



כל
אחד
יכול

יכול
ללכת

מדריך לנאמן הליכה



כל אחד יכול

מדריך לנאמן הליכה

כתיבה: עדנה בוקשטיין, יוספה בן משה, ריקי בראון, בועז גבעון, רות דקל,
 אייל ישראלי, יצחק לוי
 ייעוץ מקצועי: משרד הבריאות - האגף לגריאטריה, התוכנית הלאומית למניעת נפילות
 בשיתוף מועצת הבריאות
 עריכה מקצועית: הדס מוטר, אילת דגן ירקוני - ג'וינט ישראל-אשל
 צילומים: אופיר בן נתן - ג'וינט ישראל-אשל
 יוסי זמיר
 עריכת לשון: עופר המבורגר
 תודה לסילבי זיס ודינה ממועדון ההליכה בבית הופמן בירושלים על הדגמת תרגילי הליכה
 עיצוב והפקת דפוס: פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל
 מנהל ההוצאה לאור: רן רובנר, ג'וינט ישראל
 כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכוון לשני המינים כאחד
 © כל הזכויות שמורות לאשל, תשע"ז-2017
 הודפס בירושלים תשע"ז, 2017

תוכן העניינים

7	פתח דבר
9	הקדמה
11	ההליכה
13	מדוע הליכה?
15	מתי, כמה ואיך?
17	שלבים בהליכה
23	ארגון פעילות ההליכה
25	תכנון המפגשים
27	הצעות והמלצות ל"נאמן קבוצת הליכה"
33	הליכה נורדית
35	כיצד מתחילים
38	תרגילי הליכה נורדית
39	מקלות ההליכה
40	משחקי הכרות והנאה בהליכה נורדית
נספחים:	
44	1. רשימת משתתפי הקבוצה
45	2. בירורים מומלצים אצל הרופא המטפל לקראת ההליכה
47	3. כרטיס הולך
48	4. רשימת נוכחות המשתתפים
49	5. דף מעקב אישי

בג'וינט ישראל-אשל מעודדים טיפוח אורח חיים בריא ופעיל, לקידום ולשימור בריאותם ותפקודם של גמלאים וזקנים. התפיסה של אורח חיים בריא היא הוליסטית ונובעת מיחסי גומלין בין בריאות פיזית, נפשית וקוגניטיבית.

החוברת "כל אחד יכול" יוצאת לאור במסגרת תכנית "עמיתי קידום בריאות", שמכשירה נשים וגברים מבוגרים, בני 60 ומעלה, לפעול כסוכני שינוי להעלאת המודעות ולהכרה בחשיבות קידום אורח חיים בריא ופעיל.

פעילות גופנית, היא אחת הדרכים לשיפור הבריאות לטווח הרחוק. יתר על כן, הליכה היא פעילות גופנית שיש לה השפעה מקיפה על הבריאות. היא תורמת לפעילות טובה של הלב ושל הריאות, להגדלת מסת השרירים, לשיפור היציבה ולשיווי המשקל. הליכה מועילה גם למצב הנפשי, משחררת ממתח ומלחצים ומשפרת באופן ניכר את מצב הרוח הכללי. כמעט כל אחד יכול ללכת, ולכן זו פעילות מומלצת ביותר לאנשים בגיל המבוגר.

החוברת "כל אחד יכול", היא מהדורה חדשה ומעודכנת לספרון שראה אור על ידי ג'וינט ישראל-אשל בשנת 1999.

תודה לריקי בראון ולאיציק לוי על ריענון החוברת ועל תרומתם לפיתוח הידע בנושא חשוב זה.

יוסי היימן מנכ"ל אשל

כיום כבר ידוע כי לפעילות גופנית סדירה בגיל המבוגר נודעת חשיבות רבה בשמירה על הבריאות ובשיפור התפקוד. מחקרים רבים מלמדים כי פעילות גופנית בכל גיל תורמת לאיכות חיון של האדם ולאריכותם. פעילות גופנית סדירה ותואמת גיל מסייעת במניעת מחלות לב וכלי דם, מורידה את לחץ הדם, מקטינה את הסיכון לחלות בסוכרת, משפרת את מצב הרוח ומונעת דיכאון, מקלה גם על תסמיני גיל המעבר, מפחיתה את הסיכון למחלות דמנטיות ואף משפרת את איכות החיים ואורך החיים של חולי סרטן. גם זקנים שלא עסקו בעבר בפעילות ספורטיבית יכולים לשפר ולשמר את תפקודם, בריאותם וחיוניותם בעזרת פעילות גופנית סדירה המותאמת לגילם וליכולתיהם.

הליכה היא אחת מהפעילויות הגופניות הבסיסיות ביותר, והיא בעלת תורמה משמעותית לתפקוד הגופני והקוגניטיבי.

מטרות התכנית הן:

- להפוך את ההליכה נגישה עבור אוכלוסיית המבוגרים (בדרגות תפקוד שונות).
- ליצור הניעה (מוטיבציה) להנאה ולהתמדה בפעילות ההליכה.
- להפוך את ההליכה חלק מסגנון חיים בגיל המבוגר.

מי הם נאמני ההליכה?

נאמני ההליכה הם מתנדבים מבוגרים שעוזרים לעמיתיהם, בני גילם, לגלות את היתרונות של ההליכה סדירה בשכונת מגוריהם או בטבע העירוני. הם עוברים הכשרה שבה הם רוכשים ידע על חשיבות ההליכה הסדירה, סגנונות ההליכה שונים ויתרונותיהם. בנוסף הם מקבלים כלים להובלת קבוצת ההליכה באופן בטוח ואחראי.

למי מיועדות קבוצות ההליכה?

- מבוגרים עצמאיים בעלי כושר גופני, שמסוגלים ללכת בקבוצה ובקצב מתון.
- מבוגרים עצמאיים בעלי יכולת גופנית שבמשך שנים, או אף פעם, לא ביצעו פעילות גופנית קבועה ומנהלים אורח חיים עם מעט תנועה - כולל אלה

- 
- שחושבים שהם אינם מסוגלים לעסוק באופן קבוע בפעילות הליכה.
 - מבוגרים אשר מסיבות בריאותיות כושרם הגופני ירוד, או שיש להם מגבלות בתנועה אך אינם זקוקים להשגחה צמודה.

מהם תפקידי נאמן ההליכה?

- להנהיג קבוצת הליכה קבועה במסלול שנבחר מראש.
- לגייס משתתפים להליכה בקבוצה.
- לנהל מעקב ורישום נוכחות של המשתתפים.
- לעזור לחברי הקבוצה להתמיד בפעילות ההליכה במסגרת הקבוצתית, וגם באופן עצמאי.
- למסור למארגני התכנית ביישוב את דו"חות הנוכחות - כדי לאפשר תגמול למשתתפים כגון מחזירי־אור, כובעים ועוד.
- קבלת ייעוץ וריענון.
- להשתתף באירועים קהילתיים וארציים בנושא ההליכה.



ההליכה

מדוע הליכה?

"ההליכה מדגישה את העונג על פני הכאב, את החברתיות על פני התחרות ואת הבריאות על פני ההיפגעות. לפתע, נעלמים מגבלות הכושר, המין, הגיל, הניסיון והמיומנות. לרבים, זו הפעילות הגופנית הראשונה שבה התמידו. אין זו אֶפְנָה חולפת, אלא דרך חיים".

סת' דה באואר - מומחית אמריקנית להליכה

- הליכה היא פעילות גופנית מתונה, המפעילה את הגוף בתנועה מאוזנת והרמונית, ומשפיעה לטובה על מערכות הגוף והנפש.
- לעולם לא מאוחר מדי! כל אחד יכול לעסוק בפעילות גופנית. יש להכיר במגבלות בריאותיות ולפעול בהתאם ליכולת, במיוחד בהתחלת הפעילות. יש לבצע כל פעילות בהדרגה, ולהתקדם בזהירות ובסבלנות משלב לשלב.
- אורח חיים "יושבני", ללא תנועה וללא הפעלה גופנית, מסוכן לבריאות - במיוחד בגיל המבוגר.
- העיסוק בפעילות גופנית חייב להיות קבוע (אם הייתה הפסקה בפעילות לתקופות מסוימות, ניתן ורצוי לחזור אליה בהדרגה).
- בגיל המבוגר מודגשות יחידות הזמן שמוקדשות להליכה, לא רק נמרצות ההליכה.

**פעילות גופנית היא חלק חשוב באורח החיים.
חשוב לזכור ש"כל אחד יכול!"**

מהם יתרונות ההליכה?

מחקרים מצאו, שהליכה תורמת לגוף וגם לנפש ביכולת התפקוד ובשמירה על העצמאות.

ההליכה משפרת את היכולת הארובית (אווירנית) שנדרשת לפעילות תקינה במערכת הלב והריאה.

ההליכה מגדילה את מסת השרירים, במיוחד ברגליים.

ההליכה עשויה להיטיב את מצב העצם.

ההליכה עשויה לעזור בגמישות.

ההליכה משפרת את היציבה ואת שיווי המשקל.

ההליכה משפרת את מצב הרוח ומשחררת ממתח ומלחצים.

ההליכה טבעית ויומיומית.

ההליכה אפשרית בכל מקום, בכל זמן וברוב תנאי מזג האוויר והטופוגרפיה העירונית.

להליכה **יתרונות בריאותיים**: מאזנת רמות כולסטרול ושומנים ואת רמת הסוכר בדם¹.

להליכה **יתרונות מידיים**, שחשובים במיוחד לאיכות החיים בגיל המבוגר:

- משפרת פעילות מעיים (מומלץ לשלב הליכה עם שתייה מספקת ותזונה בריאה. בגיל המבוגר, שתייה בלתי מספקת היא תופעה שכיחה).
- משפרת איכות שינה, במיוחד אם הולכים מספר שעות לפני השינה. גם הליכה בשעות היום עוזרת ומשפרת את איכות השינה, מכיוון שחשיפה לאור השמש מסייעת להפרשה תקינה של הורמון המלטונין שמשפיע על איכות השינה בשעות החשכה.

להליכה בצוותא יש, ללא ספק, **יתרונות פסיכולוגיים**: עבור רבים, זאת הזדמנות להימצא בחברותא תוך כדי פעילות מהנה, הזדמנות לפגוש אנשים, להיראות, לראות מכרים או לרכוש מכרים חדשים, וכמובן לראות מקומות חדשים.

**היבטים אלה בשילוב פעילות ההליכה יסייעו לך
לשכנע את עמיתך להצטרף לפעילות.**

1. על הקשר בין הליכה לבין טיפול ביתר לחץ דם וסוכרת, ניתן לקבל הסבר והנחיות אצל הרופא המטפל.

מתי, כמה ואיך?

ההליכה, היא פעילות גופנית שקל לבצע מבחינת המאמץ והקצב. על כן, ניתן בקלות להתאימה לדרגות יכולת שונות של המשתתפים.

מתי?

ללכת, אפשר בכל שעות היום. לכל מועד יתרונות משלו.

הליכת בוקר - מרעננת ומהווה הזדמנות ליצירת אנרגיה לכל היום.

הליכה באמצע היום - קוטעת את השגרה, מחדשת אנרגיה ומרץ, משפרת את הריכוז ואת איכות השינה.

הליכת ערב - מסייעת בשחרור ממתחים ומלחצים שהצטברו במשך היום ומשפרת את איכות השינה.

חשוב ביותר - מתי לא מומלץ ללכת?

- כשחם או קר מאוד (גם במקרה של רוח חזקה, לא מומלץ ללכת).
- כשחולים, או כאשר נוטלים תרופות מטשטשות.
- לאחר ארוחה כבדה, או על בטן ריקה.
- לא סמוך מדי לשעת השינה.

כמה ללכת?

מומלץ להתאים את משך ההליכה לאורח החיים ולהרגלים של המשתתפים. יש להקפיד על הדרגתיות.

מומלץ להגיע בהדרגה לשלוש עד חמש פעמים בשבוע. כדאי לעודד את משתתפי הקבוצה ללכת בכל הזדמנות, בנוסף להליכה המאורגנת בקבוצה.

יש להתחיל בהליכה למשך חמש עד עשר דקות, עבור אלה שאינם הולכים באופן קבוע, ולהגיע בהדרגה לעשרים דקות ואפילו לשעה. ניתן לצבור "כמות" הליכה יומית, כלומר הליכה לסירוגין לפרקי זמן קצרים.

כיצד לבדוק אם משך ההליכה מתאים לחברי הקבוצה?

1. לעקוב אחר ההולכים, במהלך ההליכה ובסיומה.
2. לברר בעזרת "מבחן הדיבור" כיצד הם מרגישים.
3. לשים לב להולכים מתקשים.

איך להצטייד לקראת ההליכה?

ביגוד, הנעלה, ציוד (מכשיר שמיעה ומשקפיים במידה ויש) וערכת הליכה.

ביגוד

1. על הביגוד להיות נוח.
2. על הביגוד להתאים לעונות השנה.
3. כדאי להתלבש בשיטת ה"בצל".

בקיץ - ללבוש בגדים מאווררים, לחבוש כובע מצחייה ולהרכיב משקפי שמש; למרוח מסנני קרינה.

בחורף - להתלבש לפי שיטת "הבצל", בשכבות שניתנות להסרה עם העלייה בחום הגוף: מעיל רוח, כפפות, כובע, צעיף ומטרייה מתקפלת בימים מעוננים וגשומים.

הנעלה

נעליים - לשימוש בנעליים מתאימות יש חשיבות מרובה ביותר. מומלץ לקנות נעליים כשהרגליים תפוחות, לאחר הליכה או בסוף היום. יש למדוד בשתי הרגליים.



שימו לב! אצל רוב האנשים כפות הרגליים אינן שוות לגמרי בגודלן ומבנה כף הרגל עובר שינויים עם הגיל. מומלץ לקנות נעלי הליכה קלות (עד 300 גר' לנעל), גמישות בחלקן הקדמי ועם בלמי זעזועים בסוליות הנעל. בעת המדידה, מומלץ

להסתובב בחנות עם הנעליים ולבצע תנועות עם האצבעות לבדיקת גמישות הנעל. רצוי מאד למדוד את הנעליים עם גרב הליכה.

ערכת הליכה

מומלץ לשאת מותנית (חלופה שגויה = בטלדרס) פונדה (פאוץ') ו/או תרמיל גב קטן (אפשר להצמידו לגב) שבו הציוד הבא: מים, כרטיס רפואי (לחולי סוכרת, לב ורגישויות שונות), תרופות הכרחיות וטלפון נייד.

בחשכה - מחזירי-אור ופנס קטן.



במשך היום - משקפי שמש, מסנן קרינה וכובע. להוסיף ביגוד או הגנה (כמו מעיל גשם קל) בהתאם לעונות השנה.

שלבים בהליכה

מומלץ לחלק את ההליכה לארבעה שלבים (מבלי לוותר על אף שלב), תוך מעבר טבעי ביניהם, הקשבה לגוף ושמירה על ההנאה שבפעילות:

- תרגילי הכנה
- הליכה
- הרפיה
- מתיחות

תרגילי הכנה

החימום מכין את כל מערכות הגוף להליכה. הוא מביא להעלאה מתונה של חום הגוף ומאפשר תפקוד במצב הגופני והנפשי הטובים ביותר.

הוראות כלליות

ניתן לבצע את ההכנה במקום סגור, לפני היציאה להליכה, או בחוץ תוך כדי הליכה (מי שמרגיש בטוח ויציב). מומלץ לבצע את תרגילי ההכנה באטיות.

עמדת מוצא: בעמידה - פיסוק קל ברגליים, ברכיים כפופות קמעה (אלה שמתקשים לבצע תרגילי הכנה בעמידה יוכלו לבצע אותם בישיבה על כיסא עם משענת, אך ללא ידיעות צדיות).

1 תרגיל מס'

להרים ידיים לפנים בגובה הכתפיים;
להוריד אותן לצדי הגוף ולמשוך לאחור ככל האפשר
(התנועה תורגש בזרועות ובכתפיים).
יש לחזור על התרגיל חמש פעמים!



2 תרגיל מס'

לסובב כתפיים בתנועה גדולה - חמש פעמים בכיוון השעון
וחמש פעמים נגד כיוון השעון (התנועה תורגש בכתפיים).



3 תרגיל מס'

להרים ידיים מעל הראש, אצבעות הידיים שלובות.
לכופף את הגו כמה פעמים לצד ימין וחזרה.
וכמה פעמים לצד שמאל וחזרה.
(המתיחה תורגש לאורך המותן והגו).



4 תרגיל מס'

לשלב אצבעות הידיים לפני הגוף,
בגובה הכתפיים.
להפנות את הגו ואת הידיים -
חמש פעמים ימינה
וחמש פעמים שמאלה
(התנועה תורגש במותן).



5 תרגיל מס'

עמדת מוצא: לעמוד עם הגב לקיר, לעץ או לעמוד.
להרים ידיים מעבר לראש.
לעלות בעדינות על קצות האצבעות ולמתוח את
כל הגוף (התנועה תורגש לאורך הגו ובשוקיים).



6 תרגיל מס'

לעמוד עם הפנים לקיר, לעץ או לעמוד.
לעלות חמש פעמים על קצות האצבעות
(התנועה תורגש בחלקה האחורי של השוק).
יש לבצע את התרגיל עם או בלי תמיכה, בהתאם ליכולת.
ניתן לבצע את התרגיל בזוגות, כשאחד מבני הזוג
משמש כמשענת בלבד.



7 תרגיל מס'

לעמוד עם הגב לקיר, לעץ או לעמוד.
הידיים נשענות לצדי הגוף ונתמכות בקיר, בעץ או בעמוד.
להרים חמש פעמים את אצבעות הרגליים
ולהישען על העקבים, (התנועה תורגש בחלקה הקדמי
של השוק). ניתן לבצע את התרגיל בזוגות,
כשאחד מבני הזוג משמש כמשענת בלבד.



הליכה

ההליכה, היא המשכו הטבעי של החימום. להגביר את הקצב בהדרגה, עד לקצב האישי הרצוי. לשמור על נשימה טבעית. אפשר לדבר ולשוחח בזמן ההליכה, תוך שמירה על קצב הליכה אישי. קצב הליכה אישי ומתאים בא לידי ביטוי בטמפרטורת גוף עולה, שגורמת להזעה קלה ולעלייה קלה בדופק ובקצב הנשימה. אלה, יאפשרו התמדה לאורך זמן.

ניתן להגביר את הקצב. במידה שנגרמת הפרעה ביכולת הדיבור השוטף, או במקרה שחשים כאבים בשוקיים, יש להאט את הקצב ולנוח מעט, במידת הצורך. אחר כך, לחדש את ההליכה.

הידיים - תנועת הידיים מלווה את קצב ההליכה, תוך שמירה על כיפוף קל ואחיד במרפקים, בתנועה לפנים ולאחור בקרבת הגוף. כפות הידיים משוחררות. לקראת סיום ההליכה, יש להאט את הקצב ולבצע תרגילי הרפיה. לסיום - מתיחות.

הרפיה

לנשום נשימות עמוקות,
להניע ולטלטל את הגפיים ואת הגו.
לאחר ההרפיה,
לעבור לתרגילי מתיחות.

מתיחות

השרירים דומים לקפיצים שמתכווצים בזמן ההליכה. המתיחות מחזירות אותם לאורכם הרגיל, תוך שחרור והגמשה קלה. את תרגילי המתיחות יש לבצע בצורה מתונה וסטטית (ללא תנועה), במשך כעשרים שניות לכל תרגיל.

1 תרגיל מס'

להישען עם ידיים ישרות כנגד קיר, עץ או עמוד.
רגל אחורית ישרה, רגל קדמית כפופה.
לשמור עקבים על הרצפה, למתוח כעשרים שניות
ולהחליף רגל (המתיחה תורגש בחלקה האחורי של השוק).



2 תרגיל מס'

להרים רגל בנוחיות על כיסא / שרפרף / על שפת מדרכה או על קיר בגובה של 15 ס"מ עד 40 ס"מ.
כף הרגל ואצבעות הרגל מופנות לכיוון האף, הרגל השנייה רפויה. להתכופף בזהירות קדימה, להישאר כך כ-15 שניות ולהחליף לרגל השנייה (המתיחה תורגש מאחורי הברך, לאורך הירך).



3 תרגיל מס'

לפניך שתי אפשרויות, לפי דרגת קושי עולה:
לעמוד בצעד פסיעה, רגל קדמית כפופה, רגל
אחורית
ישרה, ידיים שלובות מאחורי העורף ולזקוף את
הגו.

להביא את משקל הגוף אל הרגל שכפופה לפניכם.
לעמוד בתנוחה זו כ-15 שניות ולהחליף רגליים
(המתיחה תורגש בחלקה הקדמי של הירך
האחורית)
להניח יד ימין על משטח יציב, לכופף רגל ימין
אחורה
ולאחוז את קדמת כף רגל ימין עם יד שמאל.
למתוח את הרגל אחורה ל-20 שניות ולהחליף
לרגל השנייה
(המתיחה תורגש בחלקה הקדמי של הירך).





ארגון פעילות ההליכה

תכנון המפגשים

קביעת מקום מפגש מתאים ליציאה להליכה, לפי ההמלצות הבאות:

1. מקום קרוב למסלול ההליכה
2. מקום בו יש אפשרות לשבת ולנוח, או לקיים שיחות עם הקבוצה.
3. מקום בו יש אפשרות לקיים תרגילי חימום (ניתן גם בישיבה).
4. מקום קרוב למבנה סגור שמאפשר שהות בו במקרה הצורך (מועדון, קניון, אולם ספורט, בית ספר וכדומה).

המלצות לבחירת מסלול ההליכה:

בחירת המסלול מחייבת בדיקה מוקדמת שמבטיחה הליכה ללא סיכון וללא פגיעות גופניות. כדאי לבחור מסלול שבו ניתן, במידת האפשר, לראות לטווח רחוק ולהיראות מרחוק, יש להקפיד על התנאים הבאים:

1. אפשרות בקרה על ההולכים (מסלול היקפי, הלך וחזור, וכדומה).
2. אפשרות לתנועה חופשית, שקטה ככל שניתן, באוויר הצח. כלומר, בחירת מסלול שאינו צפוף באנשים ובכלי רכב.
3. מסלול מתאים מבחינה בטיחותית - ללא כבישים סואנים, עם חציית כבישים מעטה ומרומזרת (רצוי שבכלל לא). סלול וללא מכשולים כגון: בורות, תעלות וכדומה.
4. מסלול שניתן לשינוי בקלות (להאריך או לקצר אותו בהתאם לצורכי הקבוצה באותו יום, או לשם גיוון).
5. קרוב למקום מגורי המשתתפים.
6. יש בו ניקוז טוב בחורף ואפשרות לצל בקיץ; מואר בשעות החשכה.
7. מסלול מישורי, ככל שניתן, עם עליות וירידות מתונות בלבד.
8. רצוי שהמסלול יהיה מעניין: אתרים, צמחייה, נוף וכדומה.
9. מומלץ ללכת במסלולים שונים ולגוון ביניהם.
10. מומלץ להציע אתגרים שונים ופעילות חברתית מהנה.

הכנת המפגש הראשון - המלצות

1. דף קשר פרטים אישיים, נספח 1.
2. טופס רישום נוכחות (ראה דוגמה בנספח 4).
3. דף הנחיות על מועדי הפעילות ועל מקום המפגש.
4. חוברת "צעידה בהנאה" עבור חברי הקבוצה.
5. דף "שאלות שיש להפנות לרופא לפני התחלת פעילות הליכה סדירה", נספח מס' 2.
6. עטים או עפרונות לכל המשתתפים.

המפגש הראשון

1. רצוי להקדיש מפגש זה למשחקי היכרות וליצירת אווירה נינוחה בקבוצה (בהמשך: הצעות למשחקי היכרות חווייתיים להליכה).
2. מילוי פרטים בטופס הנוכחות ובטופס הפרטים האישיים. יש לסייע למתקשים בכתיבה או לעודד חברים בקבוצה לעשות זאת.
3. חלוקת כרטיס אישי (מילוי הפרטים בבית) והסברת חשיבותו, כולל בקשה להגיע לפעילות עם ערכת הליכה אישית, הנעלה וביגוד מתאימים.
4. חלוקת דפי הנחיה לשאלות אישיות שאותן יש לשאול את הרופא בטרם כניסה לפעילות הליכה בקבוצה (נספח מס' 2).
5. שיחה לבירור ציפיות הדדיות וחלוקת החוברת "צעידה בהנאה".
6. הסבר קצר על המסלול ועל מאפייניו.
7. הליכה של כעשר דקות, להכרת המסלול ולהערכת יכולתם של ההולכים.
8. קביעת לוח זמנים למפגשים.
9. שיחת סיכום כללית; שיחה אישית עם המתקשים בהליכה.

הצעות והמלצות ל"נאמן קבוצת הליכה"

ההליכה, היא פעילות גופנית שכדאי לשלב בהכרת הטבע, בהתמצאות בסביבה, בפעילות ובבילוי חברתי.

הליכה בקבוצה

- מומלץ למנות "עוזרים" מתוך הקבוצה, שיסייעו בהשגחה על חברי הקבוצה ויביאו לכל מפגש מי שתייה עתודיים (רזרביים) וטלפון סלולרי.
- יש להסביר את השלבים בתכנית ההליכה. רק לאחר שכולם תרגלו והשתלבו בהליכה, אפשר לעבור לשלב הבא (הארכת זמן ההליכה המשותפת).
- מומלץ לבנות קבוצות אחידות ביכולת ההליכה. אם לא ניתן, אפשר לתכנן פעילות על פי הצרכים השונים של המשתתפים. יש לזכור כל העת כי "כל אחד הולך לפי הקצב שמתאים ליכולתו" וכי "כל קצב הוא לגיטימי".
- בקבוצה שבה הולכים אנשים בכושר שונה, מומלץ ללכת במסלול היקפי. יש בו מספר יתרונות:
 - קשר עין בין הנאמן להולכים ובין ההולכים לבין עצמם.
 - ההולכים מהר יוכלו לבצע מספר סיבובים בזמן ביצוע סיבוב אחד של אלה שהולכים לאט. המבנה המעגלי מונע אווירה תחרותית. כולם יסיימו יחד את ההליכה.
- הנאמן ינוע לאורך המסלול ויסתייע בעוזריו במקרה שהקבוצה גדולה, על מנת להיות בקשר עם כל ההולכים.
- מדי מספר מפגשים, מומלץ לבדוק את היציבה ואת סגנון ההליכה של המשתתפים. צפוי שאצל מרביתם יחול שיפור. תיתכן אולי הרעה בקרב בודדים. אז, יש להפנותם לבדיקה רפואית.
- בהמשך: הצעות לפעילות חברתית, לגיוון מסלולים ועוד.

מסלול מישורי

- המסלול מאפשר קשר עין עם כל ההולכים.
- ניתן לשנות את אורך המסלול לפי הצורך.
- ניתן לחלק משימות למיטיבי הלכת ולבעלי כושר גופני גבוה: הגברת הקצב והקצבת זמן, תוך שמירה על קשר עין.
- מסלול מסוג זה מתאים במיוחד לקבוצות אחידות בהרכב המשתתפים ובכושרם.

מסלול היקפי (מעגל, 8, מרובע וכו')

המסלול מאפשר הליכה בקבוצה או לבד, ללא תחרות. גם בסוג זה של מסלול ניתן להציע משימות.

מסלול מסוג זה מומלץ במיוחד לקבוצות שבהן המשתתפים בעלי רמת כושר שונה.

הגברת המוטיבציה

- רצוי לעודד קשרים חברתיים. מוצעים לך משחקי חברה להולכים טובים אותם ניתן לבצע תוך כדי הליכה.
- רצוי לעודד את חברי הקבוצה לאחריות וליחסים של הערכה הדדית.
- תכנית הפעילות צריכה להבטיח התקדמות הדרגתית ואישית.
- רצוי לעודד את המשתתפים להשתמש בטופסי ההתקדמות והבקרה האישיים (דוגמה בנספח מס' 5).
- כדאי במהלך ההליכה המשותפת לציין ולשבח התקדמות אישית וקבוצתית - גידול במספר המפגשים ובפעולות הנוספות להליכה במסלול קבוע. לדוגמה: קביעת הליכה משותפת להצגה, כשכל משתתף הולך חלק מהדרך למפגש. ניתן לחלק למשתתפים "צ'ופר" שקשור להליכה (יש לקבל אותו מהמארגנים): מחזירי-אור מגוונים להצמדה לבגדים ולנעליים, כובעים, הזמנה להצגה, ימי הליכה אזוריים ועוד).
- משוב על פעילות ועל התקדמות יש לתת אך ורק באופן חיובי. רצוי לגלות עניין אישי בכל משתתף. מילוי דף הנוכחות בתחילת כל מפגש ובסיומו יכול לשמש הזדמנות מצוינת לכך.
- יש לציין בכל הזדמנות כי "כל אחד יכול ללכת". בכל מפגש רצוי להזכיר ולבצע את השלבים השונים, ולעודד את המשתתפים ללכת גם מחוץ לתכניות הקבוצתיות.

משחקי הכרות

משחקי היכרות (מתאימים במיוחד למפגש ראשון). מתאים לקבוצות של שישה משתתפים ומעלה.

מומלץ לקיים פעילות זאת בשטח שמאפשר ראיית כל המשתתפים ומתן הוראות בקול רם.

משחק מס' 1 - הליכה חופשית: לוחצים ידיים לכל משתתף שאתו נפגשים, מזדהים בשם וממשיכים במסגרת ההליכה לבא אחריו.

משחק מס' 2 - ממשיכים ללכת ואומרים לבא ממול את שמו. ממשיכים לבא אחריו.

משחק מס' 3 - המשתתפים הולכים כברת דרך בזוגות. מדי דקה וחצי מודיעים על החלפת זוגות.

משחקים נוספים (החל מהמפגש השני ואילך)

- סידור המשתתפים בטורים עורפיים. האחרון הופך ראשון, בעקיפה ותוך כדי הליכה. הראשון חייב לשמור על קצב הליכה מותאם שמאפשר עקיפה של כולם. כל אחד יעקוף בתורו, עד לאחרון המשתתפים.
- התארגנות המשתתפים בטורים עורפיים. האחרון הופך לראשון, כאשר המעבר לראש הטור הוא בעקלתון, כלומר עובר בין האנשים בזיגזג. גם במקרה זה, על המשתתפים להקפיד על הליכה בקצב שמאפשר השתלבות כל המשתתפים.

הצעות למשחקי חברה והכנה להליכה

הכנה להליכה ולהיכרות

עומדים במעגל. בתורו, מכריז כל חבר בקבוצה על שמו בקול רם, תוך כדי ביצוע תרגיל הכנה להליכה באורך הגיית השם לפי הברות. כל המשתתפים חוזרים במקהלה על השם, תוך כדי ביצוע התרגיל שלוש פעמים. באופן זה, עוברים על כל שמות המשתתפים.

לגיון ההליכה ולהגברת הקצב

הליכה לפי משימות: מדי עשרה צעדים, מוסיפים שני צעדים - פעם לשמאל ופעם לימין.

להפעלה חברתית

משחק ה"טלפון", תוך כדי הליכה.

לגיון ולהכרת מסלולים חדשים

משחק "חפש את המטמון", כולל משימות ניווט קבוצתיות.

בטיחות: מסלולים, משתתפים וציוד

מסלולים:

- רצוי לגוון מסלולים: למניעת שיעמום, כדי להימנע מדפוסים קבועים שעשויים לגרום לאדישות ולחוסר תשומת-לב לפרטי המסלול (משחקי חימום חברתיים יסייעו בכך).
- יש לבדוק את איכות המסלול לפני ההליכה המשותפת עם הקבוצה.
- יש לדאוג שכל אחד מהמשתתפים ילך במסלול ולא יסטה ממנו.
- אם מסלול ההליכה הוא ברחובות ללא מדרכות, יצעדו המשתתפים בכיוון הנגדי לתנועה ובסמוך לשולי הכביש. במקרה הצורך, יצעדו בטור.
- כדאי לעודד את המשתתפים ללבוש בגדים שייראו על ידי הנהגים (בגדים בהירים) ושיתאימו למזג האוויר. בנוסף, יש לדאוג שבשעות החשכה ישתמשו כל ההולכים במחזירי-אור.
- יש לדאוג שההולכים יצייתו לתמרורים.

ציוד:

- ציוד חובה: מים עתודיים (רזרביים), טופסי נוכחות.
- ציוד מומלץ: טלפון סלולרי (במידת האפשר).
- ערכת עזרה ראשונה (הנושא את הערכה ידע להגיש עזרה ראשונה במידת הצורך).

הנחיות לנאמן:

- לבקש עדכון על מצבו הבריאותי של כל משתתף ועל מגבלות מיוחדות.
- יש לבדוק את שמות ההולכים בתחילת המפגש ובסיומו.
- לעודד יצירת זוגות להליכה. כדאי שכל אחד ידע פרטים על בן-זוגו.
- למנות אחראים בקבוצה למקרי חירום.
- להדגיש את החשיבות של שימוש בעזרים כמו משקפיים ומכשירי שמיעה.
- להזכיר את החשיבות של שתייה מספקת ותזונה בריאה.

מעקב והערכה

- בתום כל מפגש, יש למלא בטופס רשימת נוכחות המשתתפים (נספח מס' 4) את הפרטים על כל המשתתפים. רישום זה יאפשר מעקב אחר התמדת המשתתפים בהליכה. במקרה של היעדרות, יש לברר את סיבתה.
- יש לתגמל את המשתתפים בכובעים, במחזירי-אור מיוחדים ובשיתופם באירועי הליכה שונים. את התגמולים יש לחלק בהדרגה: כהערכה על התמדה; כובעים רצוי לחלק החל מהמפגש השני או השלישי. בעת ההליכה, מומלץ לחבוש את כובעי התכנית. זיהוי האנשים בסביבה כהולכים בקבוצה קבועה מהווה גם הוא תגמול והערכה. מומלץ להדביק מחזירי-אור על התיק שמאחסן את ערכת ההליכה, על נעלי הליכה, לענוד מסביב לקרסול וכו'. לאור הניסיון, כדאי לוודא שמחזירי-האור הודבקו עם חלוקתם ו/או שעונדים אותם בתחילת הפעילות הקבוצתית. את התגמולים יש לקבל ולארגן באמצעות הרכז היישובי לתכנית ההליכה.
- חשוב להזכיר להביא את ערכת ההליכה על ידי המשתתף. אפשר להמליץ למשתתפים להכין תיק קטן בתוך ערכת הליכה (פאוץ') לשימוש קבוע ובו כל הפריטים החיוניים: בקבוק מים קטן, תרופות קבועות וכסף קטן. ניתן לפני כל יציאה למפגש הליכה, ובהתאם לתנאי מזג האוויר ולשעות ההליכה, להוסיף את הפריטים הנוספים: משקפי שמש או פנס, משחה מסננת קרינה, מעיל גשם קל וכן הלאה.
- אפשר ליצור קבוצה וירטואלית כדוגמת "WhatsApp" או בדוא"ל וכדומה, ליצירת תזכורות למפגשים הבאים ועדכונים אחרים.





הליכה נורדית

הליכה נורדית

מהי "הליכה נורדית"?

"הליכה נורדית", היא פעילות ספורטיבית שמתבצעת בעזרת זוג מקלות שעוצבו במיוחד להליכה זו. ההליכה היא טבעית. הצועד שאוחז בידית המקל מניף קדימה את היד עם המקל, נועץ אותו בקרקע ומפעיל כוח בעזרת שרירי פלג הגוף העליון. בכך, הוא יוצר דחיפה קדימה או תמיכה מוגברת - על פי זווית נעיצת המקל בקרקע. זהו אימון אוורני (ארוכי) בשילוב כוח, קואורדינציה, טיפוח היציבה ותנועתיות משופרת.

למי זה מתאים?

ההליכה הנורדית קלה ללמידה ולביצוע. רמת המאמץ תלויה בעצמת הכוח ובמהירות שבה יבחר המתאמן להשתמש. תכונות אלו מאפשרות לכל אחד כמעט להשתמש בטכניקה זו: החל בספורטאי הישג תחרותי, במיטיבי לכת ובאנשים שצועדים להנאתם לשם אורח חיים בריא, ועד מבוגרים וקשישים שסובלים מכאבי גב ומכאבים במפרקי הברכיים והירך, בעלי מגבלות נירולוגיות או שיווי משקל לקוי, אלה הנמצאים בתהליכי שיקום, בעלי עודף משקל ועוד.

תועלות ההליכה הנורדית לאוכלוסיות השונות

1. מחקרים מראים כי ההליכה הנורדית מגדילה את צריכת האנרגיה/הקלוריות ב-20% עד 40% מאשר בהליכה רגילה. זאת, כתוצאה מגיוס כ-90% מקבוצות השרירים בגופנו, בעיקר שרירי פלג הגוף העליון כמובן. מסיבה זו מתאימה ההליכה הנורדית לסובלים מעודף משקל ברמות שונות.
2. ספורטאים בכושר טוב שרוצים להעלות את דופק המטרה מבלי לעבור לריצה מקבלים לכך מענה טוב, מפני שההליכה הנורדית מאפשרת להשיג מטרה זו תוך כדי הקטנת הסיכון לנזקים במפרקי הגפיים התחתונות ובעמוד השדרה כולו.
3. ההליכה הנורדית משפרת את סיבולת הלב והריאה, את תפקוד מערכת הדם והנשימה ואת סיבולת השריר עקב הגדלת העצימות. חשוב לחולי לב, COPD.
4. להליכה זו השפעה לטובה על שיפור הקואורדינציה בין הגפיים ועל היציבות/שיווי המשקל הדינמי. מתאימה גם לזקנים, לאחר אירוע מוחי, לסובלים מבעיות אורתופדיות, טרשת נפוצה ופרקינסון.
5. ההליכה הנורדית משפרת באופן משמעותי את התנועתיות בפלג הגוף העליון,

וכתוצאה מכך מפחיתה את העומס ומקלה על ליקויים קיימים בצוואר ובחגורת הכתפיים.

6. טכניקת ההליכה מתאימה לאוכלוסיות בעלות מגוון יכולות ברמות שונות. זאת, מאחר שרמת המאמץ נקבעת על ידי המתאמן באמצעות מידת הפעלת הכוח בלחיצה על המקלות. הדבר מאפשר אימון משותף לאוכלוסיות בעלות יכולות גופניות שונות. **חשוב:** משמעותי מאוד להפעלת אנשים בעלי עודף משקל אקוטי או מחלות ריאה.

7. ההליכה עם המקלות מפחיתה עומס על מפרקי הגפיים התחתונות בזכות חלוקה מחדש של העומס על ארבע הגפיים. רלוונטי לחולי דלקת מפרקים שגרנית (ארטריטיס), דאָבֶּת (פיברומיאלגיה) ושיקום אורתופדי.

8. ההליכה עם מקלות בולמת ומפחיתה את עצמת הזעזוע בעת נחיתת העקב בקרקע עם כל צעד. הלחיצה על המקלות בעצמות מסוימות מאפשרת שמירה על גודל מסת השריר ועשויה אפילו להגדילה במעט.

כיצד נכון את גובה המקל?

החזק את המקל כשהוא עומד ניצב לקרקע והמגף נוגע בקרקע. את המרפק של היד האוחזת בידית הצמד למותן כשהוא כפוף. לחץ על המקל כלפי הקרקע כך שזוית המרפק תתייצב ב-90 מעלות.

ה.ג.ג.ה - לימוד שלבי ההליכה הנורדית

הנפה - הנפת המקלות בידיים ישרות, כמו במצעד חיילים. מחזיקים באמצע המקל, כשהוא מקביל לקרקע, וצועדים במעגל כמו חיילים.

גרירה - מחזיקים את ידית המקל בשתי אצבעות בלבד. מתחילים לפנים ברגל שמאל וביד ימין. צועדים וגוררים את המקלות על הרצפה, תוך הנפת ידיים כמו חיילים.

נעיצה - מחזיקים בעדינות את ידית המקל, כמו גוזל של ציפור. האצבעות סגורות בעדינות. ממשיכים לגרור את המקלות ולוחצים/נועצים את המקל בקרקע.

הרמה - כעת, עוברים מגרירה להרמת המקל מעט מהרצפה. נועצים בקרקע ולוחצים על המקל.

תרגילי הליכה נורדית

תרגילי הכנת הגוף לאימון הליכה נורדית - מוביליזציות

תהליך ההכנה של המפרקים יתחיל מתחתית הגוף כלפי הראש:

1. קרסול - סיבובים ותנועה
2. ברך - פשיטה קדימה וכפיפה אחורה
3. ירך - סיבוב גדול בירך; ברך כפופה וסיבוב החוצה
4. מותן - רקדנית בטן
5. הפניות באגן - ידיים מחזיקות את המקלות מחוברים יחד ובמקביל לקרקע; הפניות הגוף ימינה ושמאלה
6. סיבובי כתפיים לאחור בעיגולים
7. חתירה בקיפק
8. הרמת ידיים ישירות מעל הראש אוחזות בשני המקלות, מחוברים ומקבילים לפני הקרקע; מתיחות לאחור
9. סיבובי הראש סביב ציר הצוואר
10. מקל בכל יד מוחזק באמצע ובמקביל לקרקע; הטיית גו הצדה; לחלופין, במישור החזיתי

רגילים לשיפור סגנון ההליכה

1. הליכה, תוך נעיצת שני המקלות בזמנית בקרקע ולחיצה על המקלות.
2. מקל שמאל מוחזק מתחת לבית השחי; מקל ימין מוחזק ביד ימין נעוץ בקרקע ורגל שמאל מונחת לפנים. תרגול הליכה עם מקל אחד בלבד ושמירה על ההליכה הנגדית (יד ימין ורגל שמאל צועדים בזמנית).
3. הליכה בצעדים גדולים, תוך הושטת יד רחוק לפנים בכל צעד ונעיצת המקל.

טכניקת העלייה במדרון

בעלייה, נקצר את המקל. מכיוון שהגובה מביא את המרפק צמוד למותן, המקל יונח ניצב לקרקע וזווית המרפק תהיה בת 90 מעלות. בעת העלייה, נניף יד ישרה קדימה וננעץ את המקל באלכסון לקרקע, תוך הפעלת כוח רב ועלייה בצעדים קטנים וקבועים.

טכניקת הירידה במדרון

נאריך את המקלות, כאשר המרפק צמוד למותן והמקל ניצב לקרקע, עד שנקבל זווית מרפק בת 90 מעלות. בעת הירידה, נרד בצעדים קטנים, הברכיים כפופות מעט, הידיים מושטות לפנים ונועצות את המקל בזווית ישרה - לבלימה. הירידה המומלצת היא במסלול מפותל או באלכסונים למיתון השיפוע.

מקלות ההליכה

איך תבחר מקלות הליכה נורדית שמתאימים עבורך?

מקל באורך קבוע, שמתאים לצועדים למרחקים ארוכים ולמתחרים, מקטין אמנם את הזעזועים, אבל הדבר יבוא על חשבון הנוחות. לכן, לרוב נמליץ על המקלות המתכווננים - שמאפשרים התאמה לכל סוג שטח ולשינוי בסגנון ההליכה של הצועד. בימינו, מבטיחים מנגנוני הכיוון במקלות האיכותיים, רעידות מזעריות. הם גם חזקים מאוד: למעשה, בעלי כושר נשיאה של 130-140 קילוגרמים של לחץ אנכי ללא שום בעיה כלל. המקלות ישמשו אותך לאורך שנים והם בטוחים לחלוטין.

ההבדל בין שלושת סוגי מקלות ההליכה הנורדית הוא פשוט:

- מקל באורך קבוע שאינו מתכוונן, ולכן הצועד יזמין את המקלות בגובה המתאים מתוך הבנה שאינו מצפה לפתח ולשפר את הטכניקה שלו באופן משמעותי. בתוספת מוט הארכה הוא כמעט כמו מקל קבוע, אבל יש ברירה להארכה כך שיתאים בדיוק לצועד וגם יותאם על פי השיפור בטכניקה או ביכולת. פרק ההתאמה הקצרצר נמצא קרוב לידית וממזער כך את הרטט בנעיצה.
- מקל מתכוונן, מתאים מאוד לכל הרמות מאחר שהוא מספק גמישות מלאה ומתאים לחלוטין לכל צועד נורדי.
- מקלות טלסקופיים בעלי שלושה פרקים, נועדו להתקפל קצר כדי שיתאימו לנשיאה בתרמילים, במזוודות וכדומה. מצוינים לשימוש בעיר ובנסיעות, אבל מכיוון שהם בנויים משתי נקודות התאמה הם נוטים לרטוט מעט יותר, אם כי באיכותיים שבהם, שעשויים מפחמן, הרטט פוחת מאוד.

הדברים המרכזיים שיש לשקול בעת בחירת מקלות הליכה נורדית:

כפפה - המבחן הוא כמה היא נוחה, עד כמה קל לנתק ולחבר חזרה את הכפפה בעת הצורך (מנגנון שחרור מהיר). אם הם לא מתחברים כלל, מבחינה טכנית הם לא מקלות הליכה נורדית.

הרכב סגסוגת המקל - מקל שעשוי מפחמן הוא אכן הטוב ביותר, אבל גם יקר יותר. המקלות האחרים בשוק מכילים תרכובות אחרות, מאלומיניום, ומתאימים לחלוטין להליכה נורדית וספורטיבית.

מגפיים (רגליות גומי) - האם הם בזווית מתאימה לטכניקת ההליכה הנורדית? האם קל להסיר אותם כאשר צועדים על קרקע רכה יותר?

משקלם של המקלות - מקל קל יותר הוא חשוב במידה שמחפשים ביצועים מעולים, אבל כל מקלות ההליכה הנורדית הסטנדרטיים הם קלים ונוחים לשימוש.

קומפקטי (צמוד) - אם בכוונתכם לקחת עמכם את המקלות לחו"ל, או אפילו לשאת אותם באוטובוס, תרצו אולי לחפש מקלות טלסקופים רב-תכליתיים שמתאימים באותה מידה להליכה נורדית וגם לטיולי שטח.

תחזוקת המקלות לאריכות ימים

לאחר הליכה בשטח, בבוץ, בחול ים או במי מלח, בדיונות ובאבק, מומלץ מאוד לנקות את המקלות במברשת ולנגב במטלית לחה. לאחר מכן, יש לייבש מיד את המקלות (חוד המקל עלול להחליד, בעיקר לאחר מגע במי מלח). הימנעו מהחדרת מים לתוך המקלות. זה עלול למנוע את היכולת לנעול ולקבע את המקלות עקב החלקת המנגנון.

לעולם אל תשמנו את מרכיבי המקלות!!!

משחקי היכרות והנאה בהליכה הנורדית

משחק 1: הליכה באזור תחום, כך שגודלו יגרום לאנשים ללכת קרוב זה לזה ולומר בחיוך את שמם לכל אחד תוך כדי הליכה בקהל.

משחק 2: הליכה בזוגות. עם הוראת המדריך, מחליפים לבן־זוג חדש.

משחק 3: רכבת זוגות. שני מתאמנים זוג מקלות עומדים זה אחר זה ואוחזים בקצות המקלות. האחורי מכתוב את הקצב. מעמידת מוצא, רגל שמאל לפני יד ימין לפני, האחורי מזניק בפקודת "קדימה צעד". מתחילים ללכת. ניתן לקיים תחרויות מרחק ומהירות בין זוגות. מתחילים בשורה, מקו הזינוק, לפי הוראת המדריך.

משחק 4: רכבת טורים. שלושה עד עשרה משתתפים.

משחק 5: הקבוצה מסודרת בטור אחד שבו חמישה משתתפים לכל היותר, או במספר טורים. צועדים ברווחים גדולים, כדי לאפשר לצועדים לעבור בין החברים בפיתולים. עם מתן סימן מהמדריך, האחרון מאיץ ובהליכת פיתולים בין הצועדים מגיע לראש הטור ומוביל. כך הלאה, עד שכולם מתחלפים בהובלה.

משחק 6: הקבוצה מסודרת במעגל. עם מתן סימן, המתאמנים מתחלפים במקומות עם אחרים שנמצאים בקו אלכסוני מולם. ההנחיה היא, לעבור דרך מרכז המעגל.

משחק 7: הזוגות צועדים בקצב אחיד זה לצד זה, תוך תיאום מושלם בידיים וברגליים.

משחק 8: הליכה אחורנית על קו ישר מסומן (הליכה צרה).

משחק 9: שליחים. הצועדים מסודרים בטורים בני שלושה עד ארבעה משתתפים, לכל היותר, ומוכנים על קו ישר. בהוראת המדריך, הולך הצועד הראשון עד הקו שנמצא עשרה מטרים מולו וחוזר לאסוף את הבא בתור. חוזרים בצמד לקו שממול. כאן, משמיטים את הראשון והשני חוזר לאסוף את הבא בתור. מעבירים באופן הזה את כולם לקו שממול.

משחק 10: כל משתתף תוקע מקל אחד בקרקע. יוצרים כך טור מוטות במרחק שמאפשר מעבר נוח. כל קבוצה מסתדרת בתחילת טור המקלות שלה. עם מתן סימן מהמדריך, הראשון יוצא בהליכה מבודדת עם מקל אחד בלבד בפיתולים שבין המוטות, מגיע לקצה וחוזר באותה צורה. אז, יוצא הבא אחריו. המטרה היא, שכל חברי הקבוצה ישלימו את ההליכה.

משחק 11: הקפות. שתי קבוצות משחקות. קבוצה אחת מקיפה את הכיכר. באותו הזמן, אמורה הקבוצה השנייה להשלים מרב פעמים קימה מישיבה בספסלים לעמידה תוך ספירת מספר הביצועים.

נספחים

1,000,000

רשימת משתתפי הקבוצה

[illegible]

נספח מס' 2

בירורים מומלצים אצל הרופא המטפל לקראת פעילות סדירה בהליכה:

א. להזכיר לרופא: את המחלות (במיוחד לב ויתר לחץ דם), את הניתוחים שרשומים בתיק הרפואי ואת התרופות שניטלות באופן קבוע.

ב. יש לציין בפני הרופא:

1. כאבים - אופיים, מיקומם ותדירותם.
2. קושי כלשהו בשיווי המשקל/סחרחורת.
3. נפילה, אם הייתה, בשנה החולפת.

ג. יש לבקש מהרופא הנחיות לגבי:

1. סימני אזהרה בזמן ההליכה, שבגללם יש להפסיקה.
2. מתי יש לחזור לבדיקה רפואית?
3. האם יש תנועות או תרגילים שאותם אין לבצע (בתרגילי חימום או הרפיה)?
4. הוראות מיוחדות לבחירת נעליים או לטיפול בכף הרגל, או המלצות שימוש באביזרי עזר בזמן ההליכה.

נספח מס' 3

כרטיס הולך

שם משפחה: _____

שם פרטי: _____

כתובת: _____

מספר טלפון: _____

הרופא המטפל (שם ומספר טלפון): _____

תרופות קבועות בשימוש: _____

רשימת נוכחות המשתתפים

[illegible]

ללא סייס | נעדר | אחר | נוכח +

נאמן ההליכה: _____ (חתימה)

נספח מס' 5

דף מעקב אישי

שם: _____ משקל: _____

מספר טלפון: _____ גיל: _____

תאריך התחלה: _____

שבוע מס':

מס'	השם	זמן ההליכה	דופק	מרחק	הרפיה	הערות



**משרד
הבריאות**
להיים בריאים יותר
התוכנית הלאומית למניעת נפילות
בשיתוף מועצת הבריאות



ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



www.eshelnet.org.il