραμμα άσκησης που θα ακολουθήσω, καθώς και για το πρόγραμμα Women Walking 4 Health (στόχοι, δραστηριότητες, διάρκεια, βασικές απαιτήσεις συμμετοχής).
2. Κατανοώ τα πιθανά οφέλη και τους γενικούς κινδύνους που συνδέονται με τη συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα και ότι θα ακολουθώ τις οδηγίες των υπευθύνων.
3. Η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και μπορώ να αποχωρήσω οποτεδήποτε χωρίς καμία συνέπεια.
4. Συναινώ να συμμετέχω στο πρόγραμμα.
5. Συναινώ στην αποθήκευση και χρήση των βασικών στοιχείων επικοινωνίας μου αποκλειστικά για οργανωτικούς σκοπούς του προγράμματος, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία προστασίας δεδομένων.
6. Συναινώ στην καταγραφή και χρήση φωτογραφιών και βιντεοσκοπικού υλικού που απεικονίζουν το πρόσωπό μου, αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς υλοποίησης και προώθησης του έργου «WW4H

Ονοματεπώνυμο: _____

Ημερομηνία: _____

Τηλέφωνο επικοινωνίας (προαιρετικό): _____

Επαφή ανάγκης (προαιρετικό): _____

Αν έχετε κάποια ερώτηση, σχόλιο ή απλώς θέλετε να μάθετε περισσότερα για το Women Walking 4Health, επικοινωνήστε μαζί μας:

Alexandros Skeparianos M.Scs, Ph.D, PM² (Advance)
Founder and Managing Director at Physis Outdoor Training
Events & Erasmus+ Coordinator
m. +30 694 882 5929
e. askeparianos@yahoo.gr
w. www.womenwalking4health.eu

Υπογραφή:



women walking4 health

Förderung eines gesunden Lebensstils während der Menopause und Postmenopause durch die Förderung von Gehen

Arbeitspaket 3: Entwicklung eines Programms zur Integration von Gehmodulen

Aufgabe: T3.2_ Entwicklung des Handbuchs

Titel des Ergebnisses (D3.2): WomenWalking4Health-Handbuch

Datum: 31-10-2025

Veröffentlichungsgrad: Öffentlich

Autor: Physis

Sprache: Deutsch

Kofinanziert von der Europäischen Union

Inhalt

Mitwirkende iii
Kontrollblatt iii
Partner iii
ZUSAMMENFASSUNG FÜR DIE GESCHÄFTSLEITUNG 1
1. Einführung. Über das WomenWalking4Health-Projekt 1
2. Trainingshandbuch 1
2.1 Zweck und Umfang 1
3. Hauptteil des Ergebnisses 2
3.1 Einführung 2
3.2 Hindernisse beim Gehen 3
3.2.1 Qualifikationen der Walk Leader & Teilnahmevoraussetzungen 4
3.2.2 Vorgehensweise und Tipps für Walk Leader 4
3.3 Routenplanung 5
3.3.1. Wählen Sie eine sichere Route 7
3.4 Profil der Walk-Leader pro Spaziergang 10
3.5 Wichtige Rollen während des Spaziergangs 10
3.6 Wie man einen Gesundheitsspaziergang leitet 10
3.7 Zielgruppe und Gruppenmanagement 11
3.8 Motivation der Teilnehmer 12
3.9 Wetter beim Walking-Fitness 14
3.9.1 Gehen bei heißem Wetter (Sommer) 14
3.9.2 Gehen bei kaltem Wetter (Winter) 15
3.10 Wetterabhängige Planung 16
3.11 Herzfrequenzzonen beim Walking verstehen 16
3.11.1 Wie man die Herzfrequenz überwacht: 17
3.12 Workout 18
4. Schlussfolgerungen 22
5. Anhang 23
5.1 Nützliche Webseiten 23
5.2 Quellenangaben 24
5.3 Gesundheitsfragebogen 27
5.4 Zustimmungserklärung 30

Mitwirkende

Hauptmitwirkende	PHYSIS Outdoor Training
Mitwirkende	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrollblatt

Version	**Datum**	**Beschreibung**
V 0.1	2/2/2024	Erster Entwurf

Partner

Name des Partners	**Kurzname**	**Country**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Griechenland
ACTIVE Austria	ACTIVE	Österreich
OTI Slovakia	OTI	Slowakei

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der **Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA)** wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

ZUSAMMENFASSUNG FÜR DIE GESCHÄFTSLEITUNG

1. Einführung. Über das WomenWalking4Health-Projekt

WomenWalking4Health ist ein 18-monatiges EU-finanziertes Projekt, das darauf abzielt, einen gesunden Lebensstil für Frauen in den Phasen der Menopause und Postmenopause zu fördern, indem das Gehen als Form der körperlichen Aktivität empfohlen wird, die sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden steigern kann.

Das WomenWalking4Health-Projekt wird sich darauf konzentrieren, die wichtigsten Einschränkungen zu analysieren, die Frauen davon abhalten könnten, an Gehprogrammen zur Steigerung der körperlichen Aktivität während der Menopause und Postmenopause in den Partnerländern und allgemein in Europa teilzunehmen. Auf Basis der identifizierten Schlüsselelemente wird ein Handbuch für Trainer entwickelt, das die Einzelheiten des Trainings für Frauen während der Menopause- und Postmenopause-Phasen beschreibt. Dieses Ziel wird praktisch den Rahmen für die Intervention bilden und den Prozess, die verwendeten Werkzeuge sowie die potenzielle Zielgruppe erläutern.

Das WomenWalking4Health-Projekt legt Priorität auf die Entwicklung und Durchführung von Geh- und Motivationsmethoden, die dazu beitragen sollen, die Hindernisse für Inaktivität zu überwinden und letztlich das Maß an körperlicher Aktivität von Frauen während der Menopause und Postmenopause zu erhöhen.

2. Trainingshandbuch

2.1 Zweck und Umfang

Dieses Handbuch dient als umfassendes und sich entwickelndes Werkzeug, das Ausbilderinnen mit dem Wissen und den Ressourcen ausstattet, um ein effektives Gehtrainingsprogramm für Frauen während der Menopause und Postmenopause durchzuführen. Es schließt eine bedeutende Lücke, indem es das Gehen als vollständige und zugängliche Trainingsmethode etabliert, die mit moderner Gesundheitstechnologie und Apps integriert ist. Als lebendige, anpassbare Ressource konzipiert, orientiert es sich an den realen Erfahrungen und Bedürfnissen von Frauen in dieser Lebensphase.

Der **Zweck** dieses Handbuchs besteht darin, Trainerinnen in ihrer facettenreichen Rolle als Motivatoren, Pädagoginnen und Gemeinschaftsförderinnen umfassend zu unterstützen. Es wird sie mit einem strukturierten Lehrplan, evidenzbasierten Gehprotokollen und praktischen Anleitungen befähigen, motivierende Einheiten zu leiten. Dieses Handbuch reagiert direkt auf den dringenden Bedarf an einem einzigartigen und ganzheitlichen Ansatz zur Bewältigung der menopausalen und postmenopausalen Übergangsphasen durch körperliche Aktivität und digitale

Gesundheitstools und stellt letztlich Konsistenz und Qualität im Training sicher sowie die Förderung optimaler gesundheitlicher Ergebnisse.

Der **Umfang** dieses Handbuchs wird zutiefst menschlich, praxisnah, evidenzbasiert und anpassbar sein. Basierend auf Umfragen mit Frauen und dem geteilten Fachwissen der Projektpartner wird es um fünf miteinander verbundene Themen organisiert: persönliche Motivation, Programmdesign, soziale Unterstützung, Umwelt und Technologie. Diese Struktur ermöglicht eine detaillierte Darstellung der Inhalte der Trainingsmodule, einschließlich pädagogischer Ansätze, Lernziele und Sitzungsaufteilungen. Es werden die wirkungsvollsten Gehprotokolle aus Interviews, Ergebnissen des Co-Creation Labs und wissenschaftlicher Literatur identifiziert und detailliert beschrieben, einschließlich praktischer Anwendungshinweise. Das Handbuch integriert auch kostenlose Gesundheits-Apps und bietet spezifische Anleitungen für Trainerinnen, wie Frauen diese Apps zur Unterstützung ihres Gehprogramms und ihres allgemeinen Wohlbefindens nutzen können. Schließlich wird dieses Handbuch die Intervention praktisch rahmen, indem es den Prozess, die Werkzeuge und die potenzielle Zielgruppe darlegt und einen klaren Fahrplan für die Umsetzung bietet. Die Partner haben sich darauf geeinigt, dass dieses Handbuch offen für Aktualisierungen und Feedback bleibt und als lebendige Ressource dient, die mit Erfahrung und fortlaufender Nutzung wächst.

3. Hauptteil des Ergebnisses

3.1 Einführung

Dieses Handbuch begleitet die Online-Sitzung des Trainerausbildungskurses, der für alle konzipiert ist, die Gesundheitswanderungen leiten möchten. Während und nach dem Kurs kann es genutzt werden, um alle erforderlichen Elemente zur sicheren und effektiven Durchführung einer Gesundheitswanderung zu erläutern und zu festigen.

Dieses Handbuch soll Trainerinnen mit umfassendem Wissen und praktischen Fähigkeiten ausstatten, die notwendig sind, um effektive und sichere Gesundheitswanderungen zu leiten, speziell zugeschnitten auf Frauen während der Menopause und Postmenopause. Es behandelt die wissenschaftliche Grundlage des Gehens für die Gesundheit, geht auf häufige Hindernisse ein, skizziert die Komponenten einer erfolgreichen Gesundheitswanderung und bietet wichtige Anleitungen zur Streckenplanung, Anpassung an besondere Bedingungen und die entscheidenden Rollen der Walk Leader.

Das WomenWalking4Health-Handbuch bietet:

- ❑ Schulung zur Entwicklung und Unterstützung von Walk Leadern in ihrer Rolle
- ❑ Beratung und Unterstützung, um Walk Leadern zu helfen, ihre Rolle effektiv auszuführen, wobei der erste Ansprechpartner der lokale Koordinator ist

Zusätzlich **hervorhebt das WomenWalking4Health-Handbuch** die Hauptverantwortlichkeiten der Walk Leader, einschließlich der Organisation und Leitung von Wanderungen, die mit den Zielen des Programms übereinstimmen, der Sicherstellung der Teilnehmer*innen-Sicherheit, der respektvollen Behandlung aller Teilnehmenden, der Zusammenarbeit mit anderen Leitenden, der Teilnahme an Auffrischungskursen bei Bedarf und der fristgerechten Abgabe von Berichten. Am Ende der Schulung werden Walk Leader in der Lage sein, die gesundheitlichen Vorteile des Gehens während der Menopause zu erklären, häufige Hindernisse zu erkennen und die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität zu verstehen. Sie lernen außerdem, wie man sichere und inklusive Wanderungen plant, geeignete Routen auswählt, Gefahren identifiziert, Ratschläge zu Kleidung und Schuhwerk gibt und Teilnehmende mit medizinischen Bedingungen unterstützt.

3.2 Hindernisse beim Gehen

Trotz seiner Vorteile stehen viele Frauen vor Hindernissen, die ihre Teilnahme an regelmäßigem Gehen erschweren. Das Verständnis dieser Hindernisse hilft Walk Leadern, inklusivere und unterstützende Programme zu gestalten. So können Sie die von Ihnen aufgelisteten Probleme angehen:

Physische & gesundheitliche Barrieren	Psychologische & emotionale Barrieren
1. Schwitzen	**1.** Angst, Depression, Stimmungsschwankungen, Nervosität, psychische Belastung, Mangel an Selbstvertrauen
2. Müdigkeit/Mangel an Energie	**2.** Bevorzugung individueller Trainingsprogramme
3. Gelenk- und Muskelschmerzen	**3.** Bevorzugung von Gruppenübungen
4. Menopausale Symptome (Menstruationszyklus, Harnwegsprobleme)	**4.** Bevorzugung eines flexiblen Programms
5. Körperliche Schmerzen (allgemein)	**5.** Leistungsdruck
6. Mobilität/Geschwindigkeit	**6.** Geringe Motivation
7. Gesundheitszustände (chronisch/vorübergehend)	
Zeit- und Lebensstilbeschränkungen	**Umwelt- und Sicherheitsaspekte**
1. Zeitmangel aufgrund der Arbeit	**1.** Verlassene/gefährliche Gebiete & schlechte Sicherheit vor Ort
2. Familiäre Verpflichtungen	**2.** Wetterbedingungen (Regen, Hitze, Kälte)
3. Schwierigkeiten mit strukturierten Programmen	**3.** Tempo/Schwierigkeitsgrad
4. Unregelmäßige Routinen (Reisen, unregelmäßiger Zeitplan)	**4.** Schlechte Beleuchtung, Dunkelheit

	5. Unsicheres Gelände
	6. Erreichbarkeit / Isolation
Soziale & kulturelle Barrieren	
1. Unterstützung von Familie/Freunden	
2. Persönliche Unsicherheiten	
3. Entmutigung durch frühere Erfahrungen	
4. Tabu rund um die Menopause	
5. Unstimmigkeit mit der Gruppendynamik	

3.2.1 Qualifikationen der Walk Leader & Teilnahmevoraussetzungen

Für die Sicherheit und Qualität unserer Sitzungen sollten Walk Leader **qualifizierte Sportlehrer, zertifizierte Personal Trainer oder Personen, die eine anerkannte Lizenz zur Ausbildung anderer besitzen**, sein. Diese Hintergründe stellen sicher, dass die Leiter über die grundlegenden Kompetenzen verfügen, um sichere Sitzungen zu planen, grundlegende Techniken zu coachen, Gruppen zu managen und auf kleinere Verletzungen zu reagieren. Walk Leader sollten außerdem **eine aktuelle Erste-Hilfe- und CPR-Zertifizierung** besitzen und sich sicher fühlen, Erste Hilfe zu leisten, falls erforderlich. **Bevor jemand am Gehprogramm teilnimmt**, muss der Walk Leader zwei Dokumente einholen und prüfen:

- ❑ **Gesundheits-Screening-Formular** (z. B. ein Gesundheitsfragebogen vor dem Training), um medizinische Aspekte oder die Notwendigkeit einer ärztlichen Freigabe zu erkennen.
- ❑ **Unterzeichneter Teilnehmer-Haftungsausschluss,** der die informierte Teilnahme und die Akzeptanz der Programmrichtlinien bestätigt.

Alle Formulare sollten vor der Teilnahme überprüft, sicher aufbewahrt und aktualisiert werden, falls sich der Gesundheitszustand eines Teilnehmers ändert.

3.2.2 Vorgehensweise und Tipps für Walk Leader

Als Walk Leader sollte Ihr Ansatz von Empathie, Flexibilität und Inklusivität geprägt sein. Betonen Sie, dass Gehen für alle geeignet ist und an individuelle Bedürfnisse, Vorlieben und Fitnesslevels angepasst werden kann.

Normalisieren Sie häufige Bedenken wie Schwitzen, Müdigkeit oder soziale Unbeholfenheit, indem Sie praktische Hinweise zu Flüssigkeitszufuhr, bequemer Kleidung, Tempo, Pausen und schrittweiser Steigerung geben.

Fokussieren Sie sich auf die positiven Vorteile des Gehens, einschließlich verbesserter Stimmung, Energie, Gelenkgesundheit und sozialer Unterstützung, und schaffen Sie eine wertungsfreie und einladende Atmosphäre, in der sich die Teilnehmenden sicher und ermutigt fühlen.

Unterstützen Sie die regelmäßige Teilnahme, indem Sie verschiedene Gehformate anbieten, wie unterschiedliche Tempi, Dauer, Gelände und Tageszeiten. Bringen Sie Spaß und Abwechslung durch Themenwanderungen, Partner-Systeme oder kleine Herausforderungen.
Ermutigen Sie zur persönlichen Zielsetzung und Selbstkontrolle, um Fortschritte zu festigen. Priorisieren Sie die Sicherheit, indem Sie sich auf unterschiedliche Wetterbedingungen vorbereiten, Routen erkunden, auf passende Ausrüstung hinweisen und Anpassungen vornehmen. Fördern Sie Gemeinschaft, stärken Sie die Eigenständigkeit und versichern Sie den Teilnehmenden, dass jeder Schritt ein bedeutender Teil ihrer Gesundheitsreise ist.

3.3 Routenplanung

Die Auswahl der besten Gehstrecken ist entscheidend für ein erfolgreiches und ansprechendes Programm. Als Walk Leader sollte Ihr Ziel sein, **vielfältige Optionen** anzubieten, statt nur einer festen Route, und die Teilnehmenden zu befähigen, je nach aktueller Fähigkeit und Befinden zu wählen. Immer **priorisieren Sie die Sicherheit**, indem Sie sicherstellen, dass die Routen gut beleuchtet und sicher sind. **Bieten Sie einfache, leicht nachvollziehbare Wege an, die kurz und genau vermessen sind, sodass sie für alle zugänglich sind**. Die Routen müssen **gut instandgehalten** werden, um Gefahren zu vermeiden, und **alle Fähigkeitsstufen berücksichtigen** - von gemütlichen Spaziergängen bis zu anspruchsvolleren Geländeabschnitten. Schließlich machen Sie sie **attraktiv**, indem Sie landschaftlich reizvolle oder interessante Orte auswählen, wie Küstenpfade oder charmante Straßen in Thessaloniki, um das Gehen zu einer angenehmen und nachhaltigen Aktivität zu machen.

WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN ZUR EIGNUNG UND SICHERHEIT	
Gelände & Oberfläche	❑ Glatte und ebene Oberflächen (Anfänger) ❑ Sanfte Steigungen und Gefälle (Fortgeschrittene/Fortschritt) ❑ Unterschiedliches Gelände (Experten/Anregung) ❑ Vermeiden Sie Wege, die schlammig, rutschig, vereist oder mit Schutt übersät sind.
Zugänglichkeit	❑ Hindernisfrei ❑ Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln ❑ Parkmöglichkeiten ❑ Bequemer Zugang und Nähe zu öffentlichen Einrichtungen ❑ Bewohner können die Gehwege direkt von zu Hause aus leicht erreichen
Sicherheit	❑ Bevorzugen Sie Routen mit minimalem oder keinem Fahrzeugverkehr ❑ Stellen Sie sicher, dass die Routen gut beleuchtet sind ❑ Vermeiden Sie Bereiche mit schlechter Sicht ❑ Wählen Sie Routen in gut frequentierten Gebieten während der Tageslichtstunden

	❑ Berücksichtigen Sie die Nähe zu Hauptstraßen oder Punkten, an denen Rettungsdienste leicht Zugang hätten
Länge & Dauer	❑ Beginnen Sie mit sehr überschaubaren Distanzen (kurz starten) ❑ Erhöhen Sie schrittweise Länge und Dauer, wenn die Fitness zunimmt ❑ Geben Sie für jede Routenoption klar die Länge und die geschätzte Zeit an
Umgebung & Genuss	❑ Routen durch Parks, entlang von Gewässern, durch ruhige Wohngebiete mit Gärten oder vorbei an interessanten Sehenswürdigkeiten sind ansprechender ❑ Vermeiden Sie Routen mit übermäßiger Lärmbelästigung durch Verkehr oder Bauarbeiten ❑ Berücksichtigen Sie Routen mit schattigen Bereichen, insbesondere in den wärmeren Monaten oder an sonnigen Tagen, um Überhitzung zu vermeiden ❑ Sehenswürdigkeiten: Heben Sie entlang der Strecke besondere Punkte von Interesse (historische Stätten, Naturplätze) hervor, um das Erlebnis zu bereichern

GESTALTUNG VON VIELFÄLTIGEN GEHPROGRAMMEN

Kategorisierung von Spaziergängen nach Schwierigkeit

Level 1: Sanfter/Anfänger-Spaziergang: Ein kurzer, vertrauensbildender Ausflug auf flachen, glatten, hindernisfreien Wegen von 20–30 Minuten. Der Fokus liegt auf Konsistenz, entspannter Haltung und einfachem Rhythmus. Die Zielgeschwindigkeit reicht von sehr leicht bis angenehm zügig; beim Talk-Test sollten Sie sich problemlos unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten. Eine typische Route könnte eine einfache gepflasterte Schleife um einen lokalen Park oder See sein.

Level 2: Mäßiger/Intermediate-Spaziergang: Entwickelt, um Dauer und Herausforderung sanft zu steigern, dauert dieser Spaziergang 30–45 Minuten und kann sehr sanfte, kurze Steigungen oder leicht variierendes, stabiles Gelände wie verdichteten Kies enthalten. Ziel ist ein angenehmes zügiges Tempo, das sich gleichmäßig und nachhaltig anfühlt; Sie können ein Gespräch mit leichter Atemanstrengung führen. Beispiele: längere Parkrunde, Schleife mit kleinen Erhebungen oder ruhige Wohnstraßenroute.

Level 3: Zügiger/Fortgeschrittener Spaziergang: Eine längere Einheit von 45–60+ Minuten, die mehr anhaltende sanfte Steigungen und kurze Abschnitte leicht unebenen Naturbodens (sofern sicher und gut gepflegt) enthalten kann. Ziel ist ein anhaltend zügiges Tempo, das die Herzfrequenz erhöht, mit geplanten kurzen Intervallen schnelleres Gehen zur zusätzlichen Stimulation (z. B. 2–4 × 1–2 Minuten). Beim Talk-Test können Sie kurze Sätze sprechen, aber kein vollständiges Gespräch führen. Beispielrouten: allmählicher Hügelanstieg, erweiterte Verbindung mehrerer Parks oder längerer Weg durch ein Naturgebiet.

Bieten Sie verschiedene „Themen“ oder „Schwerpunkte“ an

- **Achtsamer Spaziergang:** Langsames Tempo, Fokus auf Naturbeobachtung, sanfte Dehnpausen
- **Cardio-Challenge:** Fokus auf gleichmäßig zügiges Tempo, eventuell mit Intervallspurts
- **Entdeckungswanderung:** Routen durch historische Gebiete, mit kurzen Stopps, um interessante Punkte hervorzuheben
- **Sozialer Spaziergang:** Betonung von Gespräch und Kameradschaft, flexibles Tempo

PRAKTISCHE UMSETZUNGSSCHRITTE

Kommunikation	**Kartierung & Information**	**Erkundung**
❑ Kommunizieren Sie klar die verschiedenen wöchentlich verfügbaren Optionen. ❑ Wählen Sie den Spaziergang, der zur Stimmung und Fähigkeit der Teilnehmenden passt. ❑ Betonen Sie, dass es in Ordnung ist, auf einem niedrigeren Niveau zu beginnen und sich schrittweise zu steigern. ❑ Geben Sie die Kontaktdaten der Walk Leader an.	❑ Erstellen Sie klare Karten für jede Route. ❑ Stellen Sie die wichtigsten Informationen für jeden Spaziergang bereit: ▪ Schwierigkeitsgrad ▪ Distanz (km/Meilen) ▪ Geschätzte Dauer (Minuten) ▪ Geländebeschreibung ▪ Treffpunkt & Uhrzeit ▪ Nächste öffentliche Verkehrsmittel & Parkmöglichkeiten ▪ Verfügbare Einrichtungen (Toiletten, Wasser) ❑ Geben Sie spezifische Hinweise an (z. B. „einige leichte Steigungen“)	❑ Gehen Sie jede potenzielle Route persönlich ab und bewerten Sie sie: ▪ Distanz und Höhenunterschiede ▪ Oberflächenqualität und mögliche Gefahren ▪ Barrierefreie Elemente (Rampen, Übergänge) ▪ Ruhepunkte (Bänke) ▪ Öffentliche Einrichtungen (Toiletten, Wasser) ▪ Verfügbarkeit von Schatten ▪ Zugangspunkte für Notfälle ▪ Mobilfunksignalstärke

3.3.1. Wählen Sie eine sichere Route

Um sicherzustellen, dass ein Gesundheitsspaziergang für die Teilnehmenden sicher und geeignet ist, muss die Route angemessen auf Risiken überprüft werden. Dies kann bei der ersten Planung der Route erfolgen und sollte dann alle paar Monate oder bei jeder Jahreszeitenänderung aktualisiert werden.

Die Routenplanung ist ein Prozess der Bewertung von Gefahren und Risiken, die mit dem Gesundheitsspaziergang verbunden sind. Sie beinhaltet auch Maßnahmen, um diese Risiken zu beseitigen oder zu verringern und eine sicherere Umgebung für die Menschen zu schaffen.

Das Risikoniveau ergibt sich aus einer Kombination von:

Was die Gefahr ist	Die Wahrscheinlichkeit, dass eine Gefahr auftrit	Wer betroffen sein könnte.

Denken Sie daran, dass verschiedene Arten von Wandernden im Hinblick auf dasselbe Risiko unterschiedlich betroffen sein können, z. B. kann eine sanfte Steigung für eine Person mit Angina äußerst anstrengend sein, für andere Wandernde jedoch nur ein geringes Risiko darstellen. Es gibt fünf Schritte bei der Risikobewertung:

1. Suchen Sie nach den Gefahren.
2. Entscheiden Sie, wer gefährdet sein könnte und auf welche Weise.
3. Bewerten Sie die Risiken und entscheiden Sie, ob die bestehenden Vorsichtsmaßnahmen ausreichend sind, d. h. kann noch mehr getan werden?
4. Dokumentieren Sie Ihre Ergebnisse.
5. Überprüfen Sie Ihre Bewertung und passen Sie sie gegebenenfalls an, z. B. jede Saison.

Die folgende Vorlage hebt einige erkannte Gefahren und Risiken sowie empfohlene Kontrollmaßnahmen hervor. Sie dient nur als Leitfaden, und letztlich ist der einzelne Wandernde für seine eigene Sicherheit verantwortlich.

Gefahr/Risiko	Wer könnte gefährdet sein	Wie wird die Gefahr/das Risiko kontrolliert?
Verkehr/Straßen Spezifische Details zur Strecke hinzufügen, z. B. stark frequentierte Kreuzung bei [Straßenname] und [Straßenname].	Alle Wandernden	Vor dem Spaziergang auf Risiken hinweisen. ▪ An sichereren Stellen überqueren, z. B. Zebrastreifen ▪ Gruppe zusammenhalten ▪ Leuchtwesten tragen
Straße ohne Gehweg	Alle Wandernden	Vor dem Spaziergang auf Risiken hinweisen und bei Bedarf während der Strecke. ▪ Auf der richtigen Straßenseite nach Straßenverkehrsordnung gehen
Wetter Fügen Sie spezifische Details zur Strecke hinzu, z. B. stark exponiert auf der [Straßenname].	Alle Wandernden, insbesondere gebrechliche Personen oder bei ungeeigneter Kleidung/Schuhwerk	Wandernde an passende Kleidung und Schuhe erinnern. ▪ Wasser mitnehmen ▪ Orte zum Unterstellen beachten ▪ Spaziergang bei Bedarf abbrechen
Rutschen, Stolpern und Stürze ▪ Spezifische Details zur Strecke hinzufügen, z. B.	Alle Wandernden, besonders diejenigen mit Gleichgewichtsproblemen	Vor dem Spaziergang auf Risiken hinweisen und bei Bedarf während der Strecke.

Wege neben dem Fluss, die zu Überschwemmungen neigen. ▪ Rutschiger/ungleichmäßiger Untergrund auf der [Straßenname], besonders von Spätherbst bis Frühling ▪ Freiliegende Baumwurzeln auf der [Straßenname]	oder Mobilitätseinschränkungen	▪ Hilfe bei schlammigen Stellen, engen Wegen etc. ▪ Warnung vor Hindernissen an die Gruppe weitergeben ▪ Spaziergang abbrechen, wenn Weg sehr schlecht zugänglich ist
Steigungen/Treppen Spezifische Details zur Strecke hinzufügen, z. B. steiler Weg mit beschädigten Stufen.	Alle Wandernden, besonders diejenigen mit Herzproblemen, z. B. Angina	Vor dem Spaziergang auf Risiken hinweisen. ▪ Gesundheitsprobleme, Medikamente der Teilnehmer beachten ▪ Jeder darf Steigungen in eigenem Tempo bewältigen ▪ Beim Abstieg auf die Knie achten ▪ Oben auf Hügeln pausieren und auf die Gruppe warten
Hunde	Alle Wandernden, besonders diejenigen, die Angst vor Hunden haben	Vor dem Spaziergang auf Risiken hinweisen und bei Bedarf während der Strecke ▪ Nervöse Wandernde von Hunden fernhalten und Hundebesitzer warnen, ihre Hunde von der Gruppe fernzuhalten
Neue Teilnehmer	Alle Wandernden, besonders der neue Teilnehmer.	Den Gesundheitsfragebogen mit dem neuen Teilnehmer durchgehen. ▪ Beim Gehen besonders aufmerksam sein ▪ Den neuen Teilnehmer mit einem erfahrenen Walker oder einem anderen Walk Leader koppeln ▪ Bei Bedarf den neuen Teilnehmer zurück zum Ausgangspunkt begleiten
Teilnehmer mit medizinischer Erkrankung	Der einzelne Teilnehmer und gegebenenfalls alle Wandernden	Über medizinische Bedingungen informiert sein. ▪ Den Teilnehmer daran erinnern, Medikamente mitzuführen, falls erforderlich

		▪ Sicherstellen, dass der Teilnehmer vor der Teilnahme am Programm seinen Hausarzt konsultiert ▪ Eine Liste mit Notfallkontakten für diese Teilnehmer mitführen
Andere Personen		Die Wandergruppe zusammenhalten ▪ An anderen Personen vorbeigehen und Blickkontakt vermeiden, wenn sie bedrohlich wirken ▪ Ein aufgeladenes Handy mitführen oder den Standort von Telefonzellen kennen

3.4 Profil der Walk-Leader pro Spaziergang

Women Walking 4Health empfiehlt aus Sicherheitsgründen ein Verhältnis von **einem Walk Leader auf maximal 12 Teilnehmende**. Es wird jedoch dringend empfohlen, dass bei jedem Spaziergang mindestens zwei Walk Leader anwesend sind. Bei der Routenplanung sollte das Verhältnis von Teilnehmenden zu Walk Leadern berücksichtigt werden. Wenn die Gruppe beispielsweise eine Anzahl von besonders gefährdeten Personen mit ernsthaften gesundheitlichen Problemen oder einer Behinderung umfasst, sollte eine angemessene zusätzliche Anzahl an Walk Leadern eingesetzt werden, um diesem Bedarf gerecht zu werden.

3.5 Wichtige Rollen während des Spaziergangs

Der **vordere Wanderleiter** führt die Gruppe entlang der festgelegten Route. Er kann das Tempo bestimmen, insbesondere während der Aufwärm- und Abkühlphasen, muss dabei jedoch sicherstellen, dass es für die gesamte Gruppe angemessen ist.

Der **Assistent des Wanderleiters** hat oft die wichtigste und zugleich anspruchsvollste Aufgabe. Er motiviert und unterstützt die langsameren, weniger erfahrenen Teilnehmer am Ende der Gruppe. Außerdem muss er gegebenenfalls bei Krankheiten oder Verletzungen eingreifen. Er bietet Unterstützung und Ermutigung für alle Teilnehmenden.

3.6 Wie man einen Gesundheitsspaziergang leitet

Vor dem Spaziergang

- ❑ Mit der Route vertraut sein.
- ❑ Den Routenplan prüfen und mögliche Gefahrenstellen kennen.
- ❑ Sicherstellen, dass alle benötigten Hilfsmittel vorhanden sind (z. B. Handy, Erste-Hilfe-Set, Unterlagen, Spickzettel).

Zu Beginn des Spaziergangs

- ❑ Sich selbst und andere Wanderleiter vorstellen und alle willkommen heißen.
- ❑ Neue Teilnehmer bitten, einen Gesundheitsfragebogen auszufüllen.
- ❑ Bei Teilnehmenden mit Auffälligkeiten im Fragebogen nachfragen und diese Informationen mit den anderen Leitern teilen.
- ❑ Eine Anwesenheitsliste führen.
- ❑ Die Route (Länge/Zeit/Gelände) vorstellen.
- ❑ Auf mögliche Gefahren hinweisen.
- ❑ Betonen, dass jeder in seinem eigenen Tempo gehen soll und die Gruppe nicht ohne Information an einen Leiter verlassen darf.

Während des Spaziergangs

- ❑ Das Tempo so anpassen, dass es allen Teilnehmenden entspricht; ggf. Marker einsetzen, um das Tempo zu variieren oder eine schnelle Phase einzubauen.
- ❑ Aufmerksam bleiben und weiter auf Gefahren hinweisen.
- ❑ Darauf achten, dass alle sich wohlfühlen und keine Überlastung zeigen. Prüfen, ob die Teilnehmenden sich unterhalten können – wenn nicht, sollte das Tempo verringert werden.

Am Ende des Spaziergangs

- ❑ Überprüfen, dass alle zurückgekehrt sind.
- ❑ Alle Teilnehmer beglückwünschen.
- ❑ Falls möglich, etwas Zeit für Geselligkeit oder Erfrischungen einplanen.
- ❑ Über Ort und Zeit des nächsten Spaziergangs informieren sowie auf Möglichkeiten zum Mitmachen hinweisen.
- ❑ Die Teilnehmenden ermutigen, an den meisten Tagen zu gehen, um die empfohlenen 150 Minuten (zweieinhalb Stunden) moderater Aktivität pro Woche zu erreichen. Einfache Faustregel: 5 × 30 Minuten pro Woche.
- ❑ Die Teilnehmenden motivieren, beim nächsten Mal einen Freund mitzubringen.

3.7 Zielgruppe und Gruppenmanagement

Gesundheitsspaziergänge richten sich an Menschen, die bisher wenig aktiv sind. In einer Gruppe können Teilnehmende mit sehr unterschiedlichen Fitness- und Leistungsniveaus sein. Deine Aufgabe ist es, das Tempo so zu gestalten, dass alle mitgehen können.
Die folgende Tabelle zeigt eine vereinfachte Übersicht verschiedener Teilnehmertypen und mögliche Vorgehensweisen für sie.

Art des Teilnehmers	Optionen
Neuer Teilnehmer, der nicht 30 Minuten am Stück gehen kann.	Dies ist die Art von Teilnehmer, die wir anziehen möchten. Dieser Person sollte ein kurzer Spaziergang (weniger als 15 Minuten) in relativ

	langsamem Tempo angeboten werden. Tempo und Länge können mit zunehmender Fitness erhöht werden.
Neuer Teilnehmer, der mehr als eine Stunde am Stück gehen kann.	Diese Art von Teilnehmer könnte über die Länge und das Tempo eines Gesundheitsspaziergangs frustriert sein. Es ist am besten, sie an andere lokale Wander- oder Spaziergruppen zu verweisen, die Spaziergänge nach ihren Bedürfnissen anbieten. Wenn der Teilnehmer jedoch am Gesundheitsspaziergang teilnehmen möchte, sollte er willkommen geheißen werden und gebeten werden, das Tempo des vorderen Wanderleiters einzuhalten.
Teilnehmer, der seine körperliche Aktivität durch die Gruppe gesteigert hat und schneller oder länger gehen möchte.	Der Teilnehmer kann in der Gruppe willkommen sein, solange sein Tempo dem des vorderen Wanderleiters entspricht. Wenn dies zu frustrierend ist, kann er an andere lokale Wander- oder Spaziergruppen verwiesen werden, die Spaziergänge nach seinen Bedürfnissen anbieten.
Wanderleiter, der zu schnell geht.	Es kann schwierig sein, in einem Tempo zu gehen, das deutlich von Ihrem normalen Gehtempo abweicht. Es ist entscheidend, dass Wanderleiter daran denken, dass der Gesundheitsspaziergang für die Teilnehmer in der Gruppe gedacht ist und daher ihrem Tempo entsprechen sollte.

3.8 Motivation der Teilnehmer

Viele Teilnehmer benötigen Unterstützung, indem man ihnen zeigt, dass sie Fortschritte machen und aktiver werden. Menschen zu motivieren ist eine Fähigkeit, die viele Wanderleiter von Natur aus besitzen oder mit der Erfahrung entwickeln. Manche Menschen werden motiviert, wenn sie eine Strecke abschließen oder neue Freunde kennenlernen.

Helfen Sie den Teilnehmern, insbesondere den neuen, Selbstvertrauen aufzubauen, indem Sie sie von Punkt A nach B führen und ihnen zeigen, dass Sie im Leiten von Gesundheitsspaziergängen geschult sind.

Denken Sie daran: Jeder bringt seine eigenen Fähigkeiten in das Führen von Spaziergängen ein, und Sie werden feststellen, dass Sie Fähigkeiten entwickeln, von denen Sie vorher gar nicht wussten, dass Sie sie haben, sobald Sie Gesundheitsspaziergänge leiten.

Anleitung zur Motivation der Teilnehmer

Tun	Nicht tun
Betonen Sie die individuellen Stärken der Teilnehmer, z. B. die Fähigkeit, längere Strecken zu gehen.	Vergleichen Sie nicht das Tempo eines Teilnehmers mit einem anderen.

Fördern Sie die Wahlfreiheit: Die Teilnehmer können an unterschiedlichen Wanderlevels teilnehmen, die ihrem Tempo entsprechen.	Gehen Sie nicht nur in Ihrem eigenen Tempo – Sie sollten sich nach dem Tempo der Teilnehmer richten.
Machen Sie den Spaziergang spaßig und angenehm.	Lassen Sie den Spaziergang nicht langweilig werden.
Erinnern Sie die Teilnehmer an die Vorteile des Gehens in jedem Tempo und räumen Sie Mythen wie „kein Schmerz, kein Gewinn“ aus.	Verharren Sie nicht in der Routine von 40-minütigen Spaziergängen; bedenken Sie, dass neue Teilnehmer auf einem niedrigeren Level starten und Unterstützung benötigen.
Empfehlen Sie den Teilnehmern, individuelle Ziele zu setzen.	Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Zeit von einem einzelnen Teilnehmer dominiert wird – Sie sind da, um alle Teilnehmer zu unterstützen.

Eine großartige Möglichkeit, Teilnehmer zu motivieren, besteht darin, sie zu ermutigen, kostenlose Schrittzähler zu verwenden. Diese Geräte zeigen an, wie viele Schritte sie jeden Tag machen, und können sie dazu anregen, ihre körperliche Aktivität zu steigern.

Kostenlose Aktivitätsaufzeichnung	
Smartphones	❑ **iPhone (Apple Health)** zeichnet die Schritte automatisch auf, wenn Sie Ihr Telefon bei sich tragen. ❑ **Android (Google Fit, Samsung Health, Huawei Health, Mi Fit usw.)** bietet kostenloses Schritttracking. ❑ **Kostenlose Pedometer-Apps:** Pacer, StepsApp, MapMyWalk und Accupedo.
Smartwatches Fitness-Armbänder	❑ **Die Apple Watch** synchronisiert sich mit Apple Health**.** ❑ **Die Samsung Galaxy Watch** funktioniert mit Samsung Health. ❑ **Garmin, Fitbit, Amazfit, Huawei, Xiaomi Mi Band, Polar und Suunto** haben alle kostenlose Schritt-Tracking-Apps.
Andere Kostenlose Optionen	❑ **Online-Karten** mit Schrittlänge ermöglichen es, die Distanz Ihrer Geh- oder Laufstrecke zu messen und in Schritte umzurechnen, ungefähr 1.300 bis 1.500 Schritte pro Kilometer. ❑ **Manuelles Zählen bedeutet,** die Schritte für ein bis zwei Minuten zu zählen, die Schritte pro Minute zu berechnen und mit der gesamten Gehzeit zu multiplizieren. ❑ **Einfache Pedometer-Clip-Geräte,** einschließlich einiger günstiger oder kostenloser Werbegeschenke, zählen Schritte ohne Apps.

Benutzerhandbuch für Geh-Apps	
Android Google Fit	**1. Erste Einrichtung** ❑ **Google Fit** installieren/öffnen

	❑ Mit Google-**Konto anmelden** ❑ **Profil** → Alter, Größe, Gewicht hinzufügen ❑ **Berechtigungen**: Zugriff auf „Körperliche Aktivität“ und „Standort nur bei Nutzung“ erlauben **2. Ziel-Einstellungen** ❑ Menü → **Ziele** ❑ **Tägliche Schritte** (z. B. 7.000–10.000) oder aktive Minuten (150–300 Min./Woche) festlegen ❑ Empfohlenes Wochenziel: **4–6 Geh-Sitzungen** **3. Aufzeichnung einer Gehsitzung** ❑ Drücken **+** → **Training verfolgen** → **Gehen** ❑ Sicherstellen, dass **GPS** aktiviert ist ❑ **Start** → Beginnen Sie den Spaziergang ❑ **Zeit, Distanz und Tempo** auf dem Bildschirm verfolgen ❑ **Beenden** → Speichern (Ohne Uhr keine Herzfrequenzmessung. RPE-Skala 1–10 zur Intensitätsbewertung lehren.)
iPhone Apple Health & Fitness	**1. Grundeinrichtung (Health-App)** ❑ **Health-App öffnen** ❑ **Profil →** Alter, Größe, Gewicht eingeben ❑ **Durchsuchen →** Kategorien aktivieren: Schritte, Geh-/Laufstrecke **2. Ohne Apple Watch (nur iPhone)** ❑ **Für GPS-Aufzeichnung: Fitness oder eine kostenlose App öffnen (z. B. Strava, Nike Run Club)** ❑ **Gehen auswählen →** Standort aktivieren ❑ **Start →** Am Ende Karte, Strecke, Tempo anzeigen ❑ **Notizen/Symptome** zur Aktivität hinzufügen (Ohne Uhr keine Herzfrequenz. RPE-Skala 1–10 für Intensität lehren)

3.9 Wetter beim Walking-Fitness

Witterungsbedingungen spielen eine wichtige Rolle für Sicherheit, Komfort und Motivation beim Gehen. Ein erfahrener Leiter sollte verstehen, wie sich saisonale Veränderungen auf das Geherlebnis auswirken, und bereit sein, die Pläne entsprechend anzupassen.

3.9.1 Gehen bei heißem Wetter (Sommer)

Gehen in den wärmeren Monaten kann sich positiv auf die Stimmung und die Vitamin-D-Synthese auswirken, birgt jedoch auch Risiken wie Dehydrierung, Hitzerschwäche oder Hitzschlag. Wanderleiter sollten die folgenden Grundsätze anwenden:

Wichtige Richtlinien

- ❑ **Zeitpunkt:** Planen Sie Spaziergänge während der kühleren Stunden (frühmorgens oder spätabends).
- ❑ **Kleidung:** Empfehlen Sie helle, atmungsaktive Stoffe und Sonnenhüte oder Schirmmützen.
- ❑ **Flüssigkeitszufuhr:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, vor, während und nach dem Gehen Wasser zu trinken.
- ❑ **Sonnenschutz:** Raten Sie zur Verwendung von Sonnenschutz (SPF 30+) und Sonnenbrillen.
- ❑ **Routenplanung:** Bevorzugen Sie schattige Wege, Parkrouten oder Bereiche mit Trinkbrunnen und Ruheplätzen.
- ❑ **Überwachung:** Achten Sie auf Anzeichen von Überhitzung (gerötete Haut, Schwindel, schneller Herzschlag, Verwirrung).

Hinweis: Absagen oder verkürzen Sie Spaziergänge, wenn die Temperatur 32 °C (90 °F) überschreitet, besonders bei hoher Luftfeuchtigkeit.

Besondere Überlegungen für Frauen mittleren Alters

Frauen mittleren Alters können aufgrund hormoneller Veränderungen (z. B. Hitzewallungen) größere Schwierigkeiten mit der Thermoregulation haben. Pausen einlegen, Tempo reduzieren und die Verwendung von Kühlhilfen (z. B. tragbare Ventilatoren, nasse Handtücher) normalisieren.

3.9.2 Gehen bei kaltem Wetter (Winter)

Kaltes Wetter sollte kein Hindernis für körperliche Aktivität sein. Mit den richtigen Vorsichtsmaßnahmen kann Wintergehen belebend sein und die Stimmung sowie die Herz-Kreislauf-Fitness verbessern.

9.3.1 Wichtige Richtlinien

- ❑ **Kleidung:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, atmungsaktive Schichten zu tragen, mit einer thermischen Basisschicht, isolierender Oberbekleidung, Handschuhen und Hut.
- ❑ **Schuhe:** Empfehlen Sie wasserdichte Schuhe mit guter Traktion, um das Sturzrisiko zu verringern.
- ❑ **Aufwärmen:** Betonen Sie längere Aufwärmphasen vor dem Gehen bei kalten Temperaturen, um Muskelverletzungen zu vermeiden.
- ❑ **Routensicherheit:** Vermeiden Sie vereiste oder schlecht beleuchtete Wege; prüfen Sie die Strecke auf Schnee, Pfützen und rutschige Blätter.
- ❑ **Sichtbarkeit:** Verwenden Sie reflektierende Westen oder Accessoires, wenn Sie bei Dunkelheit gehen.
- ❑ **Windchill:** Berücksichtigen Sie Windbedingungen bei der Berechnung der sicheren Aufenthaltszeit im Freien.

Hinweis: Ziehen Sie Indoor-Alternativen in Betracht (z. B. Gehen in Einkaufszentren), wenn die Temperatur unter -5°C (23°F) fällt und Wind- oder Eisgefahr besteht.

Zusätzliche Tipps:

- ❑ Verwenden Sie Wanderstöcke für mehr Gleichgewicht auf unebenem oder verschneitem Gelände.
- ❑ Erinnern Sie die Teilnehmer daran, nach dem Betreten eines Innenraums nasse Kleidung schnell zu wechseln, um Unterkühlung zu vermeiden.

3.10 Wetterabhängige Planung

Ein effektiver Wanderleiter sollte:

- ❑ Überprüfen Sie die Wettervorhersage am Tag zuvor und am Morgen der Wanderung.
- ❑ Informieren Sie die Teilnehmer umgehend über Änderungen oder Absagen.
- ❑ Bieten Sie alternative Pläne an (z. B. Dehnübungen in Innenräumen oder eine Informationsveranstaltung zur Gesundheit), wenn ein Gehen im Freien unsicher ist.

Tipp für Instruktoren: Haben Sie immer einen „Plan B“ für wetterabhängige Einheiten. Flexibilität sorgt für den reibungslosen Ablauf des Programms und erhält das Vertrauen der Gruppe.

Wetteranpassung für Wanderleiter – Zusammenfassung

Wetterbedingungen	Risiko	Aktion des Leiters
Heiß & feucht	Hitzschlag, Dehydration	Frühe Wanderung, ausreichend trinken, schattige Route wählen
Kalt & eisig	Ausrutschen, Muskelverletzungen	Aufwärmen, geeignete Schuhe, Kleidung in Schichten
Regnerisch	Rutschige Wege, schlechte Stimmung	Wasserdichte Kleidung empfehlen, Tempo anpassen
Windig	Windchill, Gefahr durch herumfliegende Gegenstände	Strecke ändern oder absagen bei starkem Wind

3.11 Herzfrequenzzonen beim Walking verstehen

Wir konzentrieren uns hauptsächlich auf die **„Moderate Intensität“**-Zone, die **in der Regel 50–70 %** Ihrer **maximalen Herzfrequenz** (MHF) beträgt, und für kurze Zeit auf den unteren Bereich der **„Hohe Intensität“-Zone (70–85 % MHF)** während der „schnelleren Intervalle“, um eine Herausforderung zu bieten.

- ❑ **Berechne die geschätzte maximale Herzfrequenz (MHF):** Die gebräuchlichste und einfachste Formel lautet: MHF = 220 − Alter

Beispiel: Für eine 60-jährige Frau: MHF = 220 − 60 = 160 Schläge pro Minute (bpm)

- ❑ **Berechne die Zielherzfrequenzzonen:**

- **Zone 1: Sehr leicht/Aufwärmen (50–60 % der MHF):** Dies ist das Tempo für Aufwärmen und Abkühlen. Sie sollten sich problemlos unterhalten können.

- **Zone 2: Moderate Intensität (60–70 % der MHF):** Dies ist die primäre „zügige Geh“-Zone. Sie atmen etwas schwerer, schwitzen vielleicht leicht und können in vollständigen Sätzen sprechen, aber nicht singen. Diese Zone ist hervorragend für Herz-Kreislauf-Gesundheit, Ausdauer und Fettverbrennung.
- **Zone 3: Hohe Intensität/Schnellere Intervalle (70–80 % der MHF – unteres Ende für kurze Intervalle):** Während „schnellerer Intervalle“ zielen Sie auf diese Zone ab. Sie atmen deutlich schwerer und können nur in kurzen Phrasen sprechen. Diese kurzen Intervalle helfen, Geschwindigkeit und Herz-Kreislauf-Fitness zu verbessern.

Beispielberechnung der Herzfrequenz für verschiedene Altersgruppen

Alter	Geschätzte MHF (220 – Alter)	Aufwärmen/Abkühlen (50–60 % MHF)	Zügige Gehgeschwindigkeit (60–70 % MHF)	Schnellere Intervalle (70–80 % MHF)
50	170 bpm	85 - 102 bpm	102 - 119 bpm	119 - 136 bpm
55	165 bpm	83 - 99 bpm	99 - 116 bpm	116 - 132 bpm
60	160 bpm	80 - 96 bpm	96 - 112 bpm	112 - 128 bpm
65	155 bpm	78 - 93 bpm	93 - 109 bpm	109 - 124 bpm
70	150 bpm	75 - 90 bpm	90 - 105 bpm	105 - 120 bpm

3.11.1 Wie man die Herzfrequenz überwacht:

1. **Manuelle Pulskontrolle:**

- ❑ Legen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger auf Ihr Handgelenk (Radialarterie, unterhalb des Daumens) oder den Hals (Halsschlagader, seitlich der Luftröhre).
- ❑ Zählen Sie die Anzahl der Schläge in 15 Sekunden.
- ❑ Multiplizieren Sie diese Zahl mit 4, um die Schläge pro Minute (bpm) zu erhalten.
- ❑ Am besten während einer kurzen Gehpause oder direkt nach einem „zügigen“ Abschnitt.

2. **Herzfrequenzmesser:**

- ❑ **Am Handgelenk (Smartwatches/Fitness-Tracker):** Bequem, kann aber während der Bewegung manchmal weniger genau sein.
- ❑ **Brustgurt:** Allgemein als die genaueste Methode zur kontinuierlichen Herzfrequenzüberwachung während des Trainings angesehen.

3. **Subjektive Anstrengung (RPE) – Der „Talk Test“:** Während Herzfrequenzmesser hilfreich sind, ist der „Talk Test“ eine ausgezeichnete praktische Methode, um die Intensität zu beurteilen, insbesondere für Anfänger.

- ❑ **Aufwärmen/Abkühlen:** Sie können singen.
- ❑ **Zügige Gehgeschwindigkeit:** Sie können in vollständigen Sätzen sprechen, aber nicht singen. Sie sollten leicht außer Atem sein.

❑ **Schnellere Intervalle:** Sie können nur kurze Phrasen oder 1–2 Wörter auf einmal sprechen.

Ermutigen Sie die Teilnehmer, eine Kombination aus Herzfrequenzdaten (wenn ein Monitor vorhanden ist) und RPE/Talk Test zu verwenden, um ihre persönliche „zügige“ und „schnellere Intervall“-Anstrengung zu finden. Das Wichtigste ist Beständigkeit und auf den eigenen Körper zu hören.

3.12 Workout

Die gesundheitlichen Vorteile des Gehens hängen entscheidend von drei Schlüsselelementen ab: **der Intensität, der Regelmäßigkeit und der Dauer jeder Einheit.** Es ist daher wichtig, dass jedes „Women Walking 4Health“-Programm die Teilnehmerinnen befähigt, auf einem Niveau zu gehen, das genau auf bedeutende gesundheitliche Verbesserungen abzielt.
Die Teilnehmerinnen müssen möglicherweise **ihre Aktivitätsstufe schrittweise erhöhen**, und für diejenigen, die bislang nicht aktiv waren, ist bereits ein **sanfter Spaziergang ein ausgezeichneter Ausgangspunkt.**

Die minimale Geh-Routine, die für gesundheitliche Verbesserungen notwendig ist, wird im Folgenden aufgeführt.

Häufigkeit	**Idealerweise jeden Tag oder mindestens fünf Tage pro Woche**
Tempo	**1.** Zügiges Gehen (dies ist für jede Person unterschiedlich)
	2. Gehen Sie in einem Tempo, bei dem Sie: ❑ Atmen Sie etwas schneller ❑ Fühlen Sie sich etwas wärmer ❑ Spüren Sie Ihren Herzschlag etwas schneller
	3. Sie sollten sich weiterhin wohlfühlen und in der Lage sein zu sprechen
Dauer	**1.** Bauen Sie bis zu 30 Minuten pro Tag auf, eventuell in 10-minütigen Einheiten. Idealerweise steigern Sie sich zu einer einzelnen 30-minütigen Einheit.

Dieses Programm setzt ein Fitnessniveau **von Anfänger bis Mittelstufe voraus**, mit Fokus auf schrittweise Steigerung, auf den Körper hören und Beständigkeit.

Beispielprogramm für Gesundheitswanderungen für Frauen in der Menopause und Postmenopause
❑ **Sitzungen:** 12 Mal ❑ **Häufigkeit:** 2–3 Mal pro Woche ❑ **Dauer:** 4–6 Wochen (abhängig von 2x- oder 3x/Woche-Frequenz)
Wichtige Grundsätze: ❑ **Auf den Körper hören:** Betonung von Ruhetagen, Schmerzen vermeiden und bei Bedarf anpassen. ❑ **Flüssigkeitszufuhr:** Ermutigen Sie dazu, vor, während und nach der Wanderung Wasser zu trinken. ❑ **Geeignete Schuhe:** Die Bedeutung von unterstützenden Wanderschuhen hervorheben.

- ❑ **Soziale Unterstützung:** Wenn möglich, ermutigen Sie, mit einer Freundin oder in einer Gruppe zu gehen.
- ❑ **Fortschritt:** Das Programm erhöht allmählich Dauer und Intensität.
- ❑ **Achtsamkeit:** Die Teilnehmerinnen sollen die Wanderung und die Umgebung genießen.

Das 12-Sitzungen-Programm

Struktur jeder Sitzung	
Aufwärmen ▪ **5–10 Minuten**	❑ Langsames, sanftes Gehen. ❑ Dehnen ▪ **Adduktoren (innere Oberschenkel):** Seitlicher Ausfallschritt: Stand breiter als Schulterbreite; ein Knie beugen und das andere Bein gerade halten. Hüften nach hinten, Brust aufrecht. ▪ **Abduktoren/äußere Hüfte (TFL–Gluteus medius):** Seitliche Stehdehnung mit gekreuzten Beinen: Das rechte Bein vor das linke kreuzen und den Oberkörper nach links lehnen (man sollte die Dehnung an äußerem Oberschenkel/Hüfte spüren). ▪ **Quadrizeps (vorderer Oberschenkel):** Stehender Quadrizeps-Stretch: Greifen Sie den Knöchel hinter sich; Knie nebeneinander; Becken sanft nach vorne kippen. Halten Sie sich an einer Stütze fest. ▪ **Hamstrings (hinterer Oberschenkel):** Step-/Boden-Hinge: Die Ferse auf einen Schritt oder den Boden legen; Knie gerade halten; Hüfte nach vorne kippen mit langem Rücken. ▪ **Waden:** Nur die Ferse auf den Boden; Vorderfuß/Zehen heben, sodass der Rest des Fußes den Boden nicht berührt. Knie gerade; Hüfte nach vorne kippen mit langem Rücken.
Zügiges Gehen ▪ **Hauptaktivität**	❑ Siehe sessionsspezifische Details unten. Ziel ist ein Tempo, bei dem die Teilnehmer sprechen, aber nicht singen können.
Abkühlen ▪ **5–10 Minuten**	❑ Langsames Gehen, um die Herzfrequenz zu senken. ❑ Statische Dehnungen (jede Dehnung 20–30 Sekunden halten, ohne Federn): Fokus auf Waden, Hamstrings, Quadrizeps, Brust und Schultern.
Allgemeine Hinweise für alle Sitzungen	❑ **Aufwärmen**: Zielzone 1 **(50–60 % MHF).** Sehr leichte Anstrengung, um die Herzfrequenz allmählich zu steigern und die Muskeln vorzubereiten. ❑ **Abkühlen:** Zielzone 1 **(50–60 % MHF).** Herzfrequenz allmählich senken und Dehnübungen durchführen.

Phase 1
Grundlage aufbauen (Sitzungen 1–4)

- **Ziel:** Eine konsequente Geh-Routine aufbauen, Ausdauer in angenehmem Tempo entwickeln.
- **Zügiges Gehen (Hauptaktivität**): Im **unteren bis mittleren Bereich der Zone 2 (60–65 % der MHF)** bleiben. Die Teilnehmer sollten das Gefühl haben, dass sie arbeiten, aber dennoch relativ leicht ein Gespräch führen können.

Hinweis: Wenn kurze schnellere Intervalle eingeführt werden (Sitzung 3), sollten diese kurz in den **oberen Bereich der Zone 2/sehr unteren Bereich der Zone 3 (68–72 % der MHF)** gehen.

Sitzung	Aufwärmen (min)	Zügiges Gehen (min)	Abkühlen (min)	Gesamtzeit (ca.)	Schwerpunkt/Hinweise
1	5	10	5	20	▪ Fokus auf ein angenehmes Tempo und eine gute Körperhaltung. ▪ Einführung ins Gehen
2	5	12	5	22	▪ Sanfte Steigerung. Auf die Atmung achten.
3	5	15	5	25	▪ Sehr kurze Abschnitte etwas schnelleren Gehens (30 Sek.) alle 5 Minuten einführen, wenn angenehm.
4	5	18	5	28	▪ Tempo festigen. Auf gute Technik achten.

Phase 2
Steigerung der Ausdauer & Einführung leichter Intensität (Sitzungen 5–8)

- **Ziel:** Geh-Dauer schrittweise steigern und längere Abschnitte mit zügigem Gehen oder leichten Intervallen einführen.
- **Zügiges Gehen (Hauptaktivität):** Steigerung in den **mittleren bis oberen Bereich der Zone 2 (65–70 % der MHF).** Gespräche können etwas unterbrochen sein.

Hinweis: Während der „schnelleren Intervalle“ (Sitzungen 6, 8) auf die **untere Zone 3** (**70–75 % der MHF**) abzielen. Die Teilnehmer sollten sich spürbar mehr gefordert fühlen, und die Fähigkeit zur Unterhaltung nimmt ab.

Sitzung	Aufwärmen (min)	Zügiges Gehen (min)	Abkühlen (min)	Gesamtzeit (ca.)	Schwerpunkt/Hinweise
5	5	20	5	30	▪ Erster 30-minütiger Spaziergang! Feiern Sie diesen Meilenstein.

6	5	22	5	32	▪ Wenn verfügbar, eine sehr sanfte Steigung einführen oder zwei 1-minütige schnellere Intervalle (kein Sprint, nur zügigeres Gehen) innerhalb der Zeit des zügigen Gehens.
7	5	25	5	35	▪ Fokus auf das Halten eines gleichmäßigen zügigen Tempos über längere Zeit.
8	5	27	5	37	▪ Zwei 2-minütige schnellere Intervalle innerhalb der Zeit des zügigen Gehens oder ein etwas längerer Abschnitt mit sanfter Steigung.

Phase 3
Aufrechterhalten & Abwechslung einführen (Sitzungen 9–12)

- ❑ **Ziel:** Ausdauer aufbauen, abwechslungsreiches Gelände erkunden (falls geeignet) und die Gewohnheit regelmäßiger Aktivität festigen.
- ❑ **Zügiges Gehen (Hauptaktivität):** Im **mittleren bis oberen Bereich der Zone 2 (65–70 % der MHF)** bleiben und sich über längere Zeit bei diesem Niveau wohlfühlen.

Hinweis: Während der „schnelleren Intervalle“ oder Steigungen (Sitzung 10) auf **die mittlere Zone 3** (**75–80 % der MHF**) abzielen. Dies wird herausfordernd sein. Bei den längeren Spaziergängen in dieser Phase (Sitzung 11) liegt der Fokus auf dem Halten eines gleichmäßigen Tempos im **oberen Bereich der Zone 2 (ca. 70 % der MHF).**

Sitzung	Aufwärmen (min)	Zügiges Gehen (min)	Abkühlen (min)	Gesamtzeit (ca.)	Schwerpunkt/Hinweise
9	5	30	5	40	▪ Einen angenehmen zügigen Schritt für die gesamten 30 Minuten beibehalten. Fokus auf gleichmäßiges Gehen im steady state.
10	5	32	5	42	▪ Abwechslungsreiches Gelände einführen (z. B. leicht unebener Weg, Wiese – wenn sicher, kleine Hügel), falls verfügbar und angenehm. Oder drei 2-minütige schnellere Intervalle. Dies fördert das

					Gleichgewicht und beansprucht unterschiedliche Muskeln.
11	5	35	5	45	▪ Längster Spaziergang des Programms. Fokus auf das Genießen des Weges und das Gefühl der Leistung.
12	5	30	5	40	▪ „Wartungs- & Zukunftsplanungs“-Spaziergang. ▪ Eine Lieblingsroute erneut gehen oder eine neue ausprobieren. ▪ Diskutieren, wie man eine regelmäßige Geh-Routine fortsetzen kann, eventuell einer Gehgruppe beitreten, andere Aktivitäten erkunden oder neue persönliche Ziele setzen (z. B. 45-minütige Spaziergänge, Einbau von leichtem Krafttraining).

4. Schlussfolgerungen

Das Programm **Women Walking 4Health** stellt das Gehen nicht nur als eine Form der Bewegung dar, sondern als eine einfache, zugängliche und bedeutungsvolle Möglichkeit, das körperliche und geistige Wohlbefinden von Frauen in den Wechseljahren und der Postmenopause zu fördern. Das Handbuch dient als umfassender und flexibler Leitfaden, der Trainerinnen und Trainer in ihrer Rolle als Begleiter, Motivatoren und Gemeinschaftsbildner unterstützt. Basierend auf den realen Erfahrungen von Frauen und wissenschaftlichen Erkenntnissen bietet es praxisnahe Anleitungen, ein klares Umsetzungskonzept und anpassbare Strategien für unterschiedliche Bedürfnisse.

Mit dem Fokus auf schrittweise Stärkung, langfristige Motivation und nachhaltige körperliche Aktivität gibt das Programm Frauen die Werkzeuge an die Hand, um das Gehen zu einem festen Bestandteil ihres Alltags zu machen – nicht nur als Sport, sondern als Lebensstil.

5. Anhang

5.1 Nützliche Webseiten

Ressource	Typ	Hauptmerkmale	Link
European Menopause and Andropause Society (EMAS)	Europäische medizinische Gesellschaft	Leitlinien, Bildung, mehrsprachige Ressourcen, Webinare, Podcasts	emas-online.org
International Menopause Society (IMS)	Internationale Wohltätigkeitsorganisation (UK-basiert)	Zugängliche, frauenorientierte Informationen, Videos, Faktenblätter, globale Zeitschrift *Climacteric*	imsociety.org
British Menopause Society (BMS)	Bildungsressource (UK)	Kostenlose, peer-reviewed Inhalte zur Menopause-Pflege für Frauen und Gesundheitsfachkräfte	thebms.org.uk
Women's Health Concern (WHC)	Wellness-Hub (UK)	Evidenzbasierte Ratschläge zur Menopause, Post-Menopause, HRT und Lebensstil	womens-health-concern.org
Menopause Café	Community-Support (global, gegründet in Schottland)	Informelle, stigmabrechende Diskussionsveranstaltungen in ganz Europa	menopausecafe.net
World Health Organization (WHO)	Globale Gesundheitsbehörde	Setzt sich für integrierte Menopause-Versorgung in Gesundheitssystemen weltweit ein	who.int

5.2 Quellenangaben

1. **European Commission. (2022).** *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668
2. **European Commission. (2017).** *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Retrieved from https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/special-eurobarometer-472_en.pdf
3. **Eurostat. (2019).** *Health-enhancing physical activity statistics*. Statistics Explained. Retrieved from https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing_physical_activity_statistics
4. **World Health Organization (WHO). (2022).** *Global status report on physical activity 2022*. Retrieved from https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022
5. **American Heart Association (AHA):** Cited in Verywell Health, "Here's How Long You Should Walk Every Day to Keep Your Heart Healthy," June 13, 2023.
6. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023).** *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Retrieved from https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
7. **GOV.UK. (2017).** *10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations: evidence summary*. Retrieved from https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a82d70f40f0b62305b94a00/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf
8. **NHS. (2017).** *Walking for health*. Retrieved from https://www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health/
9. **World Health Organization (WHO). (2020).** *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
10. **American Heart Association.** (2024, January 19). *Why Is Walking the Most Popular Form of Exercise?* Retrieved from https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise
11. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** (2023). *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Retrieved from https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
12. **European Society of Cardiology.** (2024, January 9). *Physical activity for cardiovascular prevention*. Retrieved from https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-(CCP)/Cardiopractice/physical-activity-for-cardiovascular-prevention
13. **Frontiers.** (2018, April 16). *Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan*. Retrieved from

https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full

14. World Health Organization. (n.d.). *Physical Activity*. Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
15. Kim, J., Kim, S., Lim, Y., Lim, H., & Lee, K. (2020). Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6935. https://doi.org/10.3390/ijerph17186935
16. Rasla, S., Dines, J., Lim, J., Aggarwal, B., Liu, R., Wactawski-Wende, J., . . . Shadyab, A. H. (2018). *Association of Walking Pace, Walking Frequency and Duration and Joint Effects on the Risk of Heart Failure in Post-Menopausal Women*. Presented at the American Colle.g.e of Cardiology's 67th Annual Scientific Session, Orlando, FL. (As reported by ScienceDaily).
17. Varkal, S., Uludağ, S., & Yaylı, M. (2021). The cardiometabolic benefits of exercise in postmenopausal women. *Journal of Clinical Medicine, 10*(7), 1438. https://doi.org/10.3390/jcm10071438
18. Sherk, C. D., Zhang, S. M., Ryan, K. A., & Simpkins, J. W. (2020). Effect of Exercise Training on Bone Mineral Density in Post-menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Studies. *Frontiers in Physiology, 11*, 652. https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00652
19. Nelson, D. B., Pike, J. R., & Wu, C. (2008). Physical activity, menopausal symptoms, and mental health in a cohort of midlife women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 17*(1), 143–150. https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-07-0628
20. Bailey, T. G., Cable, N. T., & Atkinson, G. (2016). Exercise training reduces the frequency of menopausal hot flushes by improving thermore.g.ulatory control. *Menopause, 23*(7), 708–718. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000628
21. American Heart Association. (n.d.). *Target Heart Rates Chart*. Retrieved from https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/target-heart-rates
22. Mass General Brigham. (2025, January 17). *How to Check Your Heart Rate (Manually and Using a Device)*. Retrieved from https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/how-to-check-your-heart-rate
23. Mayo Clinic. (n.d.). *Exercise intensity: How to measure it*. Retrieved from https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887
24. Journee. (2025, January 24). *Heart Health for Women Over 50: 30-Day Cardio Plan*. Retrieved from https://www.journee-mondiale.com/en/i-tried-30-minutes-of-cardio-daily-at-50-my-heart-health-results-after-one-month/

25. My Menopause Centre. (n.d.). *Revitalise Your Menopause Fitness: Effective Cardio Workouts for Women*. Retrieved from https://www.mymenopausecentre.com/menopause-and-exercise/outdoor-activities-menopause/revitalise-your-routine-cardio-workouts-for-menopause-fitness/

26. This Is Perimenopause.com. (n.d.). *The Best Exercises for Heart Health in Perimenopause*. Retrieved from https://thisisperimenopause.com/lifestyle/best-exercises-heart-health-perimenopause/

5.3 Gesundheitsfragebogen

GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Email:	
Vorname:	
Nachname:	
Telefonnummer:	
Geburtsdatum:	
Gewicht:	
Größe:	

GESUNDHEITSFRAGEN		
Bitte lesen Sie die Fragen unten sorgfältig und beantworten Sie jede ehrlich: JA oder NEIN ankreuzen	**JA**	**NEIN**
1. Hatten Sie kürzlich Brustschmerzen OHNE körperliche Anstrengung? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
2. Haben Sie in letzter Zeit Brustschmerzen BEIM Sport verspürt? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
3. Haben Sie in letzter Zeit Brustschmerzen bei Ihren täglichen Aktivitäten (Einkaufen, Hausarbeit usw.) verspürt? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
4. Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, dass Sie eine Herzerkrankung haben und nur die vom Arzt empfohlenen Übungen durchführen sollten? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
5. Haben Sie im letzten Jahr Ihr Gleichgewicht durch Schwindel verloren oder sind Sie ohnmächtig geworden? Wenn **„JA“,** bitte erläutern.		

Bitte Erläutern:		
6. Haben Sie muskuläre, Sehnen-, Knochen- oder Gelenkprobleme, die durch körperliche Aktivität verschlechtert werden könnten? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. Wenn Sie **„NEIN“** antworten und in der Vergangenheit Probleme hatten, die Ihre körperliche Aktivität derzeit **jedoch nicht** einschränken, bitte diese auflisten. ***Bitte Erläutern:***		
7. Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, dass Sie eine muskuläre oder skelettbezogene Erkrankung haben und nur die vom Arzt empfohlenen Übungen durchführen sollten? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
8. Hatten Sie jemals Schmerzen oder Verletzungen (Knöchel, Knie, Hüfte, Rücken, Schulter usw.)? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
9. Wurden Sie jemals operiert? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
10. Wurde bei Ihnen jemals eine chronische Erkrankung diagnostiziert, wie koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel oder Diabetes? Wenn Sie eine andere chronische Erkrankung haben, geben Sie diese bitte an. ***Bitte Erläutern:***		
11. Hat Ihnen Ihr Arzt kürzlich Medikamente gegen Bluthochdruck oder eine Herzerkrankung verschrieben? Wenn **„JA“,** geben Sie bitte das Medikament an. ***Bitte Erläutern:***		
12. Wurde bei Ihnen jemals kürzlich oder in der Vergangenheit eine Erkrankung der Atemwege diagnostiziert? Wenn **„JA“,** geben Sie diese bitte an. ***Bitte Erläutern:***		
13. Nehmen Sie derzeit Medikamente ein? Wenn **„JA“,** bitte auflisten und erläutern. ***Bitte Erläutern:***		

14. Haben Sie Allergien? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		
15. Kennen Sie einen anderen Grund, warum Sie keine körperliche Aktivität ausüben sollten? Wenn **„JA“,** bitte erläutern. ***Bitte Erläutern:***		

Wenn Sie eine oder mehrere der obigen Fragen mit **„JA“** beantwortet haben, informieren Sie Ihren Arzt, welche Fragen Sie positiv beantwortet haben, und besprechen Sie mit ihm, welche Art von Aktivität für Ihren aktuellen Zustand geeignet ist, noch bevor Sie mit körperlicher Betätigung beginnen.

ERKLÄRUNG DER VERANTWORTUNG

Mit meiner persönlichen Verantwortung und im Wissen um die Konsequenzen erkläre ich, dass ich die vorangegangenen Fragen verstanden habe und dass meine Antworten ehrlich und vollständig sind.

Ich verstehe, dass ich regelmäßig von meinem Arzt überprüft werden muss, der meine Fähigkeit zum Training bescheinigt. Ich verstehe, dass ich auf eigene Verantwortung trainiere und dass ich bei Auftreten von Symptomen während des Trainings sofort die Anstrengung abbrechen und diese meinem Trainer und meinem Arzt melden muss. Diese Symptome umfassen leichte Kopfschmerzen oder Schwindel, Schweregefühl oder Schmerzen in der Brust, Herzrhythmusstörungen, plötzliche Atembeschwerden oder Probleme mit Muskeln und Gelenken, die mehrere Tage nach dem Training bestehen bleiben.

Darüber hinaus muss ich jede mögliche Änderung meines Gesundheitszustands melden. Ich erkenne an, dass dieser spezifische Gesundheitsfragebogen ab dem Datum seiner Ausfüllung und Abgabe 12 Monate gültig ist und ungültig wird, wenn sich mein körperlicher Gesundheitszustand/Meine körperliche Verfassung ändert.

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich damit einverstanden bin, dass das Projekt **„Women Walking 4Health“** die von mir bereitgestellten Daten verwendet, um meinen Bedürfnissen zu dienen, gemäß den Bedingungen der Datenschutzerklärung.

Unterschrift

5.4 Zustimmungserklärung

Zustimmungserklärung

Programmtitel: Women Walking 4 Health

1. Ich habe vollständige Informationen über das Übungsprogramm erhalten, dem ich folgen werde, sowie über das Programm Women Walking 4 Health (Ziele, Aktivitäten, Dauer, grundlegende Teilnahmevoraussetzungen).
2. Ich verstehe die potenziellen Vorteile und die allgemeinen Risiken im Zusammenhang mit der Teilnahme an körperlicher Aktivität und werde den Anweisungen der Programmleiter folgen.
3. Meine Teilnahme ist freiwillig und ich kann jederzeit ohne Strafe zurücktreten.
4. Ich erkläre mich bereit, am Programm teilzunehmen.
5. (Optional) Ich stimme der Speicherung und Nutzung meiner grundlegenden Kontaktdaten ausschließlich für organisatorische Zwecke des Programms gemäß den geltenden Datenschutzgesetzen zu.

Vollständiger Name: _____

Datum: _____

Kontakttelefon (optional): _____

Notfallkontakt (optional): _____

Wenn Sie Fragen, Anmerkungen haben oder einfach mehr über Women Walking 4Health erfahren möchten, kontaktieren Sie uns bitte:

Kontaktdaten der Organisation

Name: ACTIVE Austria
e. info@euactive.org
w. www.womenwalking4health.eu

Unterschrift:



women walking4 health

Podpora zdravého životného štýlu počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom programu chôdze

Pracovný balík 3: Vypracovanie programu integrácie modulov chôdze

Úloha: T3.2_ Vypracovanie príručky

Názov výstupu (D3.2): WomenWalking4Health príručka

Dátum: 31-10-2025

Úroveň distribúcie: Verejná

Autor: Physis

Jazyk: Slovenčina

Spolufinancovaný Európskou úniou

Obsah

Prispievatelia iii
Kontrolný list iii
Partneri iii
SÚHRN 1
1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health 1
2. Tréningová Príručka 1
2.1 Účel a rozsah 1
3. Hlavná časť výstupu 2
3.1 Úvod 2
3.2 Prekážky pri chôdzi 3
3.2.1 Kvalifikácie inštruktorov chôdze a požiadavky pred účasťou 3
3.2.2 Prístup a tipy inštruktora chôdze 4
3.3 Plánovanie trasy 4
3.3.1. Vyberte bezpečnú trasu 7
3.4 Profil inštruktora chôdze na jednu prechádzku 9
3.5 Kľúčové úlohy počas prechádzky 9
3.6 Ako viesť zdravotnú prechádzku 9
3.7 Cielenie a vedenie skupiny účastníkov 10
3.8 Motivácia účastníkov 11
3.9 Počasie počas chôdze 13
3.9.2 Chôdza v chladnom počasí (zima) 14
3.10 Plánovanie podľa počasia 14
3.11 Pochopenie srdcových frekvenčných zón pri chôdzi 15
3.11.1 Ako sledovať srdcovú frekvenciu: 15
3.12 Tréning 16
4. Závery 20
5. Príloha 20
5.1 Užitočné webové stránky 20
5.2 Bibliografia 22
5.3 Dotazník o zdravotnej anamnéze 25
5.4 Prehlásenie o súhlase 28

Prispievatelia

Hlavný prispievateľ	PHYSIS Outdoor Training
Prispievatelia	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrolný list

Verzia	**Dátum**	**Popis**
V 0.1	2/2/2024	Prvý návrh

Partneri

Názov partnera	**Skratka**	**Krajina**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Grécko
ACTIVE Austria	ACTIVE	Rakúsko
OTI Slovakia	OTI	Slovensko

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA).** Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

SÚHRN

1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health

WomenWalking4Health je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je podporovať zdravý životný štýl žien počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom chôdze ako formy pohybovej aktivity, ktorá môže zlepšiť fyzickú aj duševnú pohodu.

Projekt WomenWalking4Health sa zameriava na analýzu hlavných prekážok, ktoré by mohli odradiť ženy od účasti na programoch chôdze a od zvýšenia fyzickej aktivity počas obdobia menopauzy a postmenopauzy v partnerských krajinách a všeobecne v Európe. Na základe identifikovaných kľúčových prvkov bola vypracovaná príručka pre trénerov, ktorá popisuje detaily tréningu pre ženy počas prechodu menopauzou a postmenopauzou. Tento cieľ prakticky určí rámec intervencie a popíše proces, použité nástroje a potenciálne publikum.

Projekt WomenWalking4Health uprednostňuje vývoj a realizáciu techník chôdze a motivácie, ktoré pomôžu prekonať prekážky neaktivity a nakoniec zvýšiť úroveň fyzickej aktivity žien prechádzajúcich menopauzou a postmenopauzou.

2. Tréningová Príručka

2.1 Účel a rozsah

Táto príručka slúži ako komplexný a neustále sa vyvíjajúci nástroj, ktorý vybavuje lektorov vedomosťami a zdrojmi potrebnými na realizáciu efektívneho tréningového programu chôdze pre ženy prechádzajúce menopauzou a postmenopauzou. Rieši významnú medzeru tým, že zavádza chôdzu ako kompletnú a dostupnú tréningovú metódu, integrovanú s modernou zdravotnou aplikáciou. Metóda je navrhnutá ako živý a prispôsobiteľný zdroj, je formovaná skutočnými skúsenosťami a potrebami žien v tomto životnom období.

Účelom tejto príručky je plne podporiť trénerov s inštruktorov v ich multifunkčnej úlohe motivátorov, pedagógov a budovateľov komunity. Poskytne im štruktúrovaný učebný plán, na dôkazoch založené protokoly chôdze a praktické pokyny, ktoré im umožnia viesť motivujúce lekcie. Táto príručka priamo reaguje na kritickú potrebu jedinečného a holistického prístupu k zvládaniu prechodov menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom fyzickej aktivity a digitálnych zdravotných nástrojov, pričom nakoniec zabezpečuje konzistenciu a kvalitu tréningu a podporuje optimálne zdravotné výsledky.

Rozsah tejto príručky bude hlboko ľudský, praktický, na dôkazoch založený a prispôsobiteľný. Na základe prieskumov s ženskými účastníčkami a zdieľaných odborných znalostí projektových partnerov bude príručka zostavená a rozdelená do piatich prepojených tém: osobná motivácia, dizajn programu, sociálna podpora, prostredie a technológie. Táto štruktúra umožní podrobne

načrtnúť obsah tréningových modulov, vrátane pedagogických prístupov, učebných cieľov a rozpisov jednotlivých lekcií. Budú identifikované a podrobne popísané najefektívnejšie protokoly chôdze z rozhovorov, výsledkov Co-Creation Lab a vedeckej literatúry, pričom poskytnú praktické pokyny na ich použitie. Príručka tiež integruje bezplatné zdravotné aplikácie a poskytuje konkrétne inštrukcie pre lektorov, ako naučiť ženy používať tieto aplikácie na podporu ich chodeckého režimu a celkovej pohody. Nakoniec táto príručka prakticky určí rámec intervencie tým, že objasní proces, nástroje a potenciálne publikum a poskytne jasnú cestovnú mapu pre implementáciu. Partneri sa dohodli, že táto príručka zostane otvorená aktualizáciám a spätným väzbám a bude slúžiť ako živý zdroj, ktorý rastie s praxou a priebežným používaním.

3. Hlavná časť výstupu

3.1 Úvod

Táto príručka sprevádza online školenie inštruktorov, ktorí chcú viesť programy chôdze. Počas kurzu aj po jeho skončení ju používajte na objasnenie a posilnenie všetkých prvkov potrebných na bezpečné a efektívne vedenie program chôdze.

Táto príručka je navrhnutá tak, aby vybavila trénerov komplexnými vedomosťami a praktickými zručnosťami potrebnými na vedenie efektívnych a bezpečných zdravotných prechádzok, špeciálne prispôsobených ženám prechádzajúcim menopauzou a postmenopauzou. Zaoberá sa vedeckými základmi chôdze pre zdravie, rieši bežné prekážky, načrtáva zložky úspešnej zdravotnej prechádzky a poskytuje základné pokyny týkajúce sa plánovania trasy, prispôsobenia špeciálnym podmienkam a dôležitých úloh inštruktorov chôdze.

Príručka WomenWalking4Health ponúka:

- ❑ Školenie na rozvoj a podporu inštruktorov chôdze- **Walk Leaderov** v ich úlohe
- ❑ Poradenstvo a podporu, ktorá pomôže inštruktorom chôdze vykonávať ich úlohu efektívne, pričom prvým kontaktným bodom je miestny koordinátor

Okrem toho **príručka WomenWalking4Health zdôrazňuje** kľúčové zodpovednosti inštruktorov chôdze, vrátane organizovania a vedenia prechádzok v súlade s cieľmi programu, zabezpečenia bezpečnosti účastníkov, rešpektovania všetkých chodcov, spolupráce s ostatnými trénermi, účasti na obnovovacích školeniach podľa potreby a včasného predkladania správ. Na konci školenia budú inštruktori chôdze schopní vysvetliť zdravotné prínosy chôdze počas menopauzy, rozpoznať bežné prekážky a pochopiť odporúčania týkajúce sa fyzickej aktivity. Naučia sa tiež plánovať bezpečné a inkluzívne prechádzky, vyberať vhodné trasy, identifikovať nebezpečenstvá, poradiť ohľadom oblečenia a obuvi a podporovať účastníkov s lekárskymi stavmi.

3.2 Prekážky pri chôdzi

Napriek jej prínosom čelí mnoho žien prekážkam, ktoré bránia ich účasti na pravidelnej chôdzi. Pochopenie týchto prekážok pomáha inštruktorom chôdze navrhnúť inkluzívnejšie a podporné programy. Prekážky, ktoré boli uvedené v prieskume:

Fyzické a zdravotné prekážky	Psychologické a emocionálne prekážky
1. Potenie	**1.** Úzkosť, depresia, zmeny nálady, nervozita, psychická záťaž, nedostatok sebavedomia
2. Únava/Nedostatok energie	**2.** Preferencia individuálnych tréningových programov
3. Bolesti kĺbov a svalov	**3.** Preferencia skupinového cvičenia
4. Menopauzálne príznaky (menštruačný cyklus, problémy s močovými cestami)	**4.** Preferencia flexibilného programu
5. Fyzická bolesť (všeobecná)	**5.** Tlak na výkon
6. Pohyblivosť/Rýchlosť	**6.** Nízka motivácia
7. Zdravotné stavy (chronické/prechodné)	
Časové a životné obmedzenia	**Environmentálne a bezpečnostné otázky**
1. Nedostatok času kvôli práci	**1.** Opustené/nebezpečné oblasti a nedostatočná bezpečnosť v danej oblasti
2. Rodinné povinnosti	**2.** Počasie (dážď, teplo, chlad)
3. Ťažkosti so štruktúrovanými programami	**3.** Tempo/úroveň obtiažnosti
4. Nepravidelné rutiny (cestovanie, nepravidelný rozvrh)	**4.** Slabé osvetlenie, tma
	5. Nebezpečný terén
	6. Prístupnosť / izolácia
Sociálne a kultúrne prekážky	
1. Podpora od rodiny/priateľov	
2. Osobné neistoty	
3. Odrádzanie z predchádzajúcich skúseností	
4. Téma menopauzy ako tabu	
5. Nesúlad s dynamikou skupiny	

3.2.1 Kvalifikácie inštruktorov chôdze a požiadavky pred účasťou

Pre bezpečnosť a kvalitu našich lekcií by inšktuktori/lídri chôdze mali byť **kvalifikovaní učitelia telesnej výchovy, certifikovaní osobní tréneri alebo osoby, ktoré majú uznávanú licenciu na školenie iných**. Tieto skúsenosti zabezpečujú, že inštruktori programu majú základné kompetencie potrebné na plánovanie bezpečných lekcií, koučovanie základných techník,

riadenie skupín a reagovanie na menšie zranenia. Inštruktori by mali mať tiež **aktuálnu certifikáciu prvej pomoci a KPR** a byť si istí, že v prípade potreby poskytnú prvú pomoc. **Predtým, než niekto vstúpi do programu chôdze**, musí inštruktor chôdze zhromaždiť a skontrolovať dva dokumenty:

- **Formulár zdravotného skríningu** (napr. predcvičebný zdravotný dotazník) na identifikáciu zdravotných aspektov alebo potreby lekárskeho povolenia.
- **Podpísané vyhlásenie účastníka**, ktoré potvrdzuje informovanú účasť a prijatie pravidiel programu.

Všetky formuláre by mali byť skontrolované pred účasťou, bezpečne uložené a aktualizované, ak sa zmení zdravotný stav účastníka.

3.2.2 Prístup a tipy inštruktora chôdze

Ako inštruktor chôdze by mal byť váš prístup založený na empatii, flexibilite a inkluzívnosti. Zdôraznite, že chôdza je vhodná pre všetkých a môže sa prispôsobiť individuálnym potrebám, preferenciám a úrovniam kondície.

Normalizujte bežné obavy, ako je potenie, únava alebo sociálne nepohodlie, tým, že ponúknete praktické rady o hydratácii, pohodlnom oblečení, tempe, prestávkach a postupnom zvyšovaní záťaže**.**

Zamerajte sa na pozitívne prínosy chôdze, vrátane zlepšenej nálady, energie, zdravia kĺbov a sociálnej podpory, pričom vytvorte prostredie bez súdenia, kde sa účastníci cítia bezpečne a povzbudene.

Podporujte konzistentnú účasť ponukou rôznych formátov chôdze, ako sú rôzne tempo, trvanie, terén a časť dňa. Pridajte zábavu a rozmanitosť cez tematické prechádzky, systémy partnerov alebo malé výzvy.

Povzbudzujte osobné stanovovanie cieľov a sledovanie pokroku, aby sa posilnil pokrok. Prioritizujte bezpečnosť prípravou na rôzne poveternostné podmienky, prieskumom trás, odporúčaniami vhodného vybavenia a prispôsobovaním podľa potreby. Podporujte komunitu, propagujte autonómiu a uistite účastníkov, že každý krok je významnou súčasťou ich zdravotnej cesty.

3.3 Plánovanie trasy

Výber najlepších trás prechádzok je kľúčový pre úspešný a zaujímavý program. Ako inštruktor chôdze by ste mali ponúkať **rôznorodé možnosti** namiesto jednej pevnej trasy a umožniť účastníkom vybrať si podľa svojej aktuálnej schopnosti a pocitu. Vždy prioritizujte **bezpečnosť** a zabezpečte, aby boli trasy dobre osvetlené a bezpečné. **Poskytnite možnosti jednoduchých, ľahko sledovateľných ciest, ktoré sú krátke a presne zmerané, čím bude zabezpečená prístupnosť pre všetkých**. Trasy musia byť **dobre udržiavané**, aby sa predišlo nebezpečenstvám, a prispôsobené **všetkým úrovniam schopností** – od pohodových prechádzok po náročnejšie

terény. Nakoniec ich spravte **atraktívnymi** výberom scenických alebo zaujímavých miest, ako sú pobrežné chodníky alebo malebné ulice, aby sa chôdza stala príjemnou a udržateľnou aktivitou.

KĽÚČOVÉ ASPEKTY VHODNOSTI A BEZPEČNOSTI	
Terén a povrch	❑ Hladké a rovné povrchy (začiatočníci) ❑ Mierne stúpania a klesania (stredne pokročilí/postup) ❑ Rôznorodý terén (pokročilí/stimulácia) ❑ Vyhýbajte sa cestám, ktoré sú blátivé, klzké, zľadovatené alebo pokryté odpadom.
Prístupnosť	❑ Bez prekážok ❑ Prístup k verejnej doprave ❑ Parkovanie ❑ Pohodlný prístup a blízkosť k verejným zariadeniam ❑ Obyvatelia môžu ľahko priamo z domu vstúpiť na chodníky pre chôdzu
Bezpečnosť	❑ Uprednostňujte trasy s minimálnou alebo žiadnou premávkou vozidiel ❑ Zabezpečte, aby boli trasy dobre osvetlené ❑ Vyhnite sa oblastiam so zlou viditeľnosťou ❑ Vyberte trasy v dobre osídlených oblastiach počas denného svetla ❑ Zvážte blízkosť k hlavným cestám alebo miestam, kde by pohotovostné služby mohli ľahko zasiahnuť
Dĺžka a trvanie	❑ Začnite s veľmi zvládnuteľnými vzdialenosťami (krátke začiatky) ❑ Postupne zvyšujte dĺžku a trvanie podľa zlepšenia kondície ❑ Jasne uveďte dĺžku a odhadovaný čas pre každú možnosť trasy
Prostredie a pôžitok	❑ Trasy cez parky, pozdĺž pobrežia, cez tiché obytné oblasti s záhradami alebo okolo zaujímavých pamiatok sú pútavejšie ❑ Vyhnite sa trasám s nadmerným hlukom z dopravy alebo stavebných prác ❑ Zvážte trasy so zatienenými úsekmi, najmä počas teplejších mesiacov alebo slnečných dní, aby ste predišli prehriatiu ❑ Body záujmu: Zvýraznite akékoľvek body záujmu (historické miesta, prírodné lokality) na trase, aby ste obohatili zážitok
VYTVÁRANIE RÔZNORODÝCH PRECHÁDZOK	
Kategorizácia prechádzok podľa obtiažnosti **Úroveň 1: Jemná/Začiatočnícka prechádzka:** Krátka prechádzka budujúca sebadôveru po rovných, hladkých, bezprekážkových chodníkoch trvajúca 20–30 minút. Zameranie je na pravidelnosť, uvoľnené držanie tela a jednoduchý rytmus. Cieľové tempo sa pohybuje od veľmi ľahkého po pohodlne svižné; pri talk teste by ste sa mali vedieť pohodlne rozprávať bez zadýchania. Typická trasa môže byť jednoduchá spevnená slučka okolo miestneho parku alebo jazera.	

Úroveň 2: Stredná/Intermediate prechádzka: Navrhnutá na jemné predlžovanie trvania a zvyšovanie náročnosti, táto prechádzka trvá 30–45 minút a môže zahŕňať veľmi mierne krátke stúpania alebo stabilný, mierne členitý povrch, ako je utlačený štrk. Cieľom je pohodlné svižné tempo, ktoré je stabilné, ale udržateľné; môžete viesť rozhovor s miernou námahou dychu. Príklady: dlhší okruh parkom, slučka s malými nerovnosťami alebo tichá obytná ulica.

Úroveň 3: Svižná/Pokročilá prechádzka: Dlhšia jednotka 45–60+ minút, ktorá môže obsahovať dlhšie mierne stúpania a krátke úseky mierne nerovného prírodného terénu (ak je bezpečný a dobre udržiavaný). Cieľom je udržiavať svižné tempo, ktoré zvyšuje tepovú frekvenciu, s plánovanými krátkymi intervalmi rýchlejšej chôdze na stimuláciu (napr. 2–4 × 1–2 minúty). Pri talk teste môžete hovoriť v krátkych vetách, ale nie viesť úplný rozhovor. Príklad trasy: postupný výstup na kopec, rozšírené prepojenie viacerých parkov alebo dlhší chodník cez prírodnú oblasť.

Ponúknite rôzne "témy" alebo "zamerania"

- **Všímavá prechádzka:** Pomalé tempo, zameranie na pozorovanie prírody, jemné prestávky na strečing
- **Kardio výzva:** Zameranie na udržanie rovnomerného svižného tempa, prípadne s intervalovými úsekmi
- **Objavná prechádzka:** Trasy cez historické oblasti s krátkymi zastávkami na ukázanie zaujímavých bodov
- **Sociálna prechádzka:** Dôraz na rozhovor a spolupatričnosť, flexibilné tempo

PRAKTICKÉ KROKY IMPLEMENTÁCIE

Komunikácia	**Mapovanie & informácie**	**Prieskum**
❑ Jasne komunikujte rôzne možnosti dostupné každý týždeň. ❑ Vyberte prechádzku, ktorá zodpovedá nálade a schopnostiam účastníkov. ❑ Zdôraznite, že je v poriadku začať na nižšej úrovni a postupne napredovať. ❑ Poskytnite kontaktné údaje na inštruktora chôdze	❑ Vytvorte prehľadné mapy každej trasy. ❑ Poskytnite základné informácie pre každú prechádzku: ▪ Úroveň obtiažnosti ▪ Vzdialenosť (km/míle) ▪ Odhadované trvanie (minúty) ▪ Popis terénu ▪ Miesto a čas stretnutia ▪ Najbližšia verejná doprava & parkovanie ▪ Dostupné vybavenie (toalety, voda) ❑ Uveďte akékoľvek špecifické upozornenia (napr. „mierne stúpania").	Osobne prejdite a posúďte každú potenciálnu trasu: ❑ Vzdialenosť a výškové rozdiely ❑ Kvalita povrchu a možné nebezpečenstvá ❑ Prvky prístupnosti (rampy, priechody) ❑ Miesta na oddych (lavice) ❑ Verejné zariadenia (toalety, voda) ❑ Dostupnosť tieňa ❑ Prístupové body pre núdzové situácie ❑ Sila mobilného signálu

3.3.1. Vyberte bezpečnú trasu

Aby bola zdravotná prechádzka bezpečná a vhodná pre účastníkov, je potrebné trasu primerane vyhodnotiť z hľadiska rizík. Toto sa môže vykonať pri počiatočnom plánovaní trasy a následne aktualizovať každých niekoľko mesiacov alebo pri zmene ročného obdobia.

Plánovanie trasy je proces hodnotenia nebezpečenstiev a rizík spojených so zdravotnou prechádzkou. Zahŕňa tiež kroky na odstránenie alebo zníženie týchto rizík a zabezpečenie bezpečnejšieho prostredia pre ľudí.

Úroveň rizika odráža kombináciu:

Čo je nebezpečenstvo	Pravdepodobnosť, že nebezpečenstvo vznikne	Kto by mohol byť ovplyvnený

Pamätajte, že rôzni účastníci prechádzky predstavujú v súvislosti s rovnakým nebezpečenstvom rôzne riziko, napr. mierny svah môže byť pre osobu s arytmiou veľmi namáhavý, zatiaľ čo pre ostatných účastníkov predstavuje len malé riziko. Pri hodnotení rizika existuje päť krokov:

1. Hľadajte nebezpečenstvá.
2. Rozhodnite, kto môže byť ohrozený a ako.
3. Vyhodnoťte riziká a rozhodnite, či sú existujúce opatrenia dostatočné, t. j. či sa dá urobiť viac.
4. Zaznamenajte svoje zistenia.
5. Prehodnoťte svoje hodnotenie a podľa potreby ho upravte, napr. každú sezónu.

Nasledujúca šablóna zvýrazňuje niektoré identifikované nebezpečenstvá a riziká, ako aj navrhované metódy ich zvládania. Slúži iba ako sprievodca a konečnú zodpovednosť za svoju bezpečnosť nesie každý účastník sám.

Nebezpečenstvo/Riziko	Kto môže byť ohrozený	Ako sa riziko kontroluje
Premávka Pridať špecifické detaily trasy, napr. veľmi frekventovaná križovatka pri [názov cesty] a [názov cesty].	Všetci účastníci	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou. ▪ Prechádzať na bezpečných miestach, napr. priechody pre chodcov ▪ Držať skupinu pokope ▪ Nosiť reflexné vesty
Cesta bez chodníka	Všetci účastníci	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou a podľa potreby počas prechádzky. ▪ Chodiť po správnej strane podľa dopravných predpisov
Počasie Pridajte špecifické detaily trasy, napr. veľmi exponované miesto na	Všetci účastníci, najmä slabí alebo s nevhodným oblečením/obuvou	Pripomenúť vhodné oblečenie a obuv ▪ Vziať si vodu ▪ Vedieť, kde sa dajú nájsť miesta na úkryt ▪ V prípade potreby prechádzku prerušiť

[názov cesty].		
Pošmyknutia, zakopnutia a pády ▪ Pridať špecifické detaily trasy, napr. cesty pri rieke náchylné na zaplavenie ▪ Klzký/nerovný povrch na [názov cesty], hlavne od neskorej jesene do skorej jari ▪ Exponované korene stromov na [názov cesty]	Všetci účastníci, najmä tí s problémami s rovnováhou alebo mobilitou	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou a podľa potreby počas prechádzky. ▪ Pomáhať pri blátivých miestach, úzkych chodníkoch ▪ Varovanie o prekážkach šíriť v skupine ▪ Ak je cesta veľmi zlá, prechádzku prerušiť
Stúpania/Schody Pridať špecifické detaily trasy, napr. strmý chodník s poškodenými schodmi.	Všetci účastníci, najmä tí s problémami so srdcom	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou. ▪ Všímať si zdravotný stav a lieky účastníkov ▪ Každý nech stúpa vlastným tempom ▪ Pri zostupe dávať pozor na kolená ▪ Odpočinok na vrchu kopca, počkať na skupinu
Psy	Všetci účastníci, najmä tí, ktorí sa boja psov	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou a podľa potreby počas prechádzky. ▪ Nervóznych účastníkov držať ďalej od psov a upozorniť majiteľov psov, aby držali psy mimo skupiny
Ploty, bránky	Všetci účastníci, najmä nový účastník.	Prejsť dotazník zdravotnej prechádzky s novým účastníkom ▪ Byť pri chôdzi obzvlášť pozorný ▪ Spárovať nového účastníka s pravidelným účastníkom alebo iným lídrom ▪ V prípade potreby sprevádzať nového účastníka späť na štart
Noví účastníci	Všetci účastníci, najmä nový účastník.	Prejsť dotazník zdravotnej prechádzky s novým účastníkom. ▪ Byť pri chôdzi obzvlášť pozorný ▪ Spárovať nového účastníka s pravidelným účastníkom alebo iným lídrom ▪ V prípade potreby sprevádzať nového účastníka späť na štart
Účastníci so	Jednotlivý účastník a	Byť informovaný o zdravotnom stave účastníkov

špeciálnym zdravotným stavom	prípadne všetci účastníci.	▪ Pripomenúť nosenie liekov, ak je to potrebné ▪ Zabezpečiť, aby si účastník pred účasťou overil stav u svojho lekára ▪ Mať so sebou zoznam núdzových kontaktov týchto účastníkov
Iní ľudia		Držať skupinu účastníkov pokope. ▪ Prechádzať okolo iných ľudí a vyhnúť sa očnému kontaktu, ak vyzerajú nepríjemne ▪ Mať so sebou nabitý mobil alebo vedieť, kde sú možnosti na telefonát

3.4 Profil inštruktora chôdze na jednu prechádzku

Women Walking 4Health odporúča z bezpečnostných dôvodov pomer **jeden inštruktor chôdze na maximálne 12 účastníkov**, no dôrazne odporúča, aby sa na každej prechádzke zúčastnili aspoň dvaja tréneri. Pri plánovaní trasy je potrebné zohľadniť pomer účastníkov k trénerom. Ak skupina obsahuje viacerých zraniteľných ľudí so závažnými zdravotnými problémami alebo so zdravotným postihnutím, mala by byť prítomná primeraná dodatočná kapacita trénerov/inštruktorov chôdze, aby sa zabezpečila ich bezpečnosť.

3.5 Kľúčové úlohy počas prechádzky

Inštruktor chôdze kráča vpredu a vedie skupinu po určenej trase. Môže určovať tempo chôdze, najmä počas rozcvičky a uvoľnenia, ale musí dbať na to, aby bolo primerané celej skupine.

Asistent inštruktora chôdze má často najdôležitejšiu a zároveň najnáročnejšiu úlohu. Povzbudzuje a podporuje pomalších a menej skúsených účastníkov, ktorí idú na konci skupiny. V prípade potreby rieši aj zdravotné problémy alebo zranenia. Poskytuje pomoc a motiváciu všetkým účastníkom.

3.6 Ako viesť zdravotnú prechádzku

Pred prechádzkou

- ❑ Oboznámte sa s trasou.
- ❑ Prezrite si plán trasy a uvedomte si možné riziká.
- ❑ Skontrolujte, či máte potrebné vybavenie (napr. mobil, lekárničku, dokumenty, poznámkový blok).

Na začiatku prechádzky

- ❑ Predstavte seba a ďalších trénerov a privítajte všetkých účastníkov.
- ❑ Požiadajte nových účastníkov o vyplnenie zdravotného dotazníka.

- ❑ Ak niekto odpovie „áno“ na niektorú otázku, overte si podrobnosti a informujte aj ďalších trénerov.
- ❑ Vedenie dochádzky účastníkov.
- ❑ Predstavte trasu (dĺžka/čas/terén).
- ❑ Vysvetlite možné riziká.
- ❑ Zdôraznite, že každý má ísť vlastným tempom a skupinu nesmie opustiť bez toho, aby to oznámil lídrovi.

Počas prechádzky

- ❑ Upravujte tempo tak, aby vyhovovalo všetkým; podľa potreby využite značky na zrýchlenie či spomalenie alebo pridajte svižnejšiu časť chôdze.
- ❑ Buďte pozorní a upozorňujte na nebezpečné miesta.
- ❑ Sledujte, či sa účastníci cítia dobre, a všímajte si známky vyčerpania. Skontrolujte, či sú schopní viesť rozhovor – ak nie, spomaľte tempo.

Na konci prechádzky

- ❑ Uistite sa, že sa všetci vrátili.
- ❑ Pogratulujte účastníkom.
- ❑ Ak je to možné, doprajte si krátky spoločenský čas alebo občerstvenie.
- ❑ Informujte účastníkov o čase a mieste ďalšej prechádzky a o možnostiach zapojiť sa ako dobrovoľníci.
- ❑ Povzbuďte ich, aby chodili väčšinu dní v týždni a dosiahli odporúčaných 150 minút (2,5 hodiny) stredne intenzívnej aktivity týždenne. Jednoduchá pomôcka: 5 × 30 minút chôdze za týždeň.
- ❑ Motivujte účastníkov, aby nabudúce vzali so sebou priateľa/ov.

3.7 Cielenie a vedenie skupiny účastníkov

Zdravotné prechádzky sú určené pre ľudí, ktorí sú málo aktívni. V skupine môžu byť účastníci s rôznou úrovňou kondície a schopností. Vašou úlohou je riadiť tempo tak, aby sa prispôsobilo všetkým. Nasledujúca tabuľka ukazuje zjednodušený prehľad rôznych typov účastníkov a možné prístupy k nim.

Typ účastníka	Možnosti
Nový účastník, ktorý nedokáže chodiť 30 minút plynule bez prestávky.	Toto je typ účastníka, ktorého chceme pritiahnuť. Táto osoba by mala dostať ponuku na krátku prechádzku (menej ako 15 minút) v relatívne pomalom tempe. Tempo a dĺžku prechádzky je možné postupne zvyšovať s rastúcou kondíciou.
Nový účastník, ktorý dokáže chodiť viac ako hodinu naraz.	Tento účastník môže byť frustrovaný dĺžkou a tempom zdravotnej prechádzky. Najlepšie je odporučiť mu iné miestne turistické alebo prechádzkové skupiny, ktoré ponúkajú prechádzky podľa jeho potrieb. Ak

	však účastník chce byť súčasťou zdravotnej prechádzky, mal by byť privítaný a požiadaný, aby prispôsobil tempo lídra chôdze vpredu.
Účastník, ktorý zvýšil svoju fyzickú aktivitu prostredníctvom skupiny a chce ísť rýchlejšie alebo dlhšie.	Účastník môže byť vítaný v skupine, pokiaľ jeho tempo zodpovedá tempu inštruktora chôdze vpredu. Ak je to pre účastníka príliš frustrujúce, môže byť odporúčaný iným miestnym turistickým alebo prechádzkovým skupinám, ktoré ponúkajú prechádzky podľa jeho potrieb.
Inštruktor chôdze, ktorý ide príliš rýchlo.	Môže byť ťažké chodiť tempom, ktoré sa výrazne líši od vášho bežného tempa. Inštruktor chôdze si musí uvedomiť, že zdravotná prechádzka je určená účastníkom skupiny a preto by mala zodpovedať ich tempu.

3.8 Motivácia účastníkov

Mnohí účastníci potrebujú podporu, aby videli svoj pokrok a že sa stávajú aktívnejšími. Motivovať ľudí je zručnosť, ktorú mnohí lídri chôdze majú prirodzene alebo si ju rozvíjajú skúsenosťou. Niektorí sú motivovaní dokončením prechádzky alebo nadviazaním nových priateľstiev.

Pomôžte účastníkom, najmä nováčikom, budovať sebavedomie tým, že ich prevediete z bodu A do bodu B a ukážete im, že ste vyškolený vo vedení zdravotných prechádzok.

Pamätajte, že každý prinesie do vedenia prechádzky svoje vlastné jedinečné schopnosti a zistíte, že rozvíjate zručnosti, o ktorých ste predtým ani nevedeli, že ich máte, keď začnete viesť zdravotné prechádzky.

Pokyny na motiváciu účastníkov

Robte	**Nerobte**
Zdôraznite individuálne silné stránky účastníkov, napr. schopnosť prejsť väčšie vzdialenosti.	Nesúťažte medzi účastníkmi porovnávaním ich tempo.
Podporujte výber: môžu sa zúčastniť rôznych úrovní prechádzok, ktoré zodpovedajú ich tempu.	Nechoďte len svojim tempom – mali by ste sa prispôsobiť tempu účastníkov.
Urobte prechádzku zábavnou a príjemnou.	Nedovoľte, aby sa prechádzka stala nudnou.
Pripomínajte účastníkom výhody chôdze v akomkoľvek tempe a vyvracajte mýty typu „bez bolesti nie je zisk“.	Nevtrhajte do rutiny 40-minútových prechádzok; pamätajte, že noví účastníci začínajú na nižšej úrovni a budú potrebovať podporu.
Odporúčajte účastníkom stanoviť si individuálne ciele.	Nedovoľte, aby jeden účastník ovládal váš čas – ste tu na podporu všetkých účastníkov.

Skvelý spôsob, ako motivovať účastníkov, je povzbudiť ich k používaniu bezplatných krokomerov. Tieto nástroje ukazujú, koľko krokov urobia každý deň, a môžu ich inšpirovať k zvýšeniu fyzickej aktivity.

Bezplatné sledovanie aktivity	
Smartfóny	❑ **iPhone (Apple Health)** zaznamenáva kroky automaticky, keď máte telefón pri sebe. ❑ **Android (Google Fit, Samsung Health, Huawei Health, Mi Fit a pod.)** ponúka bezplatné sledovanie krokov. ❑ **Bezplatné krokomery** a aplikácie zahŕňajú Pacer, StepsApp, MapMyWalk a Accupedo.
Smart hodinky Fitness náramky	❑ **Apple Watch** sa synchronizuje s Apple Health. ❑ **Samsung Galaxy Watch** funguje so Samsung Health. ❑ **Garmin, Fitbit, Amazfit, Huawei, Xiaomi Mi Band, Polar a Suunto** majú všetky bezplatné aplikácie na sledovanie krokov.
Iné bezplatné možnosti	❑ **Online mapy** so zadanou dĺžkou kroku umožňujú zmerať vzdialenosť vašej prechádzky alebo behu a previesť ju na kroky, približne 1 300 až 1 500 krokov na kilometer. ❑ **Manuálne počítanie** znamená počítať kroky jednu až dve minúty, vypočítať kroky za minútu a vynásobiť celkovým časom chôdze. ❑ **Základné krokomery** na pripnutie, vrátane niektorých lacných alebo bezplatných, sledujú kroky bez aplikácií.

Sprievodca používaním aplikácií na chôdzu	
Android Google Fit	**1. Počiatočné nastavenie** ❑ Nainštalujte/otvorte aplikáciu Google Fit. ❑ **Prihláste** sa pomocou účtu Google ❑ **Vytvorte profil** → pridajte vek, výšku a hmotnosť ❑ **Povolenia:** povoľte „Fyzická aktivita“ a „Poloha – len počas používania aplikácie“. **2. Nastavenie cieľov** ❑ Menu → **Ciele.** ❑ **Nastavte denný cieľ počtu krokov** (napr. 7 000 – 10 000) alebo minúty aktívneho pohybu (150–300 min/týždeň). ❑ Odporúčaný cieľ: **4–6 prechádzok týždenne**. **3. Zaznamenanie prechádzky** ❑ Stlačte **+** → **Sledovanie tréningu → Chôdza** ❑ Uistite sa, že je zapnuté **GPS**. ❑ **Spustite** a začnite prechádzku. ❑ Sledujte čas, **vzdialenosť a tempo na obrazovke** ❑ **Ukončite → Uložte**. (Bez hodiniek nie je možné merať pulz. Určuje RPE – škála 1–10 na hodnotenie intenzity)

iPhone Apple Health & Fitness	**1. Počiatočné nastavenie aplikácie Zdravie** ❑ **Otvorte aplikáciu Zdravie (Health).** ❑ **Profil →** zadajte vek, výšku a hmotnosť. ❑ **Prejdite na „Prehliadanie“ →** aktivujte kategórie: Kroky, Vzdialenosť chôdze/behu. **2. Ak nemáte Apple Watch (iba iPhone)** ❑ **Na záznam GPS trasy otvorte aplikáciu Fitness alebo inú bezplatnú aplikáciu (napr. Strava, Nike Run Club).** ❑ **Vyberte Walk/Chôdza** → povoľte polohu. ❑ **Spustite** → po ukončení si pozrite mapu, vzdialenosť a tempo. ❑ Pridajte **poznámky/príznaky k aktivite**. (Bez hodiniek nie je možné merať pulz. Určuje RPE – škála 1–10 na hodnotenie intenzity)

3.9 Počasie počas chôdze

Poveternostné podmienky zohrávajú významnú úlohu pre bezpečnosť, pohodlie a motiváciu pri chôdzi. Skúsený líder by mal rozumieť tomu, ako sezónne zmeny ovplyvňujú zážitok z chôdze, a byť pripravený prispôsobiť plány podľa potreby.

3.9.1 Chôdza v horúcom počasí (leto)

Chôdza počas teplejších mesiacov môže byť prospešná pre náladu a syntézu vitamínu D, ale nesie aj riziká dehydratácie, vyčerpania z tepla alebo úpalu. Inštruktori by mali dodržiavať nasledujúce zásady:

Kľúčové pokyny
❑ **Čas:** Naplánujte prechádzky počas chladnejších hodín (ráno alebo večer). ❑ **Oblečenie:** Odporúčajte svetlé, priedušné materiály a klobúky alebo šiltovky. ❑ **Hydratácia:** Povzbudzujte účastníkov, aby pili vodu pred, počas a po chôdzi. ❑ **Ochrana pred slnkom:** Odporúčajte používanie opaľovacieho krému (SPF 30+) a slnečných okuliarov. ❑ **Plánovanie trasy:** Uprednostňujte tienisté chodníky, parkové trasy alebo miesta s fontánkami a odpočinkovými miestami. ❑ **Monitorovanie:** Sledujte príznaky prehriatia (červená pokožka, závraty, rýchly tep, zmätok) **Poznámka:** Prechádzky zrušte alebo skráťte, ak teplota presiahne 32 °C (90 °F), najmä pri vysokej vlhkosti. **Špeciálne opatrenia pre ženy stredného veku** Ženy stredného veku môžu mať intenzívnejšie problémy s termoreguláciou v dôsledku hormonálnych zmien (napr. návaly tepla). Umožnite prestávky, znížte tempo a normalizujte používanie chladacích pomôcok (napr. prenosné ventilátory, mokré uteráky).

3.9.2 Chôdza v chladnom počasí (zima)

Chladné počasie by nemalo byť prekážkou pre fyzickú aktivitu. Pri správnych opatreniach môže zimná chôdza pôsobiť osviežujúco a priaznivo ovplyvniť náladu aj kardiovaskulárnu kondíciu.

9.3.1 Kľúčové pokyny

- ❑ **Oblečenie:** Povzbudzujte účastníkov, aby nosili vrstvy odvádzajúce vlhkosť, s termo spodnou vrstvou, izolovanou vrchnou vrstvou, rukavicami a čiapkou.
- ❑ **Obuv:** Odporúčajte nepremokavú obuv s dobrou trakciou, aby sa znížilo riziko pádu.
- ❑ **Rozcvička:** Zdôraznite dlhšiu rozcvičku pred chôdzou v chladnom počasí, aby sa predišlo svalovým zraneniam.
- ❑ **Bezpečnosť trasy:** Vyhnite sa zľadovateným alebo zle osvetleným chodníkom; skontrolujte trasu na sneh, kaluže a klzké listy.
- ❑ **Viditeľnosť:** Používajte reflexné vesty alebo doplnky, ak sa chodí v tmavších podmienkach.
- ❑ **Chladný vietor:** Pri výpočte bezpečného času pobytu vonku zohľadnite podmienky vetra.

Poznámka: Zvážte vnútorné alternatívy (napr. chôdza v obchodných centrách), ak teplota klesne pod -5 °C (23 °F) a hrozí vietor alebo ľad.

Dodatočné tipy

- ❑ Používajte palice na chôdzu pre lepšiu rovnováhu na nerovnom alebo zasneženom teréne.
- ❑ Pripomeňte účastníkom, aby si po návrate do interiéru rýchlo prezliekli mokré oblečenie, aby sa predišlo podchladeniu.

3.10 Plánovanie podľa počasia

Efektívny inštruktor chôdze by mal:

- ❑ Sledovať predpoveď počasia deň pred a ráno pred prechádzkou.
- ❑ Okamžite informovať účastníkov o zmenách alebo zrušení.
- ❑ Ponúknuť alternatívne plány (napr. strečing v interiéri alebo informačná zdravotná hodina), ak je chôdza vonku nebezpečná.

Tip pre inštruktora: Majte vždy „Plán B“ pre aktivity závislé od počasia. Flexibilita zabezpečuje kontinuitu programu a udržiava dôveru skupiny.

Prispôsobenie počasia pre inštruktorov chôdze – súhrn

Poveternostné podmienky	Riziko	Akcia inštruktora
Horúco a vlhko	Úpal, dehydratácia	Prechádzku naplánovať skoro ráno, piť dostatok vody, zvoliť tienistú trasu
Chladno a ľadovo	Pošmyknutie, svalové poranenia	Rozcvička, vhodná obuv, vrstvené oblečenie
Dáždivo	Klzké chodníky, nízka motivácia	Odporučiť nepremokavé oblečenie, prispôsobiť tempo
Veterno	Chladný vietor, nebezpečenstvo	Zmeniť trasu alebo prechádzku zrušiť

	z padajúcich alebo lietajúcich predmetov	pri silnom vetre

3.11 Pochopenie srdcových frekvenčných zón pri chôdzi

Primárne sa zameriame na zónu **„Stredná intenzita“**, ktorá je **zvyčajne 50–70 %** vašej **maximálnej srdcovej frekvencie** (MHR), a na krátke obdobia aj na dolný koniec zóny **„Vysoká intenzita“ (70–85 % MHR)** počas „rýchlejších intervalov“, aby sme poskytli výzvu.

- ❑ **Vypočítajte odhadovanú maximálnu srdcovú frekvenciu (MHR):** Najbežnejší a najjednoduchší vzorec je: MHR = 220 − Vek

Príklad: Pre 60-ročnú ženu: MHR = 220 − 60 = 160 tepov za minútu (bpm)

- ❑ **Vypočítajte cieľové zóny srdcovej frekvencie:**

- **Zóna 1: Veľmi ľahká/rozcvička (50–60 % MHR):** Toto je tempo na rozcvičku a uvoľnenie. Mali by ste sa vedieť ľahko rozprávať.
- **Zóna 2: Stredná intenzita (60–70 % MHR):** Toto je hlavná zóna „rýchlej chôdze“. Dýchate ťažšie, možno jemne potíte, a môžete hovoriť v celých vetách, ale nie spievať. Táto zóna je vynikajúca pre kardiovaskulárne zdravie, vytrvalosť a spaľovanie tukov.
- **Zóna 3: Vysoká intenzita/rýchle intervaly (70–80 % MHR – dolný koniec pre krátke úseky):** Počas „rýchlejších intervalov“ sa zamerajte na túto zónu. Budete dýchať viditeľne ťažšie a hovoriť len v krátkych frázach. Tieto krátke intervaly pomáhajú zlepšiť rýchlosť a kardiovaskulárnu kondíciu.

Príklad výpočtu srdcovej frekvencie pre rôzne vekové skupiny

Vek	Odhadovaná MHR (220 – Vek)	Rozcvička/Uvoľnenie (50–60 % MHR)	Rýchla chôdza (60–70 % MHR)	Rýchlejšie intervaly (70–80 % MHR)
50	170 bpm	85 - 102 bpm	102 - 119 bpm	119 - 136 bpm
55	165 bpm	83 - 99 bpm	99 - 116 bpm	116 - 132 bpm
60	160 bpm	80 - 96 bpm	96 - 112 bpm	112 - 128 bpm
65	155 bpm	78 - 93 bpm	93 - 109 bpm	109 - 124 bpm
70	150 bpm	75 - 90 bpm	90 - 105 bpm	105 - 120 bpm

3.11.1 Ako sledovať srdcovú frekvenciu:

1. **Manuálne meranie pulzu:**

- ❑ Položte ukazovák a prostredník na zápästie (radiálna artéria, pod palcom) alebo na krk (karotická artéria, vedľa priedušnice).
- ❑ Počítajte počet úderov počas 15 sekúnd.
- ❑ Vynásobte túto hodnotu 4, aby ste získali počet úderov za minútu (bpm).

- ❑ Najlepšie vykonať počas krátkej prestávky v chôdzi alebo hneď po „rýchlejšom“ úseku.

2. **Monitor srdcovej frekvencie:**

- ❑ **Na zápästí (smart hodinky / fitness trackeri):** Pohodlné, ale počas pohybu môže byť niekedy menej presné.
- ❑ **Hrudný pás:** Vo všeobecnosti považovaný za najpresnejší spôsob kontinuálneho merania srdcovej frekvencie počas cvičenia.

3. **Vnímaná námaha (RPE) – „Talk Test“:** Aj keď sú monitory srdcovej frekvencie užitočné, „Talk Test“ je vynikajúci praktický spôsob, ako posúdiť intenzitu, najmä pre začiatočníkov.

- ❑ **Rozcvička/Uvoľnenie:** Môžete spievať.
- ❑ **Rýchla chôdza:** Môžete hovoriť celými vetami, ale nie spievať. Mali by ste byť mierne zadýchaní.
- ❑ **Rýchlejšie intervaly:** Môžete hovoriť iba krátke frázy alebo 1–2 slová naraz.

Povzbudzujte účastníkov, aby používali kombináciu údajov o srdcovej frekvencii (ak majú monitor) a RPE / Talk Test, aby našli svoju osobnú „rýchlu“ a „rýchlejšiu intervalovú“ námahu. Najdôležitejšie je byť konzistentný a počúvať signály svojho tela.

3.12 Tréning

Zdravotné prínosy chôdze závisia kriticky od troch hlavných prvkov: **jej intenzity, pravidelnosti a dĺžky každej jednotky.** Je preto nevyhnutné, aby akýkoľvek program „Women Walking 4Health“ umožnil účastníčkam chodiť na úrovni, ktorá presne vedie k významnému zlepšeniu zdravia.

Ľudia môžu potrebovať **postupne zvyšovať svoju úroveň aktivity**, a pre tých, ktorí neboli aktívni, je aj **jemná prechádzka vynikajúcim východiskovým bodom.**

Minimálna rutina chôdze potrebná pre zdravotné zlepšenia je uvedená nižšie.

Frekvencia	**Ideálne každý deň alebo aspoň päť dní v týždni**
Tempo	1. Rýchla chôdza (čo je pre každého iné)
	2. Choďte tempom, pri ktorom: ❑ Dýchate o niečo rýchlejšie ❑ Cítite sa o niečo teplejšie ❑ Cítite, že vaše srdce bije o niečo rýchlejšie
	3. Mali by ste sa stále cítiť pohodlne a byť schopní hovoriť
Trvanie	1. Postupne sa dopracujte na 30 minút denne, napríklad v 10-minútových úsekoch. Ideálne je postupne zvýšiť na jednu 30-minútovú prechádzku.

Tento program predpokladá **začiatočnícku až stredne pokročilú úroveň kondície** so zameraním na postupné zvyšovanie, počúvanie tela a konzistenciu.

Ukážkový program zdravotnej chôdze pre ženy v menopauze a po menopauze
❑ **Stretnutia:** 12 krát ❑ **Frekvencia:** 2–3 krát týždenne ❑ **Trvanie:** 4–6 týždňov (v závislosti od frekvencie 2x alebo 3x/týždeň) **Kľúčové princípy:** ❑ **Počúvajte svoje telo:** Zdôraznite dni odpočinku, vyhnite sa bolesti a podľa potreby upravujte. ❑ **Hydratácia:** Povzbudzujte k pitiu vody pred, počas a po prechádzke. ❑ **Vhodná obuv:** Dôraz na dôležitosť podpory chodidla pri chôdzi. ❑ **Sociálna podpora:** Ak je to možné, povzbudzujte k chôdzi s priateľkou alebo v skupine. ❑ **Progresia:** Program postupne zvyšuje trvanie a intenzitu. ❑ **Všímavosť:** Povzbudzujte účastníčky, aby si užívali prechádzku a prostredie.

12-intervalový program

Štruktúra každej prechádzky	
Rozcvička ▪ **5–10 minút**	❑ Pomalá, jemná chôdza. ❑ Strečing ▪ **Abduktory (vnútorná strana stehien):** Bočný výpad: Postoj širší ako šírka ramien; jedno koleno ohnite a druhú nohu držte vystretú. Boky dozadu, hrudník hore. ▪ **Abduktory/bočná časť bokov (TFL–stredný sval sedací):** Stojaci bočný záklon s prekríženými nohami: Pravú nohu prekrížte pred ľavou a nakloňte trup doľava (mali by ste cítiť napätie po vonkajšej strane stehna/boku). ▪ **Kvadricepsy** (predná časť stehna): Stojaci strečing kvadricepsu: Chyťte členok za sebou; kolená vedľa seba; jemne zatlačte panvu. Držte sa opory. ▪ **Hamstringy** (zadná časť stehna): Výstup na podlahe: Položte pätu na schod alebo na podlahu; koleno držte rovno; nakláňajte sa z bokov s dlhým chrbtom. ▪ **Lýtka:** Iba päta na podlahe; zdvihnite prednú časť chodidla/prsty tak, aby zvyšok chodidla nedotýkal podlahy. Koleno rovno; nakláňajte sa z bokov s dlhým chrbtom.
Rýchla chôdza ▪ **Hlavná aktivita**	❑ Viď detaily pre konkrétnu prechádzku nižšie. Cieľom je tempo, pri ktorom sa účastníčky môžu rozprávať, ale nemôžu spievať.
Uvoľnenie ▪ **5–10 minút**	❑ Pomalá chôdza na zníženie srdcovej frekvencie. ❑ Statické strečingy (držte každý streč 20–30 sekúnd, bez odrážania): zamerajte sa na lýtka, hamstringy, kvadricepsy, hrudník a ramená.
Všeobecné pokyny pre všetky prechádzky	❑ **Rozcvička**: Cieľová **zóna 1 (50–60 % MHR).** Veľmi ľahká záťaž na postupné zvýšenie srdcovej frekvencie a prípravu svalov. ❑ **Uvoľnenie:** Cieľová **zóna 1 (50–60 % MHR).** Postupne znižujte srdcovú frekvenciu a vykonávajte strečingy.

Fáza 1
Budovanie základov (Lekcia 1–4)

- **Cieľ:** Vytvoriť konzistentnú rutinu chôdze, budovať vytrvalosť v pohodlnom tempe.
- **Rýchla chôdza (hlavná aktivita):** Udržiavať sa v **nižšej až strednej zóne 2 (60–65 % MHR)**. Účastníčky by mali cítiť, že vykonávajú aktivitu, ale stále dokážu relatívne ľahko viesť rozhovor.

Poznámka: Ak sa zavedú krátke rýchlejšie úseky (Lekcia 3), mali by na chvíľu prejsť do **vyššej zóny 2/veľmi nízkej zóny 3 (68–72 % MHR)**.

Lekcia	Rozcvička (min)	Rýchla chôdza (min)	Uvoľnenie (min)	Celkový čas (cca.)	Zameranie/Poznámky
1	5	10	5	20	▪ Zamerajte sa na pohodlné tempo a správne držanie tela. ▪ Úvod do chôdze.
2	5	12	5	22	▪ Jemné zvyšovanie. Všímajte si dýchanie.
3	5	15	5	25	▪ Ak je to pohodlné, zaraďte veľmi krátke úseky rýchlejšej chôdze (30 sekúnd) každých 5 minút.
4	5	18	5	28	▪ Upevniť tempo. Dbajte na správnu techniku.

Fáza 2
Zvyšovanie vytrvalosti a zavedenie ľahkej intenzity (Lekcia 5–8)

- **Cieľ:** Postupne zvyšovať dĺžku chôdze a zavádzať dlhšie úseky rýchlej chôdze alebo ľahkých intervalov.
- **Rýchla chôdza (hlavná aktivita):** Postup smerom k strednej až **vyššej zóne 2** (**65–70 % MHR**). Rozhovor môže byť trochu prerušovaný.

Poznámka: Počas „rýchlejších intervalov“ (Stretnutia 6, 8) sa zamerať na **nižšiu zónu 3** (**70–75 % MHR**) na určené trvanie. Účastníčky by mali cítiť citeľne väčšiu náročnosť a schopnosť viesť rozhovor sa zníži.

Lekcia	Rozcvička (min)	Rýchla chôdza (min)	Uvoľnenie (min)	Celkový čas (cca.)	Zameranie/Poznámky
5	5	20	5	30	▪ Prvá 30-minútová prechádzka! Oslávte tento míľnik.
6	5	22	5	32	▪ Ak je k dispozícii vhodný chodník, zaviesť veľmi mierne stúpanie alebo dve 1-minútové rýchlejšie intervaly (nie šprint, len rýchlejšia chôdza) počas času rýchlej chôdze.

7	5	25	5	35	▪ Zamerať sa na udržanie konzistentného tempa rýchlej chôdze na dlhší čas.
8	5	27	5	37	▪ Dva 2-minútové rýchlejšie intervaly počas času rýchlej chôdze alebo o niečo dlhší úsek s miernym stúpaním.

Fáza 3
Udržiavanie a rozmanitosť (Lekcia 9–12)

- ❑ **Cieľ:** Budovať vytrvalosť, preskúmať rozmanitý terén (ak je vhodný) a upevniť návyk pravidelnej aktivity.
- ❑ **Rýchla chôdza (hlavná aktivita):** Udržiavať sa v strednej až vyššej **zóne 2** (**65–70 % MHR**) a cítiť sa komfortne na tejto úrovni počas dlhšieho trvania.

Poznámka: Počas „rýchlejších intervalov“ alebo stúpaní (Stretnutie 10) sa zamerať na strednú **zónu 3** (**75–80 % MHR**). To bude náročné. Pri dlhších prechádzkach v tejto fáze (Stretnutie 11) zostáva zameranie na udržanie stabilného tempa v hornej časti **zóny 2 (okolo 70 % MHR**).

Lekcia	Rozcvička (min)	Rýchla chôdza (min)	Uvoľnenie (min)	Celkový čas (cca.)	Zameranie/Poznámky
9	5	30	5	40	▪ Udržať pohodlné rýchle tempo počas celých 30 minút. Zamerať sa na rovnomernú chôdzu v ustálenom stave.
10	5	32	5	42	▪ Ak je to možné a bezpečné, zaradiť rozmanitejší terén (napr. mierne nerovný chodník, trávnatá plocha, menšie kopce). Alebo tri 2-minútové rýchlejšie intervaly. To pomáha s rovnováhou a zapája rôzne svaly.
11	5	35	5	45	▪ Najdlhšia prechádzka programu. Zamerať sa na radosť z cesty a pocit úspechu.
12	5	30	5	40	▪ Prechádzka „Údržba a plánovanie do budúcnosti“. ▪ Opakovať obľúbenú trasu alebo vyskúšať novú. ▪ Diskutovať o pokračovaní v pravidelnej chôdzi, prípadne sa

					pridať k skupine, objaviť nové aktivity alebo si stanoviť nové osobné ciele (napr. 45-minútové prechádzky, zaradenie ľahkého silového tréningu).

4. Závery

Program **Women Walking 4Health** predstavuje chôdzu nielen ako formu cvičenia, ale ako jednoduchý, dostupný a zmysluplný spôsob, ako podporiť fyzické a duševné zdravie žien počas menopauzy a po menopauze.

Príručka slúži ako komplexný a flexibilný sprievodca, ktorý podporuje trénerov v ich úlohách facilitátorov, motivátorov a tvorcov komunít. Na základe skutočných skúseností žien a vedeckých dôkazov poskytuje praktické rady, jasný implementačný rámec a prispôsobiteľné stratégie podľa individuálnych potrieb.

So zameraním na postupné posilňovanie, trvalú motiváciu a dlhodobú fyzickú aktivitu poskytuje program ženám nástroje, aby sa chôdza stala pravidelnou súčasťou ich života – nielen ako forma pohybu, ale ako životný štýl.

5. Príloha

5.1 Užitočné webové stránky

Zdroj	Typ	Hlavné body	Odkaz
European Menopause and Andropause Society (EMAS)	Európska lekárska spoločnosť	Usmernenia, vzdelávanie, viacjazyčné zdroje, webináre, podcasty	emas-online.org
International Menopause Society (IMS)	Medzinárodná charitatívna organizácia (so sídlom v UK)	Prístupné informácie zamerané na ženy, videá, informačné listy, globálny časopis *Climacteric*	imsociety.org
British Menopause Society (BMS)	Vzdelávací zdroj (UK)	Bezplatný, recenzovaný obsah o starostlivosti v menopauze pre ženy a zdravotníckych odborníkov	thebms.org.uk
Women's Health Concern (WHC)	Wellness hub (UK)	Evidenciami podložené rady o menopauze, postmenopauze, HRT a životnom štýle	womens-health-concern.org
Menopause Café	Podpora komunity (globálne, založené v	Neformálne podujatia na diskusiu, ktoré prelomia	menopausecafe.net

	Škótsku)	stigma po celej Európe	
World Health Organization (WHO)	Globálny zdravotný orgán	Podporuje integrovanú starostlivosť o menopauzu v zdravotníckych systémoch po celom svete	who.int

5.2 Bibliografia

1. **European Commission. (2022).** *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668
2. **European Commission. (2017).** *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Získané z https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/special-eurobarometer-472_en.pdf
3. **Eurostat. (2019).** *Health-enhancing physical activity statistics*. Statistics Explained. Získané z https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing_physical_activity_statistics
4. **World Health Organization (WHO). (2022).** *Global status report on physical activity 2022*. . Získané z https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022
5. **American Heart Association (AHA):** Cited in Verywell Health, "Here's How Long You Should Walk Every Day to Keep Your Heart Healthy," June 13, 2023.
6. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023).** *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. . Získané z https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
7. **GOV.UK. (2017).** *10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations: evidence summary*. . Získané z https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a82d70f40f0b62305b94a00/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf
8. **NHS. (2017).** *Walking for health*. Retrieved from https://www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health/
9. **World Health Organization (WHO). (2020).** *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Získané z https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
10. **American Heart Association.** (2024, January 19). *Why Is Walking the Most Popular Form of Exercise?* Získané z https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise
11. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** (2023). *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Získané z https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
12. **European Society of Cardiology.** (2024, January 9). *Physical activity for cardiovascular prevention*. Získané z https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-(CCP)/Cardiopractice/physical-activity-for-cardiovascular-prevention
13. **Frontiers.** (2018, April 16). *Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan*. Získané z https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full

14. World Health Organization. (n.d.). *Physical Activity*. Získané z https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

15. Kim, J., Kim, S., Lim, Y., Lim, H., & Lee, K. (2020). Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17* (18), 6935. https://doi.org/10.3390/ijerph17186935

16. Rasla, S., Dines, J., Lim, J., Aggarwal, B., Liu, R., Wactawski-Wende, J., . . . Shadyab, A. H. (2018). *Association of Walking Pace, Walking Frequency and Duration and Joint Effects on the Risk of Heart Failure in Post-Menopausal Women*. Presented at the American Colle.g.e of Cardiology's 67th Annual Scientific Session, Orlando, FL. (Získané z ScienceDaily).

17. Varkal, S., Uludağ, S., & Yaylı, M. (2021). The cardiometabolic benefits of exercise in postmenopausal women. *Journal of Clinical Medicine, 10*(7), 1438. https://doi.org/10.3390/jcm10071438

18. Sherk, C. D., Zhang, S. M., Ryan, K. A., & Simpkins, J. W. (2020). Effect of Exercise Training on Bone Mineral Density in Post-menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Studies. *Frontiers in Physiology, 11*, 652. https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00652

19. Nelson, D. B., Pike, J. R., & Wu, C. (2008). Physical activity, menopausal symptoms, and mental health in a cohort of midlife women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 17*(1), 143–150. https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-07-0628

20. Bailey, T. G., Cable, N. T., & Atkinson, G. (2016). Exercise training reduces the frequency of menopausal hot flushes by improving thermoregulatory control. *Menopause, 23* (7), 708–718. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000628

21. American Heart Association. (n.d.). *Target Heart Rates Chart*. Získané z https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/target-heart-rates

22. Mass General Brigham. (2025, January 17). *How to Check Your Heart Rate (Manually and Using a Device)*. Získané z https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/how-to-check-your-heart-rate

23. Mayo Clinic. (n.d.). *Exercise intensity: How to measure it*. Získané z https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887

24. Journee. (2025, January 24). *Heart Health for Women Over 50: 30-Day Cardio Plan*. Získané z https://www.journee-mondiale.com/en/i-tried-30-minutes-of-cardio-daily-at-50-my-heart-health-results-after-one-month/

25. My Menopause Centre. (n.d.). *Revitalise Your Menopause Fitness: Effective Cardio Workouts for Women*. Získané z https://www.mymenopausecentre.com/menopause-and-

exercise/outdoor-activities-menopause/revitalise-your-routine-cardio-workouts-for-menopause-fitness/

26. This Is Perimenopause.com. (n.d.). *The Best Exercises for Heart Health in Perimenopause*. Získané z https://thisisperimenopause.com/lifestyle/best-exercises-heart-health-perimenopause/

5.3 Dotazník o zdravotnej anamnéze

DOTAZNÍK O ZDRAVOTNEJ ANAMNÉZE

Email:	
Meno:	
Priezvisko:	
Kontaktné číslo:	
Dátum narodenia:	
Hmotnosť:	
Výška:	

ZDRAVOTNÉ OTÁZKY		
Prečítajte si prosím nižšie uvedené otázky pozorne a každú odpovedzte úprimne: zaškrtnite ÁNO alebo NIE	**ÁNO**	**NIE**
1. Mali ste v poslednej dobe bolesť na hrudníku BEZ fyzickej námahy? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
2. Cítili ste v poslednej dobe bolesť na hrudníku PRI cvičení? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
3. Cítili ste v poslednej dobe bolesť na hrudníku pri bežných činnostiach (nakupovanie, domáce práce atď.)? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
4. Povedal vám lekár, že máte srdcový problém a mali by ste vykonávať len cvičenia odporúčané lekárom? Ak **„ÁNO“**, uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
5. Stratili ste rovnováhu kvôli závratom alebo ste stratili vedomie za posledných 12 mesiacov? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie.		

Prosím uveďte vysvetlenie:		
6. Máte problémy s pohybovým aparátom (svaly, šľachy, kosti) alebo kĺbmi, ktoré by sa mohli zhoršiť fyzickou aktivitou? Ak **„ÁNO“**, uveďte vysvetlenie. Ak ste odpovedali **„NIE“** a v minulosti ste mali problémy, ktoré vám však momentálne nebránia v pohybe, uveďte ich. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
7. Povedal vám lekár, že máte pohybové alebo svalovo-kostrové ochorenie a mali by ste vykonávať len cvičenia odporúčané lekárom? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
8. Mali ste niekedy bolesť alebo zranenie (členok, koleno, bedro, chrbát, rameno atď.)? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
9. Podstúpili ste niekedy operáciu? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
10. Bola vám niekedy diagnostikovaná chronická choroba, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol alebo cukrovka? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. Ak máte inú chronickú chorobu, uveďte ju. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
11. Predpísal vám lekár nedávno lieky na krvný tlak alebo srdcový problém? Ak **„ÁNO“,** uveďte liek. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
12. Bola vám niekedy v minulosti alebo nedávno diagnostikovaná choroba dýchacieho systému? Ak **„ÁNO“,** uveďte ju. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
13. Užívate momentálne nejaké lieky? Ak **„ÁNO“,** uveďte a vysvetlite. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
14. Máte nejaké alergie? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie.		

Prosím uveďte vysvetlenie:		
15. Viete o inom dôvode, prečo by ste nemali vykonávať fyzickú aktivitu? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. _____ ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		

Ak ste na jednu alebo viac vyššie uvedených otázok odpovedali **„ÁNO“,** informujte o tom svojho lekára, uveďte, na ktoré otázky ste odpovedali kladne, a poraďte sa s ním o type aktivity, ktorý je vhodný pre váš aktuálny stav, ešte pred začiatkom fyzickej aktivity.

PREHLÁSENIE O ZODPOVEDNOSTI

Svojou osobnou zodpovednosťou a vedomý/á si sankcií prehlasujem, že som porozumel/a predchádzajúcim otázkam a že moje odpovede sú úprimné a úplné.

Rozumiem, že ma musí pravidelne kontrolovať lekár, ktorý potvrdí moju schopnosť cvičiť. Rozumiem, že cvičím na vlastnú zodpovednosť a že ak sa počas cvičenia vyskytnú symptómy, musím okamžite prerušiť aktivitu a oznámiť ich svojmu inštruktorovi a lekárovi. Tieto symptómy zahŕňajú miernu bolesť hlavy alebo závraty, ťažobu alebo bolesť na hrudníku, arytmie, náhlu dýchavičnosť alebo problémy so svalmi a kĺbmi, ktoré pretrvávajú niekoľko dní po cvičení.

Okrem toho musím oznámiť každú potenciálnu zmenu svojho zdravotného stavu. Beriem na vedomie, že tento konkrétny zdravotný dotazník je platný 12 mesiacov od dátumu jeho vyplnenia a odovzdania a stráca platnosť, ak sa zmení môj fyzický zdravotný stav/podmienky.

Podpis

Podpisom prehlasujem, že súhlasím, aby projekt **„Women Walking 4Health“** používal údaje, ktoré som poskytol(a), na uspokojenie mojich potrieb, v súlade s podmienkami Prehlásenia o ochrane osobných údajov.

Podpis

5.4 Prehlásenie o súhlase

Prehlásenie o súhlase

Názov programu: Women Walking 4 Health

1. Bol(a) som plne informovaný(á) o cvičebnom programe, ktorého sa zúčastním, ako aj o programe Women Walking 4 Health (ciele, aktivity, trvanie, základné požiadavky na účasť).
2. Rozumiem potenciálnym výhodám a všeobecným rizikám spojeným s účasťou na fyzickej aktivite a budem sa riadiť pokynmi inštruktorov programu.
3. Moja účasť je dobrovoľná a môžem sa kedykoľvek odhlásiť bez akýchkoľvek sankcií.
4. Súhlasím s účasťou na programe.
5. (Voliteľné) Súhlasím s uložením a použitím mojich základných kontaktných údajov výlučne na organizačné účely programu, v súlade s platnými zákonmi o ochrane osobných údajov.

Celé meno: _____

Dátum: _____

Kontaktné telefónne číslo (voliteľné) _____

Kontaktná osoba v núdzi (voliteľné): _____

Ak máte otázky, pripomienky alebo sa chcete jednoducho dozvedieť viac o Women Walking 4Health, kontaktujte nás prosím:

Kontaktné údaje organizácie

Meno: OTI Slovakia
e. info@otislovakia.sk
w. www.womenwalking4health.eu

Podpis: