

MetroSESTO2 è il progetto del 2° binario (metropolitana urbana pedonale) a Sesto Fiorentino.

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.

MetroSESTO2 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”*.

MetroSESTO2 è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 6.426 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 PADULE MACCHIAIOLI – M2 PIAZZA MAHB – M3 MUSEO GINORI - M4 GRAMSCI FERRARIS – M5 QUERCETO C.D.P. – M6 SAN GIUSEPPE – M7 NETO SCUOLE).

In ognuna, su un palo della segnaletica stradale esistente, è stata fissata una tabella portafogli A4 (21x30 cm).

Il foglio da inserire in tabella è personalizzato per ogni stazione e riporta il numero e nome della stazione oltre ad altre informazioni alfanumeriche e il QR-CODE linkato alla **Web App MetroSESTO** in cui trovare tutte le informazioni per *“giocare”* - gioco serio per la salute.

L'orario dei treni prevede **6 treni al giorno, nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì**, che partono dalla stazione capo linea (M1): alle ore 6:00 il Freccia Bianca, alle 9:00 il Regionale, alle 15:00 l'Intercity e alle 19:00 l'Intercity, il Freccia Bianca e il Freccia Rossa.

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.

MetroSESTO2 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 degli operatori sanitari territoriali (MMG)**.

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

Camminare in modo regolare è un farmaco naturale che può essere trattato come una medicina, vale a dire definendone la **velocità**, il **dosaggio** e l'**orario di assunzione** (principio attivo e posologia), ma non solo. Dai risultati empirici derivati dall'esperienza diretta sui progetti MetroCOMUNE si può evincere che la camminata veloce è un **farmaco naturale efficiente** quando:

1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra il 60% e l'80% della Frequenza Cardiaca Massima Teorica
5. il ritmo del 60% mi farà sudare ma mi consente ancora di parlare e non più cantare – il ritmo dell'80% mi farà di più sudare e non più parlare
6. **al 60%** dovrei andare **5 giorni la settimana** sul binario.
7. **al 70%**, cioè alla velocità efficiente o in resa salute, mi basterà andare solo **3 giorni la settimana sul binario**.

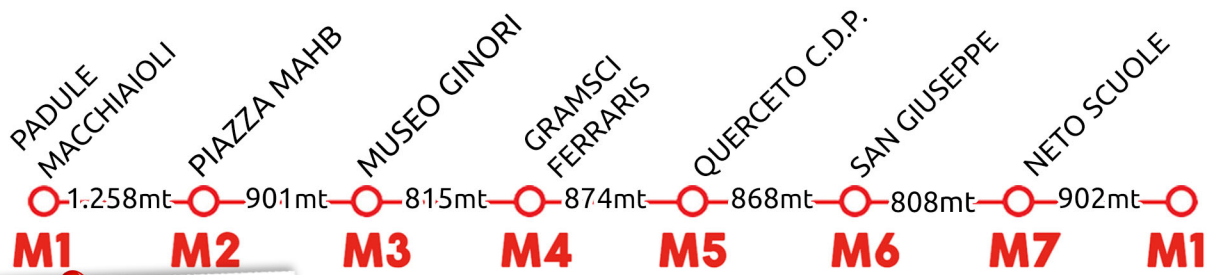
Quindi se vado più veloce ho lo stesso risultato di salute (prevenzione e controllo della malattia) con un impegno di 2 giorni in meno.



per la tua salute e per conoscersi



Percorso binario metropolitano di 6.426mt



ORARIO DEI TRENI
LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI
6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea
M1 PADULE MACCHIAIOLI
6:00 freccia bianca
9:00 regionale
15:00 intercity
19:00 intercity, freccia bianca e rossa



VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE - VAI CON ALTRI SE TI AIUTA AD ANDARE

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.

TEMPI sul GIRO

COME SI USA

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.

		STAZIONI								
velocità km/ora		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	velocità km/ora
		PADULE MACCHIAOLI	PIAZZA MAHB	MUSEO GINORI	GRAMSCI FERRARIS	QUERCETO C.d.P.	SAN GIUSEPPE	NETO SCUOLE	PADULE MACCHIAOLI	
4,5	T (h.mm.ss)	16.46	28.47	39.39	51.18	1.2.53	1.13.39	1.25.41	4,5	
	ΔT	16.46	12.01	10.52	11.39	11.34	10.46	12.02		
4,6	T (h.mm.ss)	16.25	28.10	38.47	50.11	1.1.31	1.12.03	1.23.49	4,6	
	ΔT	16.25	11.45	10.38	11.24	11.19	10.32	11.46		
4,7	T (h.mm.ss)	16.04	27.34	37.58	49.07	1.0.12	1.10.31	1.22.02	4,7	
	ΔT	16.04	11.30	10.24	11.09	11.05	10.19	11.31		
4,8	T (h.mm.ss)	15.44	26.59	37.11	48.06	58.57	1.9.03	1.20.20	4,8	
	ΔT	15.44	11.16	10.11	10.55	10.51	10.06	11.17		
4,9	T (h.mm.ss)	15.24	26.26	36.25	47.07	57.45	1.7.38	1.18.41	4,9	
	ΔT	15.24	11.02	9.59	10.42	10.38	9.54	11.03		
5	T (h.mm.ss)	15.06	25.54	35.41	46.11	56.36	1.6.17	1.17.07	5	
	ΔT	15.06	10.49	9.47	10.29	10.25	9.42	10.49		
5,1	T (h.mm.ss)	14.48	25.24	34.59	45.16	55.29	1.4.59	1.15.36	5,1	
	ΔT	14.48	10.36	9.35	10.17	10.13	9.30	10.37		
5,2	T (h.mm.ss)	14.31	24.55	34.19	44.24	54.25	1.3.44	1.14.09	5,2	
	ΔT	14.31	10.24	9.24	10.05	10.01	9.19	10.24		
5,3	T (h.mm.ss)	14.14	24.26	33.40	43.34	53.23	1.2.32	1.12.45	5,3	
	ΔT	14.14	10.12	9.14	9.54	9.50	9.09	10.13		
5,4	T (h.mm.ss)	13.59	23.59	33.03	42.45	52.24	1.1.23	1.11.24	5,4	
	ΔT	13.59	10.01	9.03	9.43	9.39	8.59	10.01		
5,5	T (h.mm.ss)	13.43	23.33	32.27	41.59	51.27	1.0.16	1.10.06	5,5	
	ΔT	13.43	9.50	8.53	9.32	9.28	8.49	9.50		
5,6	T (h.mm.ss)	13.29	23.08	31.52	41.14	50.32	59.11	1.8.51	5,6	
	ΔT	13.29	9.39	8.44	9.22	9.18	8.39	9.40		
5,7	T (h.mm.ss)	13.15	22.44	31.18	40.30	49.39	58.09	1.7.39	5,7	
	ΔT	13.15	9.29	8.35	9.12	9.08	8.30	9.30		
5,8	T (h.mm.ss)	13.01	22.20	30.46	39.48	48.47	57.09	1.6.29	5,8	
	ΔT	13.01	9.19	8.26	9.02	8.59	8.22	9.20		
5,9	T (h.mm.ss)	12.48	21.57	30.15	39.08	47.58	56.11	1.5.21	5,9	
	ΔT	12.48	9.10	8.17	8.53	8.50	8.13	9.10		
6	T (h.mm.ss)	12.35	21.35	29.44	38.29	47.10	55.14	1.4.16	6	
	ΔT	12.35	9.01	8.09	8.44	8.41	8.05	9.01		
6,1	T (h.mm.ss)	12.22	21.14	29.15	37.51	46.23	54.20	1.3.12	6,1	
	ΔT	12.22	8.52	8.01	8.36	8.32	7.57	8.52		
6,2	T (h.mm.ss)	12.10	20.54	28.47	37.14	45.38	53.27	1.2.11	6,2	
	ΔT	12.10	8.43	7.53	8.27	8.24	7.49	8.44		
6,3	T (h.mm.ss)	11.59	20.34	28.19	36.39	44.55	52.37	1.1.12	6,3	
	ΔT	11.59	8.35	7.46	8.19	8.16	7.42	8.35		
6,4	T (h.mm.ss)	11.48	20.14	27.53	36.04	44.13	51.47	1.0.15	6,4	
	ΔT	11.48	8.27	7.38	8.12	8.08	7.35	8.27		
6,5	T (h.mm.ss)	11.37	19.56	27.27	35.31	43.32	50.59	1.25.41	6,5	
	ΔT	11.37	8.19	7.31	8.04	8.01	7.28	12.02		
6,6	T (h.mm.ss)	11.26	19.38	27.02	34.59	42.52	50.13	58.25	6,6	
	ΔT	11.26	8.11	7.25	7.57	7.53	7.21	8.12		
6,7	T (h.mm.ss)	11.16	19.20	26.38	34.28	42.14	49.28	57.33	6,7	
	ΔT	11.16	8.04	7.18	7.50	7.46	7.14	8.05		
6,8	T (h.mm.ss)	11.06	19.03	26.14	33.57	41.37	48.44	56.42	6,8	
	ΔT	11.06	7.57	7.11	7.43	7.40	7.08	7.58		
6,9	T (h.mm.ss)	10.56	18.46	25.52	33.28	41.01	48.02	55.53	6,9	
	ΔT	10.56	7.50	7.05	7.36	7.33	7.02	7.51		
7	T (h.mm.ss)	10.47	18.30	25.29	32.59	40.25	47.21	55.05	7	
	ΔT	10.47	7.43	6.59	7.29	7.26	6.56	7.44		

ORARIO DEI TRENI nei giorni di

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

COME SI GIOCA

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 VELOCITA' 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.

CON LA WEB APP PUOI ANCHE **MUOVERTI DI PIU'** CON DEI BREVI ESERCIZI NEI TUOI LUOGHI DI VITA E DI LAVORO

TRENI	velocità	TRENO	STAZIONI							M1
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	
			PADULE MACCHIAOLI	PIAZZA MAHB	MUSEO GINORI	GRAMSCI FERRARIS	QUERCETO C.d.P.	SAN GIUSEPPE	NETO SCUOLE	PADULE MACCHIAOLI
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	4:55	5:08	5:17	5:25	5:34	5:42	5:50	6:00
			6:00	6:12	6:21	6:29	6:38	6:47	6:55	7:04
			7:04	7:16	7:25	7:34	7:42	7:51	7:59	8:08
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T2	5 km/ora	REGIONALE	7:42	7:57	8:08	8:18	8:29	8:39	8:49	9:00
			9:00	9:15	9:25	9:35	9:46	9:56	10:06	10:17
			10:17	10:32	10:43	10:52	11:03	11:13	11:23	11:34
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	13:49	14:03	14:13	14:22	14:31	14:41	14:50	15:00
			15:00	15:13	15:23	15:32	15:41	15:51	16:00	16:10
			16:10	16:23	16:33	16:42	16:52	17:01	17:10	17:20
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	18:00	18:12	18:20	18:28	18:36	18:44	18:51	19:00
			19:00	19:11	19:19	19:27	19:35	19:43	19:50	19:59
			19:59	20:10	20:19	20:26	20:34	20:42	20:50	20:58
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	17:55	18:08	18:17	18:25	18:34	18:42	18:50	19:00
			19:00	19:12	19:21	19:29	19:38	19:47	19:55	20:04
			20:04	20:16	20:25	20:34	20:42	20:51	20:59	21:08
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	17:49	18:03	18:13	18:22	18:31	18:41	18:50	19:00
			19:00	19:13	19:23	19:32	19:41	19:51	20:00	20:10
			20:10	20:23	20:33	20:42	20:52	21:01	21:10	21:20
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1