



COME SI GIOCA

sulla

Metropolitana Urbana Pedonale

MuoviCOMUNE

Piccolo corso di formazione in 7 regole.
Leggile tutte e 7 e imparerai come si fa.

1

REGOLA 1 – COME SI GIOCA

Camminare è la medicina di cui tutti abbiamo bisogno, da assumere a dosi regolari.

MuoviCOMUNE è una **metropolitana urbana pedonale** circolare di 6 km circa e 7 stazioni.

È un **gioco serio per la salute** che si avvale anche del gruppo di comunità in Facebook MuoviCOMUNE e, quando c'è, dell'APP/bugiardino MetroCOMUNE.

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

- M1 (Capo Linea)
- Lunedì – Mercoledì – Venerdì
- **ore 6** (6 km/ora) – **ore 9** (5 km/ora) – **ore 15** (5,5 km/ora) – **ore 19** (5,5 – 6 – 6,5 km/ora)

Sui treni dell'orario sempre valido non c'è il capo treno.

Se sali sul binario diventi il Capo Treno dalla stazione in cui parti fino a quella in cui scendi.

Rispetta la velocità del treno e gioca a passare in orario da tutte le stazioni.

Se arrivi prima fermati e riparti all'ora esatta, se ritardi accelera per recuperare.

Ogni passeggero che sale sul tuo treno può andare più veloce o più lento senza timore.

Puoi anche **lanciare un tuo treno** con un post in Facebook e partire dalla stazione M1, o da un'altra stazione, nell'ora e alla velocità che vuoi.

Se vuoi aiutare gli altri e far crescere il progetto, puoi adottare un treno dell'orario sempre valido, uno solo la settimana, per un periodo di tempo, ad esempio 3 mesi. Nascerà così **l'orario dei treni programmati**.

REGOLA 2 – IL CAPO TRENO PASSA IN ORARIO DA TUTTE LE STAZIONI

2

Il Capo Treno ha il compito di mantenere la velocità costante e dichiarata lungo tutto il binario, passando in orario da tutte le stazioni. Qualora il Capo Treno rimanesse ultimo e isolato dai passeggeri che lo precedono, può raggiungerli, a maggior ragione se è buio.

REGOLA 3 – IL CAPO TRENO NON SI CURA DEI PASSEGGERI

3

Il Capo Treno non deve controllare il gruppo, non è responsabile della sicurezza dei passeggeri, non deve aspettare chi ritarda né trattenere chi vuole andare più veloce.

REGOLA 4 – IL TRENO NON DOVREBBE SUPERARE I 15 PASSEGGERI

Ogni treno non dovrebbe superare i 15 passeggeri - se alla partenza sono di più, il Capo Treno dovrebbe far partire un 2° treno a partenza ritardata guidato da un passeggero nominato 2° Capo Treno.

4

REGOLA 5 – IL TRENO PASSA SEMPRE SULLE STRISCE PEDONALI

5

Il Capo Treno deve sempre passare sulle strisce pedonali e lo deve fare per primo, compattando le persone che lo seguono da vicino e controllando che le auto siano ferme.

REGOLA 6 – QUANDO SI ANNULLA UN TRENO

Il treno parte sempre, anche in caso di tempo "cattivello" - solo se cattivo il Capo Treno lo può annullare con un post in FB. In caso di indisponibilità personale il Capo Treno troverà il sostituto - solo per indisponibilità dell'ultimo momento lo può annullare con un post in FB.

REGOLA 7 – COSA FA IL CAPO TRENO AL TERMINE DI OGNI VIAGGIO

Al termine di ogni viaggio il Capo Treno deve fare un post sul gruppo WA dei Capo Treno indicando il n° dei passeggeri compreso il Capo Treno e, se vuole, un post in FB con una o più immagini del treno.

7



Oscar della Salute 2019
menzione speciale "Trasferibilità"
al progetto **MuoviSPILLA**



Costruire in project srl - ing. Luciano Rizzi
Via Casali 18 - 41057 Spilamberto MO - P.IVA 02722870363
tel.059.78.54.22- www.muovicomune.it- rizzi@costruireinproject.it

Città Attiva



pagina "progetto città attiva"

ESERCIZIO fisico