



Sicurezza
stradale



Per sempre mobili e sicuri.
Interviste sul tema della mobilità.

Indice

Prefazione. pagina 5

Sicurezza e mobilità
a piedi. pagina 6

Sicurezza e mobilità
con la bicicletta. pagina 10

Sicurezza e mobilità
con i trasporti pubblici. pagina 16

Sicurezza e mobilità
con l'automobile. pagina 22

Sicurezza e mobilità
grazie alla forma fisica. pagina 30

Sicurezza e mobilità
grazie al perfezionamento. pagina 36

Sicurezza e mobilità
grazie all'informazione. pagina 40

Sicurezza e mobilità
grazie ai partner. pagina 42

Cara lettrice, caro lettore

Essere mobili per tutta la vita – e chi non lo vorrebbe? Tuttavia, la mobilità ha un prezzo. Molti sono quelli che nel traffico stradale rimangono feriti o addirittura perdono la vita. In particolare gli anziani. Questo è in ampia parte riconducibile ai limiti dell'età con cui tutti dobbiamo fare i conti. È perciò opportuno riflettere al futuro della propria mobilità, prima di raggiungere la terza età.

Che fare quando un giorno non si sarà più in grado di guidare l'automobile? Le possibilità di conservare la patente il più a lungo possibile sono maggiori se durante la vita ci si mantiene in forma sia nel fisico che nello spirito. E a tal fine è buona cosa interessarsi anche ad altri mezzi di trasporto. Chi negli anni di gioventù non si limita a usare solo l'auto, ma si muove spesso anche a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici, in futuro sarà ben preparato ad affrontare la propria mobilità in sicurezza.

Il presente opuscolo fornisce indicazioni su come preparare un futuro in sicurezza e mobilità. In varie interviste, alcuni specialisti del traffico pedonale, ciclistico, di quello individuale motorizzato, dei trasporti pubblici nonché esperti in medicina danno informazioni importanti sulle caratteristiche delle varie forme di mobilità, consigli sulla sicurezza e segnalazioni di link di approfondimento.

Touring Club Svizzero
Sicurezza stradale

Con la forma maschile (ad es. pedone, conducente di veicolo, anziano) s'intende anche quella femminile.

Sicurezza e mobilità **a piedi.**

Quali sono i vantaggi più importanti del muoversi a piedi?

Thomas Schweizer: andare a piedi è una premessa fondamentale della mobilità, è sano e contribuisce al benessere sia fisico che mentale. Autonomia, partecipazione alla vita pubblica e contatti sociali privati spesso sono possibili solo spostandosi a piedi. Un altro vantaggio è che ci si può godere la natura con consapevolezza in ogni stagione dell'anno.

A cosa dovrebbero badare i pedoni in particolare?

A munirsi di scarpe comode con una buona tenuta, che rendono piacevole la camminata. Con gli indumenti adeguati passeggiare è piacevole anche se c'è il vento e il tempo non è dei migliori. Alcune capacità, ad esempio quella uditiva, visiva o reattiva diminuiscono con l'avanzare dell'età. È importante essere consapevoli dei propri limiti e comportarsi con prudenza. Prima di attraversare la strada, ad esempio, occorre dare uno sguardo di controllo supplementare.

Quando si fa la spesa, si è presto oberati di pesi. Come risolvere questo inconveniente?

Chi più volte a settimana compera una piccola quantità di cose, in genere è in grado di portarla a casa senza difficoltà. Lo zaino è più comodo delle borse e lascia le mani libere. Con un carrello della spesa classico o dal design moderno si possono trasportare facilmente anche spese abbondanti.

Cosa consiglia alle persone che non si muovono tanto bene a piedi?

Di sostenersi con un bastone, delle stampelle o un deambulatore, che danno più sicurezza, anche per tratte brevi. I percorsi andrebbero pianificati in modo tale da poter fare una pausa in luoghi adeguati.

Quanto rischiano gli anziani di essere vittime d'incidenti del traffico stradale?

Gli anziani sono più vulnerabili. Pertanto gli incidenti hanno spesso conseguenze drastiche. I conducenti de-



Intervista a **Thomas Schweizer**, direttore di «Mobilità pedonale», dell'Associazione svizzera dei pedoni

vonno avere particolare riguardo nell'incontro con gli anziani sulle strisce pedonali o al bordo della carreggiata e mettere in conto anche un loro comportamento sbagliato, perché l'anziano non è sempre in grado di valutare il movimento del traffico.

Esistono dei rischi anche negli spazi riservati alla mobilità pedonale, se questi sono accessibili anche alle biciclette. I ciclisti che arrivano da dietro spesso non vengono percepiti in tempo. Lo spavento o un passo nella direzione sbagliata possono avere conseguenze fatali. Altri rischi sono gli incidenti autoindotti, come le cadute dovute a inciampate, scivolate o passi falsi.

Ci sono corsi facoltativi per conducenti di biciclette e di automobili. C'è qualcosa di simile anche per i pedoni?

Per i pedoni di una certa età ci sono corsi come «Essere mobili e rimanerli» (in tedesco e francese) e gli eventi informativi «A piedi senza limiti d'età». Mobilità pedonale organizza inoltre regolarmente incontri informativi su argomenti legati alla mobilità.

Per informazioni sui corsi per pedoni si veda a pagina 38

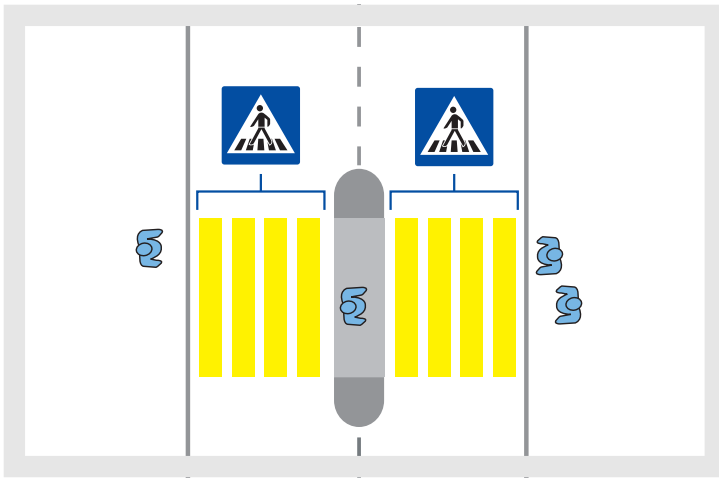


illustrazione 1

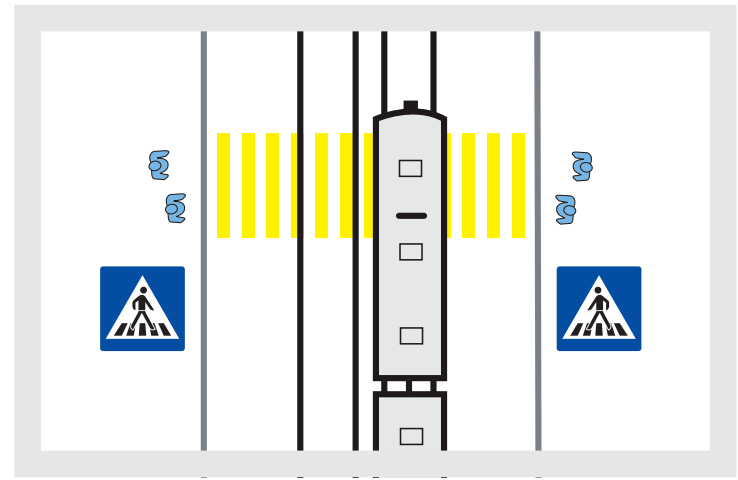


illustrazione 2

Forse non tutti sanno che ...

... i pedoni non possono attraversare la strada se il veicolo è già così vicino da non potersi più fermare per tempo?

... di norma, sulle strisce pedonali con isola spartitraffico, ogni parte della carreggiata conta come striscia pedonale indipendente? (illustrazione 1)

... il tram, rispetto ai pedoni, ha diritto di precedenza anche sulle strisce pedonali? (illustrazione 2)

... mobilità pedonale e TCS hanno elaborato cinque consigli per i pedoni e cinque per gli automobilisti. (www.zebragialla.ch)



Consigli per la sicurezza **dei pedoni**

- Pianificare sempre **tempo a sufficienza**.

 - Indossare **indumenti chiari, ben visibili**, possibilmente con inserti riflettenti.

 - Far **controllare la vista annualmente**. Gli occhiali, da tenere sempre puliti, vanno adattati secondo necessità.

 - **Non immettersi di sorpresa sulla carreggiata**, nemmeno se ci si trova sulle strisce pedonali. Fare una sosta di sicurezza e prestare attenzione ai veicoli su tutte le carreggiate, anche a quelli provenienti da destra o che svoltano da una strada laterale.

 - In presenza di semafori è **più sicuro sfruttare l'intera fase del verde**, dunque non attraversare quando è già verde da un po' di tempo. Se il semaforo passa al giallo, proseguire rapidamente e non tornare indietro.

 - Non attraversare mai immediatamente davanti o dietro un tram o un autobus in sosta. **Attenzione: il tram ha uno spazio di frenata lungo.**
-



Intervista al **Dr. phil. Christoph Merkli**, direttore Pro Velo Svizzera, associazione mantello per gli interessi dei ciclisti

Sicurezza e mobilità **con la bicicletta.**

Quali sono gli aspetti da osservare quando si acquista una bicicletta?

Christoph Merkli: bisogna che sia comoda e affidabile. Deve corrispondere alla statura del conducente e alle esigenze d'uso. Deve disporre di tutti i pezzi conformemente alle prescrizioni e alle esigenze dell'utente. Presso il dettagliante si ottengono buoni consigli e si può fare una prova su strada.

Qual è la sua opinione riguardo alle biciclette elettriche?

Le biciclette elettriche ampliano le possibilità di mobilità su due ruote. Sono veloci, semplici da guidare e permettono di inerpicarsi con facilità su per le salite. Dunque sono ideali per i meno sportivi. Sono però più care delle normali biciclette in commercio. La batteria ne limita l'autonomia e non è del tutto ecologica.

Il modo di guidare le e-bike e la loro velocità, in particolare di quelle con la pedalata assistita oltre i 25 km/h, sono diversi da quelli delle biciclette tradizionali e richie-

dono maggiore prudenza. Anche perché spesso gli automobilisti ne sottovalutano la velocità.

Che vantaggi ha la bicicletta rispetto agli altri mezzi di trasporto?

La bicicletta è spesso definita il mezzo di trasporto più geniale che ci sia, perché occupa poco spazio e consente di avanzare senza rumore, con poco dispendio di energia e materiali. Inoltre è conveniente in quanto a prezzo d'acquisto e di manutenzione e per di più mantiene in salute.

Naturalmente ci sono anche degli inconvenienti. Cosa ne pensa?

La leggerezza e maneggevolezza della bicicletta comporta che si circoli in modo poco stabile e poco protetti. Cadute o collisioni possono facilmente provocare ferite. Chi desidera spostarsi in bici anche su suolo bagnato o d'inverno deve badare in particolare a dotarsi di un buon equipaggiamento e di essere ben visibile.



Spostarsi in bicicletta è indicato anche per le persone anziane?

La bicicletta è un mezzo di trasporto semplice, adatto anche agli anziani. Si circola all'aria aperta e si rimane mobili anche senza motore. Mete, percorsi e maniera di guidare dovrebbero sempre essere adattati alle possibilità individuali.

Nell'ambito del traffico stradale è molto importante avere relazioni di partenariato fra le varie categorie di utenti. Che esigenze avanzate voi ciclisti ai pedoni?

Pedoni e ciclisti vengono talvolta convogliati sulle stesse superfici. In questo caso è particolarmente importante mostrare rispetto reciproco. Quando attraversano la strada, ad esempio, spesso i pedoni non badano ai ciclisti – auspicerei che questo aspetto venisse tenuto in maggiore considerazione.

E quali sono le esigenze nei confronti di automobilisti e motociclisti?

È particolarmente pericoloso superare i ciclisti senza rispettare le distanze di sicurezza. A una velocità di 50 all'ora, la distanza di sorpasso dovrebbe essere almeno di 1,50 m. I ciclisti non andrebbero invece superati del tutto

all'interno di una rotonda; il pericolo che vengano spinti sul bordo della strada è molto grande. Quando svoltano a sinistra e quando circolano nelle rotonde, tra l'altro, i ciclisti sono autorizzati a scostarsi dal lato destro della carreggiata. Mi piacerebbe che gli utenti motorizzati della strada rispettassero questo comportamento corretto, che adeguassero la velocità e rimanessero dietro.

E: sui tratti di carreggiata riservati sia a biciclette che ad autobus, questi ultimi non dovrebbero serrare troppo la distanza dalle biciclette.

Esistono corsi anche per i ciclisti. Ce ne parli.

Per andare in bicicletta non occorre superare esami. Ma l'educazione stradale imparata a scuola è molto lontana nel tempo e questo è un motivo sufficiente per seguire un corso di perfezionamento. Pro Velo offre in molte città svizzere corsi per genitori e figli e anche per chi desidera riprendere a usare la bicicletta dopo una lunga pausa. Nei corsi si insegna come bisogna fare per circolare in bicicletta, dal punto di vista teorico e pratico.

Per informazioni sui corsi per ciclisti si veda a pagina 38



Consigli per la sicurezza **dei ciclisti**

- **Essere visibili.** Abiti chiari, inserti riflettenti, luci anteriori e posteriori migliorano la visibilità dei ciclisti.

 - **Circolare con determinazione e dare chiare indicazioni con il braccio,** specie nelle preselezioni e nelle rotonde.

 - Rispettare i **diritti di precedenza.**

 - **Evitare l'angolo morto dei veicoli** e, in presenza di bus o camion, rimanergli preferibilmente dietro. Non sempre i conducenti riescono a vedere i ciclisti proprio a causa dell'angolo morto.

 - **Indossare il casco da ciclismo.** Deve avere una buona vestibilità ed essere indossato correttamente.
-



Forse non tutti sanno che ...

... nelle rotonde i ciclisti non sono obbligati a circolare al bordo destro della strada, ma possono farlo al centro della carreggiata (perciò deviano un poco verso il centro della carreggiata già prima d'immettersi nella rotonda). (illustrazione 1)

... prima di svoltare a sinistra, i ciclisti sono autorizzati a circolare in mezzo alla corsia di preselezione. (illustrazione 2)

... in una strada a senso unico i ciclisti possono viaggiare in senso contrario, purché l'autorizzazione sia segnalata da una tavola complementare. (illustrazione 3)

... sulle corsie ciclabili, i ciclisti hanno il diritto di sostare uno accanto all'altro, solo se la larghezza delle corsie lo permette. (illustrazione 4)

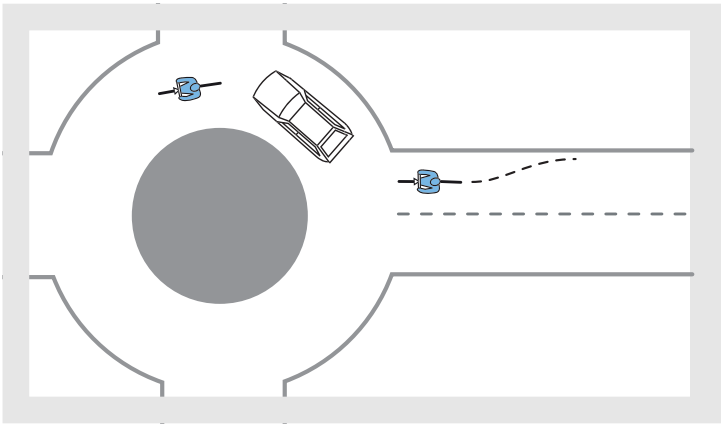


illustrazione 1

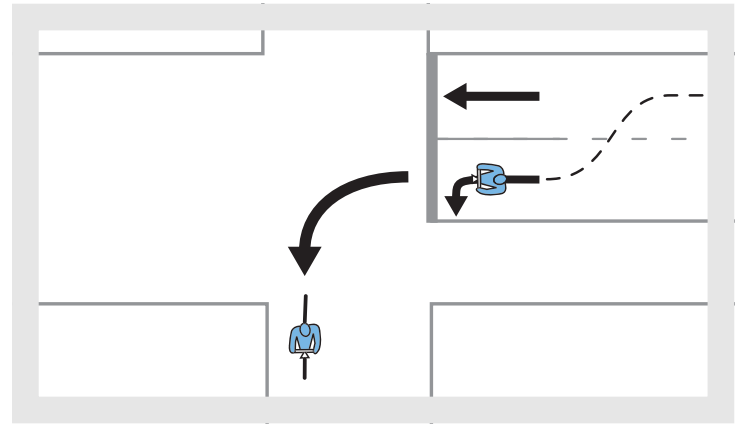


illustrazione 2



illustrazione 3

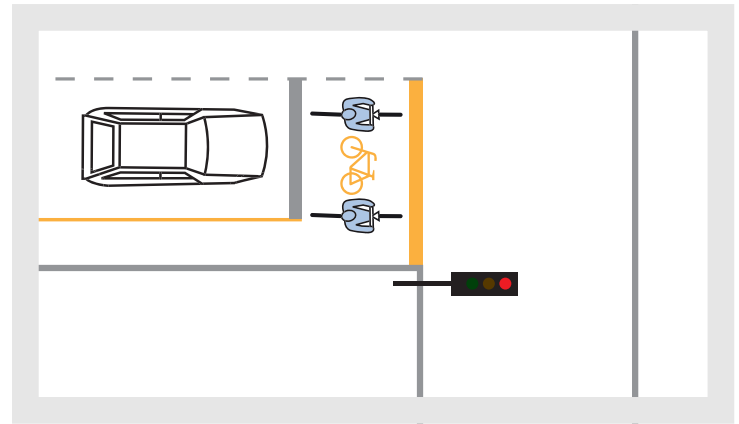


illustrazione 4

Sicurezza e mobilità **con i trasporti pubblici.**

Quali sono secondo lei i vantaggi principali dei trasporti pubblici?

Peter Schori: consentono di spostarsi sia per ragioni professionali sia nel tempo libero da quando si è bambini fino alla terza età. Abbiamo a disposizione vari mezzi di trasporto come treno, tram, bus e battello. La rete di orari cadenzati riduce al minimo la consultazione degli orari dei mezzi pubblici e le coincidenze sono ampiamente garantite. Inoltre il trasporto pubblico è più sicuro di altre forme di mobilità. Infine, contribuisce a decongestionare il traffico privato.

Naturalmente ci sono anche degli inconvenienti. Cosa ne pensa?

I distributori automatici di biglietti non sono sempre facili da usare e ce ne sono di diversi tipi. Un altro inconveniente è che negli orari di punta la disponibilità di posti a sedere è ridotta. Se possibile, è meglio evitare queste fasce orarie. È sufficiente l'accorgimento di prendere un treno prima o dopo per rendere il viaggio più piacevole.

Cosa risponde alle persone che reputano cari i prezzi dei biglietti?

La mobilità ha il suo prezzo, specie se punta su un miglioramento costante dell'offerta e della qualità. Bisognerebbe fare uso delle offerte a prezzo ridotto, ad esempio dell'abbonamento metà-prezzo, che non è valido solo per il treno, ma anche per molte ferrovie di montagna, compagnie di navigazione e per i trasporti pubblici regionali, per i quali si applicano o il metà-prezzo o degli sconti considerevoli.

Può citare altri esempi di come approfittare dei trasporti pubblici a minor prezzo?

Ci sono agevolazioni per l'acquisto dell'abbonamento generale per coppie, famiglie e disabili. Per i pendolari esiste l'abbonamento di percorso o di comunità. Ci sono poi le carte giornaliere per l'abbonamento metà-prezzo (carta giornaliera normale + carta giornaliera dalle 9, lun.–ven.). Numerosi comuni rilasciano la carta giornaliera normale a una tariffa di favore. Per i viaggi con i



Intervista a **Peter Schori**, impiegato FFS in pensione, istruttore dei corsi sui trasporti pubblici «Essere mobili e rimanerlo»

bambini c'è ad esempio l'estremamente conveniente carta Nipotini e la carta giornaliera ragazzo. I trasporti pubblici propongono sempre anche delle offerte speciali (RailAway). Informarsi vale la pena (www.ffs.ch, cliccare su Abbonamenti e biglietti). Inoltre: spesso grandi distributori, banche ecc. propongono offerte speciali in ambito turistico.

Cosa fanno i trasporti pubblici per i portatori di handicap e gli anziani?

Un numero sempre maggiore di veicoli pubblici è dotato di una pedana d'ingresso ribassata e di posti riservati

ai disabili. Le FFS offrono numerose prestazioni per i disabili, ad esempio l'aiuto al momento di salire, scendere o cambiare treno (www.bahnhofhilfe.ch/!Ritratto/index o FFS Call Center Handicap, tel. 0800 007 102) come pure informazioni su offerte su binario o su strada ad uso di persone in sedia a rotelle (www.fahrplanfelder.ch/it/benvenuti). Anche l'offerta PubliCar di AutoPostale Svizzera SA può essere interessante (www.autopostale.ch/publicar). Si trovano informazioni dettagliate per viaggiatori con handicap nell'opuscolo «Buon viaggio con i mezzi pubblici – Viaggiatori disabili», che può essere ordinato presso le FFS all'indirizzo mobil@sbb.ch o al numero di tel. 0800 007 102.

Ci sono persone che non usano quasi mai i trasporti pubblici e che potrebbero avere difficoltà se dovessero improvvisamente rinunciare all'uso dell'automobile. Cosa dice a queste persone?

Già molto prima del pensionamento si dovrebbe evitare di essere dipendenti dall'automobile e provare più volte a prendere i mezzi pubblici. Così facendo, più tardi si sarà flessibili e si potrà godere delle diverse forme di mobilità. Ci si può far consigliare nelle stazioni con servizio di sportello; inoltre a disposizione c'è una completa gamma di materiale informativo.

Esistono poi corsi dedicati alla mobilità, offerti da aziende di trasporto pubblico in collaborazione con varie organizzazioni, nei quali s'impara ad esempio anche a servirsi dei distributori automatici di biglietti.

Per informazioni sui corsi sulla mobilità si veda a pagina 38



© Foto FFS

Consigli per la sicurezza degli utenti di trasporti pubblici ...

- **Non cercare di salire a bordo** del mezzo quando la porta si sta chiudendo o è già chiusa.
 - Dopo essere saliti sul bus/tram, **prendere subito posto a sedere** oppure reggersi agli appositi sostegni.
 - **Chi nel bus/tram viaggia in piedi deve sempre reggersi a una maniglia**, in treno specialmente all'ingresso e all'uscita dalle stazioni.
 - Nelle stazioni, **non oltrepassare la linea bianca** sui binari.
-

... e degli altri utenti della strada

- **Dare ovunque la precedenza al tram.**
 - **Mantenere libere le corsie riservate agli autobus e i binari del tram.**
 - **Mantenere liberi gli incroci** (non avanzare se davanti il traffico è bloccato).
 - Pedoni: **non attraversare davanti al tram o al bus in sosta.**
-

Forse non tutti sanno che ...

... per viaggi a destinazione della maggior parte delle città svizzere, presso le FFS si possono acquistare i City Ticket dietro pagamento di un piccolo supplemento. Comprendono una carta giornaliera per l'uso dei mezzi pubblici nella città di destinazione.

... i biglietti ferroviari possono essere acquistati direttamente in internet (www.ffs.ch).

... numerosi mezzi di trasporto pubblici sono adibiti al trasporto di biciclette (occorre un biglietto extra).

... in molte stazioni ci sono posteggi a prezzi convenienti a disposizione dei clienti delle ferrovie. Ci sono parcheggi gratuiti per le biciclette e, in località grandi, dietro pagamento di una tassa, anche parcheggi sorvegliati.







Intervista a **Jean-Marc Thévenaz**, capo del dipartimento Sicurezza stradale presso la sede centrale del Touring Club Svizzero (TCS), il maggiore club per la mobilità e l'assistenza di persone e veicoli

Sicurezza e mobilità **con l'automobile.**

Cosa significa l'automobile per lei?

Jean-Marc Thévenaz: per me l'auto è un oggetto d'uso comune. Mi dà soprattutto autonomia e indipendenza ed è a disposizione giorno e notte. Non sono esposto alle intemperie. Inoltre posso portare con me passeggeri e bagagli da porta a porta.

Tutto ciò suona molto positivo. Sicuramente ci sono anche degli aspetti negativi ...

Sulla strada c'è sempre il rischio d'incidenti. Fra gli svantaggi annovero l'impatto ambientale, la continua ricerca di posteggio nelle città, i crescenti ingorghi e i costi relativamente elevati per l'acquisto, il carburante, le assicurazioni, la manutenzione e l'affitto del parcheggio.

A proposito di costi: non ci si dovrebbe chiedere se dal punto di vista finanziario l'auto sia davvero necessaria?

Non si dovrebbero mai sottovalutare i costi di un'automobile. Essi ammontano facilmente a oltre CHF 10 000.– l'anno per una percorrenza annua di 15 000 km, tenuto conto delle spese fisse e mobili. Il carsharing (l'uso di un'automobile in comune), Mobility (noleggio di un'auto, anche in combinazione con i trasporti pubblici, www.mobility.ch) o anche il taxi costituiscono delle valide alternative.

Parliamo di incidenti: quali sono le cause di quelli gravi?

Nella maggior parte dei casi la causa è il comportamento inadeguato. Oltre la metà di tutti gli incidenti mortali avvengono a causa di velocità non adeguata, mancato rispetto della precedenza, disattenzione, distrazione o troppo poca distanza di sicurezza. Fra le cause rientra anche la momentanea insufficiente attitudine alla guida, dovuta ad esempio a stanchezza, all'influsso di medicinali, alcol e altre droghe, a malattie o limiti dell'età.

Gli anziani provocano particolarmente molti incidenti?

Le cifre assolute non rivelano alcun rischio maggiorato lampante. Le persone anziane percorrono meno chilo-

metri dei giovani, evitano se possibile le strade veloci e guidano solo sulle tratte che conoscono. Tuttavia, ciò presenta anche degli inconvenienti: la minor abitudine alla guida, la scelta di strade principali e secondarie meno sicure rispetto alle autostrade, la decrescente forma fisica e mentale oppure i limiti dell'età sono alcune delle ragioni per cui i conducenti di oltre 75 anni presentano un rischio di incidente per chilometro percorso maggiore.

È vero che ci sono sempre più conducenti aggressivi?

Molti modi di comportarsi vengono percepiti come aggressivi anche se in realtà non lo sono. Solo una piccola minoranza di persone sono aggressive davvero. La miglior ricetta contro le persone aggressive è togliersi di mezzo e non reagire vendicativamente.

Nell'ambito del traffico stradale è molto importante avere relazioni di partenariato fra le varie categorie di utenti. Che esigenze avanzate voi automobilisti ai pedoni?

Spesso gli automobilisti vedono male i pedoni, specie al crepuscolo, di notte e con il cattivo tempo. Pertanto, i pedoni dovrebbero indossare abiti chiari e ben visibili, possibilmente con inserti riflettenti. Prima di attraversare,



i pedoni dovrebbero fare una sosta di sicurezza, cercare il contatto visivo con il conducente in arrivo e attraversare solo dopo che si sono capiti attraverso lo sguardo.

Avrà senz'altro delle richieste da avanzare anche ai conducenti di veicoli a due ruote ...

Anche in questo caso è importante che siano visibili. Con il maltempo, al crepuscolo e di notte devono muoversi con le luci accese. Non devono correre rischi inutili, come passare con il rosso o non rispettare la precedenza. Quando svoltano a sinistra, non devono dimenticare di guardare indietro e di indicare la manovra che si apprestano a fare. Quando i conducenti delle due ruote passano accanto a veicoli in coda, devono essere consapevoli che, a causa dell'angolo morto, gli automobilisti non sempre li vedono. I conducenti di biciclette, ciclomotori e motociclette sono molto vulnerabili, perciò dovrebbero adottare una maniera di guidare più previdente e disciplinata.

Torniamo all'automobile. A cosa bada in primis quando acquista un'auto?

L'auto dovrebbe essere dotata di portiere grandi e con un ampio raggio di apertura. I sedili non devono essere troppo bassi, essere ben regolabili, ergonomici, avere dei buoni supporti laterali e dei poggiatesta intelligenti. È im-

portante avere una buona visibilità in tutte le direzioni. Le indicazioni sulla plancia del cruscotto devono essere ben visibili e tutte le leve e i pulsanti facili da usare/manovrare. I passeggeri devono avere spazio a sufficienza e il bagagliaio deve corrispondere alle mie esigenze, essere ben accessibile e avere una soglia di carico bassa. Anche il consumo di carburante entra in gioco. I veicoli a propulsione ibrida, che abbinano motore a scoppio e motore elettrico, consumano meno carburante ed emettono perciò meno CO₂.

Non sarebbe sensato acquistare subito un'auto elettrica?

L'auto elettrica è abbastanza ben indicata per percorrere tratte brevi. Tuttavia il prezzo d'acquisto è ancora elevato. Ma presenta costi minori di esercizio e di manutenzione. Il tempo per caricare la batteria è un po' lungo e la sua durata di vita è limitata. Le auto elettriche non sono ottimali da usare in inverno. L'energia usata per riscaldare i vetri e l'abitacolo va a scapito del raggio di percorrenza. Che l'auto elettrica non emetta sostanze dannose va da sé, tuttavia da qualche parte bisogna pur produrre l'energia elettrica di cui ci si deve rifornire. Un inconveniente per la sicurezza stradale è che i veicoli elettrici sono molto silenziosi e quindi appena percettibili dai ciclisti e dai pedoni.

Anche il comfort può aumentare la sicurezza. Secondo lei, a tal fine cosa serve?

Il cambio automatico, ad esempio: il fatto di non dover inserire i rapporti semplifica la guida. Naturalmente anche un buon climatizzatore aumenta il comfort. Altri accessori che contribuiscono al comfort sono ad esempio i sensori di parcheggio, il sistema Start/Stop automatico e il navigatore.

Cosa pensa del regolatore di velocità?

Sulle autostrade con poco traffico può essere d'aiuto. Negli ultimi anni il regolatore di velocità è stato sviluppato a tal punto da funzionare spesso in abbinamento alla regolazione automatica della distanza (Adaptive Cruise Control). In questa versione, il regolatore di velocità può essere attivato anche con traffico intenso. Il conducente, però, deve rimanere concentrato.

Come funziona il regolatore automatico della distanza?

Dei sensori sorvegliano lo spazio davanti all'automobile. Non appena viene oltrepassata la distanza minima di sicurezza, la velocità si riduce automaticamente. E se non fosse abbastanza, si attiva anche un segnale acustico. In



alcuni modelli, se si vuole, la vettura frena addirittura da sola. In assenza di ostacoli, il regolatore automatico della distanza non interviene. A quel punto il regolatore di velocità lavora in modo del tutto normale.

Le auto moderne sono dotate di ABS ed ESP. Cosa significano questi acronimi?

ABS significa sistema antibloccaggio. Impedisce il bloccaggio delle ruote in caso di frenata d'emergenza, così da poter tranquillamente continuare a sterzare. I nuovi sistemi riconoscono l'emergenza e producono automaticamente la forza di frenata necessaria (frenata assistita). ESP significa controllo elettronico della stabilità. Il veicolo ha una migliore tenuta in curva o in movimenti di schivata brusca e non derapa così facilmente. L'ESP, se necessario, diminuisce la velocità delle singole ruote o dosa la frenata.

Nemmeno i sistemi come l'ABS e l'ESP potranno mai aggirare le leggi della fisica, ma almeno contribuiscono ogni giorno a evitare incidenti gravi.

Lo sviluppo dei sistemi di assistenza alla guida non si arresta mai. Un giorno basterà sedersi in automobile e via?

La tecnica fa continuamente progressi, è vero. Tuttavia, più si diventa vecchi, più si dovrebbe tener presente che abituarsi a usare tecniche sempre nuove non è facile. Bisognerebbe prendere per tempo dimestichezza con i nuovi sistemi di assistenza. La tecnica comunque non sostituirà mai completamente gli esseri umani. Anche in futuro la sicurezza stradale dipenderà soprattutto dal comportamento di ogni singola persona. Oltre a una buona formazione di guida, in futuro sarà sempre più consigliabile seguire corsi di perfezionamento. Oggi farlo spontaneamente per la propria professione o gli hobby è una cosa ovvia. Lo stesso dovrebbe valere per la guida.

Per informazioni sui corsi per automobilisti si veda a pagina 36

Consigli per la sicurezza dei conducenti di veicoli a motore.

→ **Rimanere tranquilli**, scusare il comportamento sbagliato di altri conducenti.

→ **Avere riguardo per gli altri utenti della strada**, soprattutto per i ciclisti e i pedoni.

→ **State più attenti ai bambini** che si trovano vicino alla strada.

→ **Guidare solo se ci si sente bene** (ad es. non si è stanchi, non si è assunto alcol).

→ **Concentrarsi totalmente sulla guida.**

Forse non tutti sanno che ...

... i conducenti devono adeguare la velocità prima di immettersi in una rotonda **3** e nella rotonda dare la precedenza ai veicoli provenienti da sinistra (conformemente alla sentenza del Tribunale federale, non solo a quelli che si trovano già nella rotonda **1**, ma anche a quelli in procinto di immettervisi **2**). (illustrazione 1)

... nella rotonda è obbligatorio indicare solo quando si esce dalla stessa (inserire la freccia a destra). (illustrazione 1)

... nelle zone con limite di velocità massimo di 30 km/h, di norma vige la precedenza da destra. In tali zone occorre guidare con particolare prudenza e riguardo. I veicoli hanno la precedenza rispetto ai pedoni. (illustrazione 2)

... il cartello «Zona d'incontro» significa che tutti gli utenti della strada sono autorizzati a usare la corrispondente area di traffico. I veicoli devono rispettare la precedenza da destra. Contrariamente alle zone con limite di velocità massimo di 30 km/h, i pedoni hanno la precedenza; tuttavia non devono ostacolare inutilmente i veicoli. (illustrazione 3)

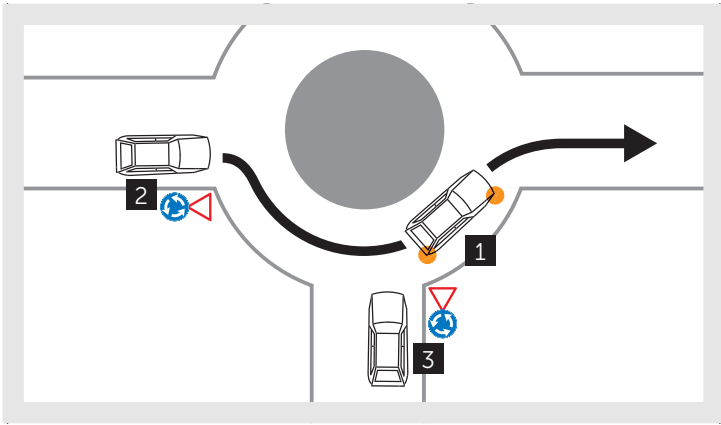


illustrazione 1



illustrazione 2



illustrazione 3

Sicurezza e mobilità **grazie alla forma fisica.**

Quali sono i requisiti fondamentali che devono avere i conducenti di veicoli a motore?

Karl Seiler: i conducenti di tutte le età devono essere dal punto di vista della salute idonei e competenti alla guida. L'attitudine sanitaria alla guida (o idoneità alla guida) è la condizione fisica e psichica necessaria per guidare con sicurezza un veicolo a motore. La competenza alla guida è la capacità di guidare in modo corretto e sicuro un veicolo nel traffico. Per attitudine alla guida momentanea (abilità di guida) s'intende che la persona soddisfa i requisiti di salute e di competenza di guida necessari a un viaggio da compiere.

Perché i conducenti di oltre 70 anni devono sottoporsi a una visita medica di controllo?

Il rendimento fisico e psichico delle persone con più di 70 anni diminuisce lentamente. Inoltre le persone anziane sono sempre più spesso in cura dai medici a causa di una o più malattie croniche. Questo può incidere in diversa misura sullo stato di salute e quindi sull'idoneità alla guida.

Chi effettua la visita medica obbligatoria a partire dai 70 anni?

È un aspetto regolato a livello cantonale. Di solito è il medico di famiglia competente per la medicina generale che, su incarico dell'Ufficio cantonale della circolazione, effettua l'esame dell'idoneità alla guida. Tale esame si impara nel programma di perfezionamento per la medicina interna generale. Un medico di famiglia gode della fiducia degli anziani, ne conosce i punti deboli e le malattie ed è in grado di valutare correttamente i requisiti minimi. In caso di peggioramento della salute di un conducente, può rivedere la valutazione dell'idoneità alla guida.

Cosa deve controllare il medico durante l'esame?

Questo è descritto nell'Ordinanza sull'ammissione alla circolazione. I conducenti professionisti devono soddisfare requisiti un po' più severi. I conducenti di autovetture e di motociclette non devono essere affetti da malattie mentali gravi, demenza, psicopatologia né turbe o perdita di coscienza né disturbi dell'equilibrio. L'acuità visiva di un occhio corretto dev'essere al minimo dello



Intervista al **Dr. med. Karl Seiler**, responsabile della formazione di consulenti di guida dell'Associazione svizzera dei Maestri Conducenti, rappresentante di Medici di famiglia Svizzera e dell'Associazione svizzera per questioni legate agli anziani (associazione mantello di associazioni cantonali di anziani e pensionati, associazioni svizzere di pensionati e altre istituzioni interessate)

0,6, dell'altro occhio corretto almeno dello 0,1 e il campo visivo almeno di 140°. Ci dev'essere assenza di diplopia. Per i monocli vigono prescrizioni supplementari. Deformazioni gravi nonché disturbi respiratori, circolatori e di ossigenazione sono le ragioni principali che impediscono l'ammissione alla circolazione. Tuttavia l'Ufficio della circolazione può decidere l'ammissione alla circolazione se il veicolo è equipaggiato in modo tale da essere guidato in modo sicuro nonostante le mancanze.

L'esame di controllo obbligatorio porta davvero maggiore sicurezza nelle strade?

L'esame di controllo è volto a escludere dalla circolazione i potenziali conducenti a rischio d'incidente. Ma non è sempre possibile. L'esito positivo della visita medica soddisfa solo un aspetto parziale per l'ammissione alla circolazione. Il medico di famiglia cosciente delle sue responsabilità, continuerà a tenere sotto controllo il paziente, sulle sue capacità alla guida, anche se quest'ultimo ha superato il controllo medico.

Cosa accade se qualcuno non soddisfa i requisiti medici?

Il medico chiarirà immediatamente se la cosa è definitiva o se ci sono possibilità di miglioramento. Se l'idoneità medica alla guida non può più essere attestata, di solito il paziente, dopo averne discusso con il suo medico, accetta anche l'esito negativo e di conseguenza rinuncia spontaneamente alla licenza di condurre. Solo in casi rari si rende necessario l'intervento dell'autorità amministrativa (che decide un'eventuale revoca della licenza di condurre).

All'inizio dell'intervista ha nominato la competenza di guida. Come si fa a preservarla se possibile a lungo?

Ci sono corsi facoltativi che si prefiggono soprattutto di aggiornare la corretta maniera di guidare e di insegnare le cose importanti che ruotano attorno alla guida dell'automobile.

Inoltre c'è la consulenza facoltativa di guida elaborata dai medici di famiglia in collaborazione con i maestri conducenti per quei anziani che da un punto di vista medico sono ancora idonei alla guida. Tale consulenza prevede che il maestro conducente appositamente formato controlli in particolare che la guida, oltre ad essere corretta, sia sicura. Egli bada in particolare ai difetti nella

guida che possono manifestarsi con la comparsa di malattie tipiche dell'età e prende in esame possibili misure di compensazione e di precauzione.

Tutte le leggi e ordinanze che riguardano il traffico stradale hanno come obiettivo la sicurezza sulle strade. È un obiettivo che perseguono anche i conducenti responsabili. Nonostante si possieda la licenza di condurre e per anni si abbia guidato senza fare incidenti bisognerebbe regolarmente porsi la domanda: «Sono atto alla guida?»

Per informazioni sui corsi di aggiornamento e consulenza di guida si veda a pagina 36



Consigli per la sicurezza **dei conducenti anziani di veicoli a motore.**

→ Effettuare una **stima corretta** dello stato di salute e del rendimento di guida.

→ **Mantenersi in forma dal punto di vista fisico e mentale** attraverso un'alimentazione equilibrata, movimento, attività mentali, pensiero positivo.

→ **Non mettersi alla guida** se si soffre di una **malattia** o se ci si sente **deboli e stanchi**.

→ Attenzione all'assunzione di **medicinali** e ai possibili effetti secondari.

→ **Evitare l'alcol**. È particolarmente pericoloso se si è stanchi e se abbinato all'assunzione di medicinali.

→ **Pianificare bene** i viaggi lunghi, **pulire gli occhiali** prima di partire.

→ **Spegnere i cellulari**.

→ Se possibile **evitare le fasce di tempo e le strade di maggiore traffico**.

→ **Evitare** di fare il **viaggio di notte** e con **cattive condizioni meteo**.

→ **Adeguare il modo di guidare alle circostanze** esterne e personali.

→ **Fare regolarmente delle pause** di guida. Non proseguire in caso di disturbi della salute.

→ **Seguire corsi di guida** o, se necessario, sottoporsi a una **consulenza di guida**.



Forse non tutti sanno che ...

...se esistono dubbi sull'idoneità alla guida l'Ufficio della circolazione può ordinare una corsa di controllo con un esperto esaminatore.

... in singoli casi l'autorità competente può, su richiesta del medico, diminuire la scadenza di due anni della visita di controllo a partire dai 70 anni (e predisporla ad esempio ogni anno).

...l'Ufficio della circolazione può concedere un'autorizzazione alla guida supplementare a determinate condizioni (ad es. solo su determinate tratte, solo di giorno).

... la maggior parte dei conducenti riconsegnano la licenza di condurre prima che questo debba essere disposto dalle autorità.

Sicurezza e mobilità **grazie al perfezionamento.**

Corsi del TCS per conducenti

Corsi Premium di sicurezza

Obiettivi: stima realistica dei propri limiti, sviluppo della sensibilità per determinate situazioni, miglioramento dello stile di guida.

Contenuto: dopo una parte teorica, nella parte pratica del corso si esercitano varie manovre (sterzate, frenate) e come affrontare le curve. Nell'esercitazione su come affrontare i pericoli s'impara il giusto comportamento da adottare quando improvvisamente compare un ostacolo e come riprendere il controllo di un veicolo che sbanda.

Guidare l'automobile oggi / ho ancora una guida corretta?

Esperti maestri conducenti con formazione specifica e titolari del diploma del Consiglio svizzero della sicurezza stradale trasmettono ai partecipanti le ultime novità in ambito teorico e pratico (corsa accompagnata nella propria automobile). Il corso è utile per fare il punto della si-

tuazione non solo per gli anziani, ma anche per tutti i conducenti rodati.

Eco-Drive

Dopo una parte teorica introduttiva, al volante di un veicolo del corso si può sperimentare in prima persona come la maniera di guidare si ripercuota sul consumo di carburante. Il nuovo stile di guida diminuisce l'impatto sull'ambiente e sul portamonete e consente anche di imparare una guida più sicura.

Corsi invernali

Test & Training TCS e varie sezioni offrono corsi speciali in inverno, in cui si esercita come frenare, affrontare le curve e come effettuare le manovre di schivata sulla neve e sul ghiaccio. I corsi si svolgono in montagna su piste approntate ad hoc.

Esempi di altri corsi offerti

Corsi speciali per motociclisti

Posteggiare correttamente

Corsi di tecnica e di come affrontare i guasti

Incidente della circolazione – conseguenze legali

Incidente – che fare?

Aggiornamento del corso samaritani

Massaggio cardiaco / uso del defibrillatore

Informazioni sui corsi TCS su www.tcs.ch
oppure presso le sezioni del TCS



Offerte supplementari

Consulenza facoltativa di guida

Verifica della competenza di guida nella propria automobile: controllo della guida corretta, verifica sistematica dei limiti nella guida che di solito si presentano con l'avanzare dell'età, consigli ed esercitazioni per una guida sicura e discussione su misure precauzionali individuali. Dal consulente di guida il conducente riceve informazioni sulla propria competenza di guida momentanea, mentre il medico di famiglia gli comunica se, stando al suo stato di salute, è ancora idoneo a guidare un'automobile in modo sicuro. La collaborazione di partenariato fra conducente, medico di famiglia e consulente di guida è molto utile per controllare la guida in età avanzata. La consulenza di guida si è già rivelata d'aiuto a molte persone anziane per decidere autonomamente se riconsegnare o meno la licenza di condurre spontaneamente.

(www.fahrberater-sfv.ch)

Corsi di guida in bicicletta per famiglie e adulti

Pro Velo Svizzera offre corsi di guida in bicicletta per famiglie e adulti che forniscono tutte le nozioni fonda-

mentali affinché ci si senta sicuri in sella a una bicicletta. Vengono aggiornate le conoscenze teoriche di base; inoltre, attraverso esercitazioni in un'area protetta da pericoli, su strade poco trafficate e poi anche nel traffico cittadino, viene migliorato anche il comportamento sicuro nella prassi. Questi corsi finanziariamente convenienti vengono organizzati per varie fasce d'età in circa 100 località della Svizzera tedesca e francese. (www.velokurs.ch)

«Essere mobile e rimanerlo»

«Essere mobile e rimanerlo» è un corso offerto in tedesco e francese da varie organizzazioni e si rivolge a persone che non sono abituate a servirsi dei mezzi pubblici, segnatamente dei moderni distributori automatici di biglietti. Vengono proposti anche un elenco delle offerte di trasporti pubblici, una discussione sui problemi dello spostarsi a piedi in età avanzata e possibili soluzioni. (www.mobilsein.ch)

«A piedi senza limiti d'età»

«A piedi senza limiti d'età» è offerto dall'Associazione

svizzera dei pedoni e si rivolge a gruppi e organizzatori di eventi per anziani. «A piedi senza limiti d'età» è adeguato regolarmente in modo flessibile alle concrete esigenze locali. Si incentra su un resoconto dei cambiamenti della mobilità con l'avanzare dell'età e sui relativi, importanti requisiti ed esigenze. Nel corso si affrontano anche

questioni legate ad aspetti e problemi locali specifici. (www.fussverkehr.ch/it/zufuss)

Altri organizzatori di corsi su www.vsr.ch



Sicurezza e mobilità **grazie all'informazione.**

Il TCS offre numerosi opuscoli informativi dedicati alla mobilità e alla sicurezza stradale (da ordinare all'indirizzo sro@tcs.ch). Ecco alcuni esempi:

L'autostrada (1)

Regole elementari di comportamento in autostrada: entrare e uscire dall'autostrada, sorpassare, cambiare corsia, comportamento in gallerie, in caso di guasti, di incidenti ecc.

La precedenza ed io (2)

Tutto sulla precedenza: regole per pedoni e traffico, riccamente illustrato e con esempi. Al termine, un breve test per verificare le conoscenze.

Motociclisti A1 (3)

Informazioni su formazione e perfezionamento, pericoli, consigli di guida, equipaggiamento, aspetti finanziari ecc., vari test e link utili.

Mobile senza limiti (4)

Prontuario per persone con un handicap fisico: equipaggiamenti speciali per auto, viaggi con i trasporti pubblici ecc.

Se lo avessi saputo ... (5)

Alcol al volante: aspetti di medicina del traffico, sanzioni penali, conseguenze finanziarie e aspetti giuridico-assicurativi, indicazioni sul comportamento ecc.

Circolare nelle rotonde (6)

Manuale d'informazione per chi desidera saperne di più sulle rotonde, sui motivi della loro costruzione, sui differenti tipi, sul comportamento dai diversi utenti della strada e sui pericoli.

Per opuscoli informativi supplementari: www.tcs.ch



1



2



3



4



5

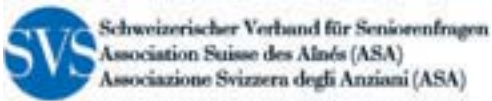


6

Sicurezza e mobilità **grazie ai partner.**



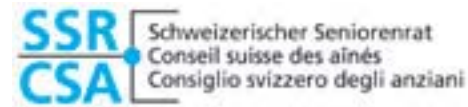
www.tcs.ch



www.seniorenfragen.ch



www.terzstiftung.ch



www.ssr-csa.ch/i



www.medecinsdefamille.ch



www.fvs.ch



**Sicurezza
stradale**

Editore:

Touring Club Svizzero
Sicurezza stradale

1214 Vernier
www.tcs.ch

sro@tcs.ch
www.facebook.com/tcs.ch
www.twitter.com/tcs_ch
www.youtube.com/tcs

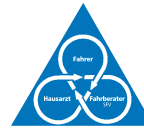
1ª edizione 2012

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale





www.mobilitapedonale.ch



www.fahrberater-sfv.ch



www.pro-velo.ch/it



www.ffs.ch

Colophon

Editore:

Touring Club Svizzero

Sicurezza stradale

Ch. de Blandonnet

Postfach 820

1214 Vernier

www.tcs.ch

sro@tcs.ch

www.facebook.com/tcs.ch

www.twitter.com/tcs_ch

www.youtube.com/tcs

Composizione grafica:

Jung von Matt/Limmat AG, Zurigo

Tipografia:

forprinting. neidhard + schön AG

Direzione di progetto:

René Wittwer

TCS Sicurezza stradale

Gruppo di progetto:

Jürgen Kupferschmid

Responsabile Relazioni pubbliche, terzStiftung

Peter Plüss

Maestro conducente, Istruttore corsi TCS

Dr. med. Karl Seiler,

Responsabile della formazione di consulenti di guida dell'Associazione svizzera dei Maestri Conducenti, rappresentante di Medici di famiglia svizzera e dell'Associazione svizzera per questioni legate agli anziani

Ernst Widmer

Delegato Consiglio svizzero degli anziani

Peter Wirz

Delegato Consiglio svizzero degli anziani