

## REGOLAMENTO AICS "DOG NORDIC WALKING" redatto da Cassani andrea

### PREMESSA

Il *Dog Nordic Walking* è un'attività sportiva non agonistica che unisce la tecnica del *Nordic Walking* alla compagnia del proprio cane. Non si tratta di una semplice passeggiata, ma di un vero e proprio allenamento in cui conduttore e cane si muovono in armonia su sentieri immersi nel verde, tra boschi e panorami mozzafiato. Questa pratica, infatti, non solo rafforza il legame con il proprio cane, ma offre anche una combinazione unica di aspetti escursionistici, socio-educativi e naturalistici.

Il *Nordic Walking*, come lo conosciamo oggi, affonda le sue radici in Finlandia. L'uso dei bastoncini per camminare risale agli anni '30, quando gli atleti finlandesi di sci di fondo li usavano come metodo di allenamento estivo per mantenersi in forma anche in assenza di neve. Questa tecnica, se eseguita correttamente, coinvolge tutto il corpo, migliorando la postura, la respirazione e il benessere generale.

Il *Dog Nordic Walking* è accessibile a tutti, a condizione che il binomio sia in buone condizioni psico-fisiche. Per questo motivo, è obbligatorio che la preparazione del conduttore e del cane sia curata, rispettivamente, da un Istruttore di *Nordic Walking* e da un *Tecnico di Dog Walking*.

Per praticare questa disciplina in modo efficace e sicuro è fondamentale che il binomio lavori in sinergia. Il cane non deve trainare il conduttore e il guinzaglio deve rimanere sempre morbido, senza intralciare il movimento corretto. Idealmente, il cane dovrebbe camminare davanti al conduttore, permettendo a quest'ultimo di eseguire i movimenti delle braccia e dei bastoncini in modo completo al fine di ottenere il massimo beneficio muscolare. Il cane deve adattarsi al ritmo del conduttore, senza tirare o rimanere dietro di lui.

Essendo un'attività non competitiva, il *Dog Nordic Walking* è rilassante e offre numerosi benefici, tra cui:

- **Rafforzamento del legame:** ogni passo insieme è un'opportunità per aumentare la fiducia e la comprensione reciproca.
- **Benessere fisico e mentale:** è scientificamente provato che fare attività all'aria aperta apporta innumerevoli benefici sia a te che al tuo cane.
- **Esplorazione:** avrete la possibilità di scoprire insieme angoli nascosti della natura, vivendo avventure indimenticabili.

- **Socializzazione serena:** svolto sia in gruppo che individualmente, il *Dog Nordic Walking* permette di incontrare altre persone e cani con la stessa passione, in un ambiente rilassato e amichevole.

Il *Dog Nordic Walking* si può praticare con il proprio cane a patto che abbia raggiunto la maturità fisica, solitamente intorno ai 12 mesi di età. Prima di questo momento, si consiglia di praticare l'attività di *Dog Walking*, molto più leggera, che aiuta ad avvicinare gradualmente il cane a questo tipo di attività.

## REGOLE DI PARTECIPAZIONE E ATTREZZATURE

- Un requisito fondamentale e obbligatorio è essere in possesso del **certificato medico non agonistico** in corso di validità.
- Per garantire la massima sicurezza e il comfort del binomio, i conduttori devono indossare un'apposita cintura a cui agganciare un guinzaglio elastico. Quest'ultimo, che deve avere una lunghezza massima di 1,5 metri (da esteso), permette di assorbire gli urti e di prevenire strappi violenti per entrambi. Questo strumento dovrebbe essere fissato alla cintura con un moschettone a sgancio rapido, che si differenzia dai moschettoni classici e che consente al conduttore di sganciarsi facilmente anche sotto tensione, riducendo il rischio di conseguenze in caso di pericolo. Inoltre, il cane deve indossare una specifica imbracatura da training che gli permette di correre e tirare senza subire pressioni sul collo, a differenza dei collari fissi o a strozzo che sono **assolutamente vietati**, così come le pettorine non idonee. Infine, è fondamentale che il cane abbia un'ottima educazione di base, che includa l'assimilazione dei comandi essenziali e una comprovata socializzazione. In caso di dubbi o per ricevere consigli specifici, è sempre consigliabile rivolgersi ad un educatore cinofilo esperto.
- È vietato l'uso di guinzagli avvolgibili (Flexi). Inoltre, si ricorda che per legge il guinzaglio non può superare 1,5 metri di lunghezza in luoghi pubblici.
- È obbligatorio, per legge, avere sempre la museruola con sé, in modo da poterla usare in caso di necessità o su richiesta delle autorità.
- Per ragioni igieniche e di sicurezza, le femmine in estro (calore) non potranno partecipare.

- Le uscite proposte variano per durata, lunghezza e intensità. Le caratteristiche specifiche di ogni percorso saranno sempre indicate nel programma dell'evento. Si consiglia sempre di valutare le vostre capacità e quelle del vostro cane; per qualunque dubbio, potete chiedere consiglio all'educatore cinofilo di riferimento.
- I proprietari hanno sempre l'obbligo di raccogliere le feci dei propri cani e di depositarle nel primo contenitore appropriato. L'abbandono di sacchetti di feci o di qualsiasi altro rifiuto nell'ambiente è assolutamente proibito.
- Si ricorda di avere sempre con sé una ciotola, acqua e sacchetti per le feci.
- Qualsiasi azione di maltrattamento nei confronti del proprio cane o di quello altrui da parte di un partecipante comporterà la sua immediata esclusione dall'attività. Inoltre, potranno essere intraprese ulteriori azioni legali contro il responsabile.
- Ogni proprietario è interamente responsabile dei danni provocati dal proprio cane. È obbligatorio essere in possesso di una polizza assicurativa di responsabilità civile, che copra sia il proprietario che il cane. L'associazione non potrà in alcun modo essere ritenuta responsabile per incidenti e/o danni causati da un partecipante o dal suo cane.
- L'associazione e il suo staff non sono responsabili per eventuali danni a cose e/o persone che derivino da attività intraprese di propria iniziativa dai partecipanti, al di fuori delle indicazioni fornite.
- Il partecipante è tenuto a rispettare le normali regole di prudenza e diligenza e a seguire scrupolosamente tutte le istruzioni fornite dallo staff durante le attività.

## CONSIGLI

- Valutare l'opportunità di utilizzare calzature proteggi-zampe e/o una crema per i polpastrelli, tenendo conto della stagione e del tipo di terreno. Considerare inoltre l'eventuale necessità di un impermeabile da avere nello zaino.
- Per la sicurezza del vostro cane, si suggerisce di preparare un kit di primo soccorso specifico, basandosi sui consigli del proprio veterinario.
- E' sempre buona norma portare con sé il libretto sanitario e, se in possesso, il passaporto del cane.

## INFORMAZIONI UTILI

L'attività può essere svolta esclusivamente da un *Tecnico di Dog Walking*. Per ottenere l'autorizzazione all'evento, l'associazione interessata deve prima contattare il **Referente di settore**, indicando il *Tecnico di Dog Walking* che seguirà tutte le uscite e l'*Istruttore di Nordic Walking* preposto alla preparazione dei conduttori. Successivamente, dovrà inviare la richiesta, insieme ai moduli dedicati, alla Segreteria Nazionale AICS all'indirizzo email [settorecinofilia@aics.it](mailto:settorecinofilia@aics.it).