



«Sani e in forma a riunioni e conferenze»

Raccomandazioni per le pause e il movimento

Inserite pause

Nelle riunioni e nelle conferenze devono essere inserite pause brevi e lunghe a intervalli di tempo regolari: in tal modo i partecipanti si manterranno in forma e concentrati. Le pause dovrebbero essere destinate principalmente alla ristorazione e al movimento.

Raccomandazione

Il numero di pause dipende dalla durata della riunione. Già dopo venti minuti la concentrazione comincia a diminuire. Gli eventi della durata di mezza giornata vanno interrotti con una pausa lunga (quaranta minuti) o due pause brevi (venti minuti ciascuna). Gli eventi della durata di un giorno intero dovrebbero prevedere una pausa lunga di almeno un'ora e due pause brevi della durata di venti-trenta minuti, una la mattina e una il pomeriggio.

Le pause sono importanti per il rendimento

Le pause permettono di riflettere su quanto discusso, memorizzare quanto appreso e parlare con gli altri partecipanti. Sono indispensabili per il recupero del rendimento intellettuale.

Si dovrebbe utilizzare le pause per ristorarsi, intrattenere contatti sociali e muoversi – stirare la schiena e prendersi una boccata d'aria.

Muoversi più spesso possibile

Durante una riunione o una conferenza le pause offrono la possibilità di fare movimento: chi ha dovuto star seduto per molto tempo non deve lasciarsi sfuggire questa occasione.

Raccomandazioni per un movimento sano

Mezz'ora di movimento al giorno è consigliabile a tutti, donne e uomini, giovani e anziani. Lo si può fare sotto forma di attività quotidiane oppure di attività sportive. È consigliabile movimento di intensità media di modo che si cominci appena a sudare. Non è necessario fare mezz'ora di movimento tutto insieme: si possono sommare tutte le attività della durata di almeno dieci minuti svolte nella stessa giornata.

Il rispetto di questa raccomandazione di base ha già un effetto notevole sulla salute e la qualità di vita.

Chi riesce a rispettare questa raccomandazione di base, può cominciare ad allenare la resistenza e la forza, incrementando così rendimento e benessere. Questo allenamento dovrebbe essere svolto almeno tre volte la settimana in unità di venti-sessanta minuti e dovrebbe essere d'intensità tale da far sudare leggermente e accelerare la respirazione, senza tuttavia togliere il piacere o impedire la conversazione.

Il movimento è importante per il rendimento

Dopo esser stati seduti a lungo, il movimento è percepito dal corpo come riposo. Il movimento fisico favorisce l'apporto di sangue al corpo e più che altro anche al cervello. Dopo aver fatto movimento sarà di nuovo più facile ascoltare con attenzione e concentrarsi. In questo modo si ristabilisce l'equilibrio tra l'attività intellettuale e quella fisica.

Gli organizzatori possono p.es. affidare a uno specialista lo svolgimento di sequenze di movimento durante le pause. Ma c'è anche un flyer con consigli pratici per una pausa di movimento. Lo si può mettere a disposizione nei locali in cui si svolge il seminario, oppure inserire nella documentazione dei partecipanti. I flyer si possono scaricare o ordinare sul sito 5-algiorno.ch.

Chi sa di dover partecipare ad una riunione o una conferenza di lunga durata può inserire del movimento nella sua giornata, per esempio recandosi in bicicletta al luogo in cui si svolge l'evento, oppure scendendo dall'autobus o dal tram due stazioni prima di quella giusta e percorrendo a piedi il resto del tragitto, oppure camminando o salendo e scendendo delle scale durante le pause.

Seguite le raccomandazioni del nostro flyer (potete scaricarlo o ordinarlo dal nostro sito (www.5algiorno.ch); vi presenta semplici esercizi per prevenire contrazioni e sciogliere muscoli ed articolazioni.

indirizzo contatto

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
www.5algiorno.ch

Ulteriori informazioni

Le raccomandazioni di movimento sono state elaborate da:

- Ufficio federale dello sport UFSPO
(www.baspo.admin.ch),
- Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
(www.bag.admin.ch),
- Promozione Salute Svizzera (www.hepa.ch),
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
(www.gesundheitsfoerderung.ch)