



Salsomaggiore
LA CITTÀ BELLISSIMA



MetroSALSO

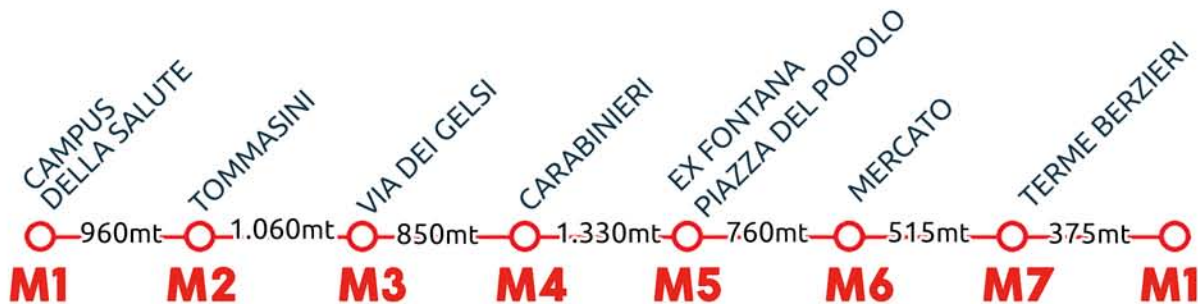
Metropolitana Urbana Pedonale

stessogiorno
stessaora
stessopercorso

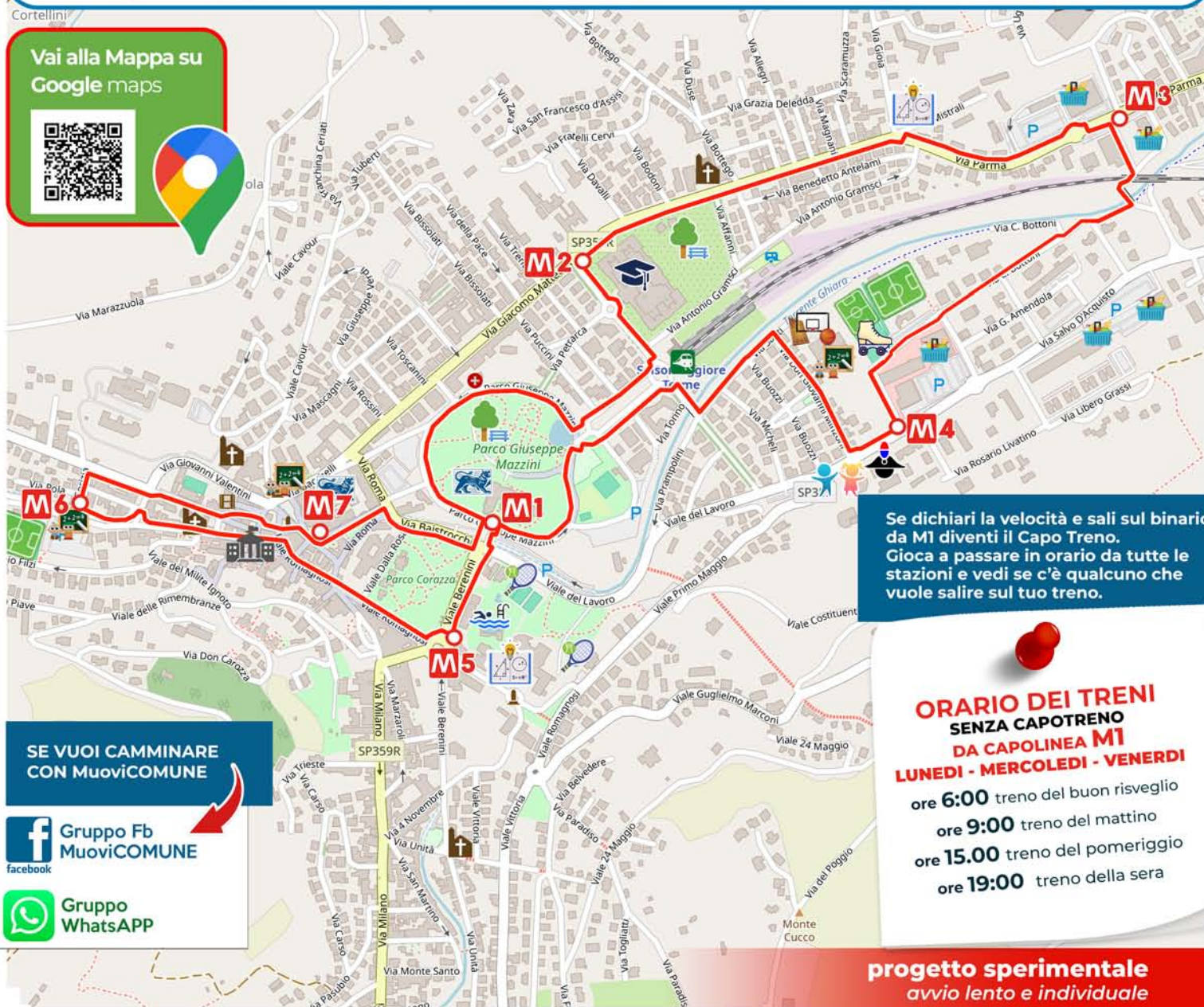


Campo di "gioco" (gioco serio per la salute) **per la camminata veloce regolare.**

Percorso binario metropolitano di **5.850mt**



Vai alla Mappa su
Google maps



Se dichiari la velocità e sali sul binario da M1 diventi il Capo Treno.
Gioca a passare in orario da tutte le stazioni e vedi se c'è qualcuno che vuole salire sul tuo treno.

**ORARIO DEI TRENI
SENZA CAPOTRENO
DA CAPOLINEA M1
LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ**

ore 6:00 treno del buon risveglio
ore 9:00 treno del mattino
ore 15:00 treno del pomeriggio
ore 19:00 treno della sera

SE VUOI CAMMINARE
CON MuoviCOMUNE

Gruppo Fb
MuoviCOMUNE

Gruppo
WhatsApp

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6km (il binario), ad una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni alla settimana. Ogni passeggero che sale sul tuo treno può andare più veloce o più lento senza timore.

Velocità: 5 km/ora (Regionale) - 5,5 km/ora (Intercity) - 6 km/ora (Freccia Bianca) - 6,5 km/ora (Freccia Rossa).

**progetto sperimentale
avvio lento e individuale**



Salsomaggiore
LA CITTÀ BELLISSIMA

stesso giorno stessa ora stesso percorso

Metropolitana Urbana Pedonale

Campo di "gioco" (gioco serio per la salute) *per la camminata veloce regolare.*



COME SI PARTE

- **Vai da solo** sul binario per 3 volte.
- Per imparare il percorso e per sentirti sicuro nel farlo.
- **Vai da solo** sul binario per altre 3 volte o più.
- Segna il tempo sul giro e usa la tabella per sapere la tua velocità. Usa l'orologio o il cronometro, ma non un'APP.
- Prova ad andare più veloce, di volta in volta, fino a quando farai 2 giri alla stessa velocità.
- Quella è la tua **velocità in resa salute**.

CLICCA
E
PARTI



SITO DI PROGETTO

COME SI USA

- Cammina veloce sul binario. Alla tua velocità in resa salute.
- Se puoi, fallo sempre alla stessa ora del giorno.
- Fai il binario 3 volte la settimana (giorni alterni).
- E se vai meno veloce, fallo 5 volte, per ottenere lo stesso risultato di salute.

COME SI GIOCA

È un **gioco serio per la salute** che si avvale anche del gruppo di comunità in Facebook MuoviCOMUNE.

Imparato il percorso può aiutare, per rimanere sul binario con frequenza, farlo in compagnia e ci si può organizzare con un gruppo di amici, oppure si può salire sul binario negli **orari sempre validi**.

Se sali sul binario da solo diventi Capo Treno dalla stazione da cui parti fino a quella in cui scendi. Rispetta la velocità del treno e gioca a passare in orario da tutte le stazioni.



USA
MetroSALSO

VELOCITÀ DI PASSO km/h	TEMPO SUL GIRO h.mm.ss
4,5	1.18.00
4,6	1.16.18
4,7	1.14.41
4,8	1.13.08
4,9	1.11.38
5	1.10.12
5,1	1.8.49
5,2	1.7.30
5,3	1.6.14
5,4	1.5.00
5,5	1.3.49
5,6	1.2.41
5,7	1.1.35
5,8	1.1.35
5,9	59.29
6	58.30
6,1	57.32
6,2	56.37
6,3	55.43
6,4	54.51
6,5	54.00
6,6	53.11
6,7	52.23
6,8	51.37
6,9	50.52
7	50.09

progetto sperimentale
avvio lento e individuale

"Sai cosa mi fa muovere? Sapere quanto mi sentirò bene quando avrò finito". Sentirai i benefici subito. Meno **stress**. Miglior **umore**. **Dormirai** meglio.

"Porta la pressione del tuo sangue verso il basso, un passo alla volta". È proprio ciò che il tuo medico ti ha ordinato di fare. Essere attivi può aiutarti a gestire condizioni come: **diabete, artrite, cardiopatia**.

Essere fisicamente attivi è fondamentale per la salute e può aiutare ad aggiungere anni alla vita e vita agli anni. Dobbiamo muoverci tutti i giorni. I risultati li avranno tutti, di tutte le età e abilità.

MetroSALSO è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) a Salsomaggiore Terme.

È un progetto innovativo che avvia le persone a camminare per la salute e a conoscersi, in tutte le ore di tutti i giorni dell'anno, inoltre le invita a fare pause di movimento, anche di soli pochi minuti, durante il lavoro e lo studio e, non da ultimo, a fare spostamenti attivi. È un'infrastruttura tecnica e immateriale di prossimità che promuove un progetto per la salute di comunità e un progetto di comunità competente di genere femminile.

MetroSALSO è un **impianto educativo per la salute**, non un impianto sportivo, perché ha il solo scopo di preservare la salute delle persone attraverso l'attività fisica regolare della camminata veloce, e cioè con un'attività fisica programmata, strutturata e ripetitiva. Gli impianti educativi per la salute sono *"luoghi e spazi di facile accesso e di prossimità ai luoghi di vita, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive e servizi da offrire alle persone, ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un esercizio fisico per tutta la vita"*.

MetroSALSO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 5.850 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 CAMPUS DELLA SALUTE – M2 TOMMASINI – M3 VIA DEI GELSI – M4 CARABINIERI – M5 EX FONTANA Piazza del Popolo – M6 MERCATO – M7 TERME BERZIERI)

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente è stata fissata una targa, di dimensioni 20x40 cm, in cui sono riportate le istruzioni d'uso del progetto (come si parte - come si usa - come si gioca) oltre al numero e nome della stazione e a un QR-CODE linkato alla **Web App** in cui trovare tutte le informazioni per *"giocare"* - gioco serio per la salute.

L'orario dei treni settimanale, valido tutto l'anno, prevede **4 treni al giorno, nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì**, che partono dalla stazione capo linea (M1): alle ore 6:00 il treno del buon risveglio, alle 9:00 il treno del mattino, alle 15:00 il treno del pomeriggio, alle 19:00 il treno della sera..

C'è chi critica l'invariabilità del binario (aspetto non casuale). Sì, il binario è sempre lo stesso ma questo non è un problema, anzi. Il binario è come la strada che ti porta a casa: conosci tutto il percorso, le distanze, i punti di pericolo; sai dosare la velocità, quando rallentare o fermarti. Tornare sul binario è come tornare a casa. Lì ti senti sicura e più forte. Lì acquisti il tuo potere interno.

Per giocare scegli un treno e leggi il giorno e l'ora in cui passa dalla tua stazione, vieni in stazione all'ora esatta, sali sul treno e, se non passa, parti e fai tu il capo treno.

MetroSALSO è un gioco serio per la salute a km 0, costo 0, impatto 0, e ad alto ricavo della salute per chi ci sale.

Si *"sale"* sul progetto in modo individuale e autogestito, per poi arrivare gradualmente a piccoli gruppi di comunità, omogenei per velocità di passo e competenti.

L'obiettivo del progetto è far crescere il potere interno alle persone che le porta a prendere decisioni al riguardo della propria salute. È l'empowerment, che non può essere dato ma va conquistato.

Non è un progetto facile da avviare perché non si vede e non è riconoscibile.

Ed è molto difficile fare alzare un seduto.

Per poterlo avviare e farlo funzionare serve l'**innesco dei Medici di Medicina Generale**.

COME SI PARTE

Vai da solo sul binario per 3 volte. Per imparare il percorso e per sentirti sicuro nel farlo.

Vai da solo sul binario per altre 3 volte o più. Segna il tempo sul giro e usa la tabella per sapere la tua velocità. Usa l'orologio o il cronometro, ma non un'APP. Prova ad andare più veloce, di volta in volta, fino a quando farai 2 giri alla stessa velocità. Quella è la tua **velocità in resa salute**.

COME SI USA

Cammina veloce sul binario. Alla tua velocità in resa salute.

Se puoi, fallo sempre alla **stessa ora** del giorno.

Fai il binario **3 volte** la settimana (giorni alterni).

E se vai meno veloce, fallo **5 volte**, per ottenere lo stesso risultato di salute

Usa MetroSALSO.

TEMPI sul GIRO

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE.

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì - mercoledì - venerdì), per tutte le settimane.

velocità km/ora	STAZIONI							M1	velocità km/ora
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7		
	CAMPUS DELLA SALUTE	TOMMASINI	VIA DEI GELSI	CARABINIERI	EX FONTANA Piazza del Popolo	MERCATO	TERME BERZIERI		
4,5	T (h.mm.ss)	12.48	26.56	38.16	56.00	1.6.08	1.13.00	1.18.00	4,5
4,6	T (h.mm.ss)	12.31	26.21	37.26	54.47	1.4.42	1.11.25	1.16.18	4,6
4,7	T (h.mm.ss)	12.15	25.47	36.38	53.37	1.3.19	1.9.54	1.14.41	4,7
4,8	T (h.mm.ss)	12.00	25.15	35.53	52.30	1.2.00	1.8.26	1.13.08	4,8
4,9	T (h.mm.ss)	11.45	24.44	35.09	51.26	1.0.44	1.7.02	1.11.38	4,9
5	T (h.mm.ss)	11.31	24.14	34.26	50.24	59.31	1.5.42	1.10.12	5
5,1	T (h.mm.ss)	11.18	23.46	33.46	49.25	58.21	1.4.25	1.8.49	5,1
5,2	T (h.mm.ss)	11.05	23.18	33.07	48.28	57.14	1.3.10	1.7.30	5,2
5,3	T (h.mm.ss)	10.52	22.52	32.29	47.33	56.09	1.1.59	1.6.14	5,3
5,4	T (h.mm.ss)	10.40	22.27	31.53	46.40	55.07	1.0.50	1.5.00	5,4
5,5	T (h.mm.ss)	10.28	22.02	31.19	45.49	54.07	59.44	1.3.49	5,5
5,6	T (h.mm.ss)	10.17	21.39	30.45	45.00	53.09	58.40	1.2.41	5,6
5,7	T (h.mm.ss)	10.06	21.16	30.13	44.13	52.13	57.38	1.1.35	5,7
5,8	T (h.mm.ss)	9.56	20.54	29.41	43.27	51.19	56.38	1.0.31	5,8
5,9	T (h.mm.ss)	9.46	20.33	29.11	42.43	50.26	55.41	59.29	5,9
6	T (h.mm.ss)	9.36	20.12	28.42	42.00	49.36	54.45	58.30	6
6,1	T (h.mm.ss)	9.27	19.52	28.14	41.19	48.47	53.51	57.32	6,1
6,2	T (h.mm.ss)	9.17	19.33	27.46	40.39	48.00	52.59	56.37	6,2
6,3	T (h.mm.ss)	9.09	19.14	27.20	40.00	47.14	52.09	55.43	6,3
6,4	T (h.mm.ss)	9.00	18.56	26.54	39.22	46.30	51.20	54.51	6,4
6,5	T (h.mm.ss)	8.52	18.39	26.30	38.46	45.47	50.32	54.00	6,5
6,6	T (h.mm.ss)	8.44	18.22	26.05	38.11	45.05	49.46	53.11	6,6
6,7	T (h.mm.ss)	8.36	18.05	25.42	37.37	44.25	49.02	52.23	6,7
6,8	T (h.mm.ss)	8.28	17.49	25.19	37.04	43.46	48.19	51.37	6,8
6,9	T (h.mm.ss)	8.21	17.34	24.57	36.31	43.08	47.37	50.52	6,9
7	T (h.mm.ss)	8.14	17.19	24.36	36.00	42.31	46.56	50.09	7
7,1	T (h.mm.ss)	8.07	17.04	24.15	35.30	41.55	46.16	49.26	7,1
7,2	T (h.mm.ss)	8.00	16.50	23.55	35.00	41.20	45.38	48.45	7,2

ORARIO DEI TRENI nei giorni di

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ

SUI TRENI NON C'E' IL CAPO TRENO - SE SALI SUL BINARIO DIVENTI IL CAPO TRENO DALLA STAZIONE IN CUI PARTI FINO A QUELLA IN CUI SCENDI - SE DECIDI LA VELOCITÀ DEL TRENO GIOCA A PASSARE IN ORARIO DA TUTTE LE STAZIONI - SE ARRIVI PRIMA FERMATI E RIPARTI ALL'ORA ESATTA, SE RITARDI ACCELERI O FAI UNA CORSETTA BREVE PER RECUPERARE - OGNI PASSEGGERO CHE SALE SUL TUO TRENO PUO' ANDARE PIU' VELOCE O PIU' LENTO SENZA TIMORE.

T1	6 km/ora	5:01:30	5:11:06	5:21:42	5:30:12	5:43:30	5:51:06	5:56:15	6:00
		6:00	6:09:36	6:20:12	6:28:42	6:42:00	6:49:36	6:54:45	6:58:30
T2	5 km/ora	7:49:48	8:01:19	8:14:02	8:24:14	8:40:12	8:49:19	8:55:30	9:00
		9:00	9:11:31	9:24:14	9:34:26	9:50:24	9:59:31	10:05:42	10:10:12
T3	5,5 km/ora	13:56:11	14:06:39	14:18:13	14:27:29	14:42:00	14:50:17	14:55:55	15:00
		15:00	15:10:28	15:22:02	15:31:19	15:45:49	15:54:07	15:59:44	16:03:49
T4	6,5 km/ora	18:06:00	18:14:52	18:24:39	18:32:30	18:44:46	18:51:47	18:56:32	19:00
		19:00	19:08:52	19:18:39	19:26:30	19:38:46	19:45:47	19:50:32	19:54:00
T5	6 km/ora	18:01:30	18:11:06	18:21:42	18:30:12	18:43:30	18:51:06	18:56:15	19:00
		19:00	19:09:36	19:20:12	19:28:42	19:42:00	19:49:36	19:54:45	19:58:30
T6	5,5 km/ora	17:56:11	18:06:39	18:18:13	18:27:29	18:42:00	18:50:17	18:55:55	19:00
		19:00	19:10:28	19:22:02	19:31:19	19:45:49	19:54:07	19:59:44	20:03:49