

# In... forma OK!

Dal Comune alla Scuola... e ritorno!



**Ciao Ragazzi!**

In... Forma? Ok! E' un modo simpatico e curioso di informarvi su argomenti che sicuramente vi interessano poiché riguardano la vostra vita di ogni giorno sia in famiglia che con gli amici.

Alla vostra età potersi muovere in bicicletta ed in scooter è fondamentale per incontrare gli amici, andare a scuola, a fare attività sportiva o a trovare la propria ragazza, ma questo vi porta ad utilizzare la strada dove sono presenti molti soggetti diversi (pedoni, biciclette, scooter, motociclette, automobili, camion, ecc...), un posto decisamente affollato dove è molto semplice incappare in qualche incidente soprattutto quando si è con i mezzi più deboli (bici e scooter!). Conoscere bene le regole e i comportamenti che regolano la circolazione sono importanti soprattutto per Voi, perché vi permette di essere più sicuri quando vi spostate! Conoscere per comportarsi correttamente e non essere un pericolo per noi stessi e per gli altri! Questo primo numero vuole aprire la strada ad una informazione periodica rivolta ai giovani, due o tre volte all'anno, che dia notizie utili per la propria vita sociale e crei una maggiore coscienza civica.

Le Forze dell'Ordine sono un valido supporto per tutti Noi perché ci aiutano e informano sulle regole da rispettare e sui comportamenti da osservare. Dobbiamo far crescere la consapevolezza che avere nozioni di sicurezza stradale è necessario per poter correttamente stare sulla strada ed essere un aiuto a chi troviamo in difficoltà.

Un saluto e un augurio di buon viaggio nel primo numero di "In...Forma Ok!"

Il Sindaco Alessandro Pastacci - L'Assessore Michele Valenti

## Io e... la sicurezza stradale



### Festa del 22 Maggio 2004

#### PROGRAMMA

La manifestazione si svolgerà presso il Piazzale C. A. Dalla Chiesa a partire dalle ore 9.00  
Dopo i saluti dell'Amministrazione Comunale e dell'Istituto Scolastico di Quistello, interverranno l'Ispettore Capo BARBERIO della Polizia Stradale di Ostiglia e l'Ispettore SOLFO della Squadra Mobile di Mantova.  
Seguiranno dimostrazioni pratiche con unità cinofile e mezzi a disposizione del Corpo di Polizia

**Uscire, spostarsi, viaggiare:** da sempre l'uomo è attratto dal movimento in tutte le sue forme e manifestazioni, da quelle legate al lavoro sino a quelle legate al tempo libero, alle relazioni, allo stare con gli altri. Da sempre l'uomo ricerca mezzi che lo aiutino a spostarsi più velocemente e in condizioni di sicurezza.

**Ciascuno di noi dedica molto tempo agli spostamenti:** da casa a scuola, al lavoro, al ritrovo con gli amici, in discoteca e così via.

**E' anche bello viaggiare senza meta, a piedi, in bicicletta, in motorino o in auto, per il solo piacere di uscire, guardarsi intorno, aprirsi a nuove esperienze...**

**Spostarsi come? A piedi, in bici, in motorino o in auto:** ci sono regole da rispettare per salvaguardare sicurezza e incolumità per sé e gli altri. Lo sapevi che gli incidenti stradali provocano in Italia ogni anno più di seimila morti?

**E sapevi anche che gli incidenti stradali sono la prima causa di morte per i giovani al di sotto dei 26 anni?**



#### Spostarsi a Piedi

**Il semaforo, gli attraversamenti pedonali, i percorsi pedonali.**

Lo sapevi che circa il 30% delle vittime della strada sono "utenti deboli", cioè pedoni e ciclisti? Occorre dunque sapersi difendere dagli errori degli altri.

**Se cammini per la strada nei centri abitati devi stare sul marciapiede.**

Il marciapiede è di tutti. Quindi:

- non ostacolare il passaggio ad altre persone
- non usarlo come una "pista"!
- non giocare (neppure a pallone)
- non imbrattare, gettare carte e altri rifiuti
- non andare in bicicletta, in monopattino e con lo skate board



**Per attraversare la strada utilizza le strisce pedonali.** Non distrarti e non correre e non tornare indietro: potresti inciampare e non essere più visibile agli automobilisti!

**Se c'è il semaforo, aspetta sempre il verde.** Ricorda! Per la tua sicurezza occorre sempre vedere e farsi vedere.

**Il segreto per attraversare con sicurezza è sapere dove guardare:**

- velocemente a sinistra e a destra quando sei ancora sul marciapiede
- poi di nuovo a sinistra fino a metà della carreggiata
- e poi a destra fino al marciapiede di fronte.

**I colori del semaforo:**



**Rosso:** Ci si deve fermare



**Giallo:** Non attraversare. Se hai già iniziato accelera il passo!



**Verde:** via libera si può passare



#### Spostarsi in bici

La bicicletta è il mezzo di trasporto più semplice e più utilizzato dai ragazzi! Tuttavia, essendo un veicolo, deve circolare sulla carreggiata e quindi è soggetta alle stesse norme degli altri veicoli. Eccoti un elenco di cose che il ciclista deve fare e non fare per viaggiare in tranquillità, rispettando il Codice della strada

#### SI

- Indossa il caschetto: sarai più sicuro!
- Pedala sempre rimanendo sulla destra.
- Quando cambi direzione, segnala con il braccio la manovra di svolta a destra e a sinistra.
- Per svoltare a sinistra, occorre maggiore prudenza, perché devi portarti al centro della carreggiata e dare la precedenza ai veicoli che provengono dall'opposto senso di marcia.
- Procedi in fila indiana se sei con i compagni. Puoi affiancarti a un altro ciclista adulto solo se hai meno di 10 anni.
- Porta la bicicletta a mano per circolare sul marciapiede. Potresti essere un pericolo per i pedoni.
- Transita sulle piste ciclabili, se esistono.
- Reggi il manubrio con entrambe le mani
- Accendi i fanali mezz'ora dopo il tramonto e in tutti i casi in cui non si vede bene
- Devi renderti visibile così che gli altri ti vedano, soprattutto di sera e di notte, mantenendo funzionanti oltre alle luci anche i catadiottri che riflettono la luce proiettata dai fari delle automobili.
- Fai attenzione alle auto parcheggiate i cui conducenti talvolta aprono d'improvviso la portiera.
- Dai sempre la precedenza agli altri veicoli se c'è uno di questi segnali:



#### NO

- Non fare mai manovre brusche.
- Non viaggiare contromano.
- Non passare con il semaforo rosso: anche le biciclette devono rispettare i semafori.
- Non attraversare con il semaforo giallo: se hai già iniziato, accelera per completare l'attraversamento.
- Non passare con la bicicletta sulle strisce pedonali se non conducendola a mano.
- Non farti trainare da un altro veicolo.
- Non trasportare altre persone.
- Non trascinare altre persone con i pattini o skate-board.
- Non affiancarti ad altre biciclette viaggiando in gruppo.
- Non gareggiare in velocità con altre biciclette



#### Spostarsi in Motorino o in moto

Documenti necessari per la circolazione dei ciclomotori I conducenti di ciclomotori, per circolare, devono essere muniti di:

- un documento di riconoscimento (CARTA DI IDENTITA'),
- l'ASSICURAZIONE obbligatoria
- un certificato di idoneità tecnica (LIBRETTO)
- una TARGA, ovvero un contrassegno di identificazione che permetta di risalire all'istituzionario responsabile della circolazione. La targa è collegata al proprietario e non al ciclomotore
- dal 1° luglio, Certificato di idoneità alla guida (PATENTINO)

#### Fare e Non fare

- non devi fare acrobazie ("mono" o "penne" o "impennate" che dir si voglia!);
- non devi trasportare passeggeri;
- è necessario concedere le dovute precedenza;
- non devi creare intralcio agli altri veicoli;
- bisogna fermarsi per far passare i pedoni;
- è opportuno mantenere una distanza di sicurezza dai veicoli che ti precedono;
- non si deve "zigzagare" in mezzo al traffico;
- bisogna rallentare in caso di maltempo, nelle curve e nei tratti pericolosi;
- non si possono fare gare di velocità, né viaggiare affiancati agli amici;
- non bisogna circolare contromano;
- non bisogna mai fare imprudenti e pericolose inversioni ad U
- non devi mai sorpassare una corriera ferma, soprattutto mentre scendono i passeggeri.



#### La manutenzione del ciclomotore

E' necessario controllare periodicamente e accuratamente i dispositivi del proprio veicolo. In questo modo tuteliamo non solo noi stessi e gli altri, ma anche l'ambiente!



**Freni:**

Controllarne l'efficienza periodicamente

**Pneumatici:**

Controllarne la pressione: se quest'ultima non è quella giusta la tenuta di strada del veicolo peggiora

**Dispositivi di illuminazione:**

Dispositivi luminosi a posto ci garantiscono una buona visuale in condizioni avverse e ci rendono visibili agli altri.

**Sospensioni:**

Le sospensioni ben regolate ci garantiscono una buona tenuta di strada.

**Dispositivi retrovisori:**

Specchietti puliti ed intatti ci garantiscono una corretta visione di quello che accade dietro di noi.

## Situazioni pericolose

### La velocità

Eh sì, a tanti giovani conducenti, sia in moto sia in scooter piace correre. Forse non molti di loro sanno che la velocità è la causa numero uno di incidenti stradali mortali nel nostro Paese.

Un primo concetto da ricordare è ADATTARE LA VELOCITÀ ALLE CIRCOSTANZE e cioè in relazione allo stato della pavimentazione (buche, bagnato ecc), alle condizioni del tempo, all'intensità della circolazione, al tipo e allo stato del veicolo guidato.

Un veicolo in movimento si carica di energia cinetica tanto maggiore quanto maggiore è la velocità: ma se, per esempio, la velocità raddoppia, la forza cinetica, cioè la forza d'urto, non si raddoppia: diventa quattro volte più grande!

### I limiti di velocità

I ciclomotori non devono superare i 45 km/h sia in città sia fuori.

Comunque adegua sempre la velocità alle circostanze. Il codice della strada ti obbliga a moderare la velocità anche in assenza di specifico segnale. Rallenta in presenza di pedoni.

### In curva

#### Attenzione in curva!

Ricorda sempre che in curva il veicolo risente dell'azione della forza centrifuga, che tende a spingerlo verso l'esterno.



Non percorrere la curva a velocità elevata altrimenti il rischio è: l'USCITA DI STRADA. Ricorda che la velocità deve essere tanto minore quanto più stretta è la curva.

### Pneumatici

Controlla spesso la pressione dei pneumatici. La spinta all'esterno viene contrastata dall'aderenza delle ruote sul terreno.

### Controllo dinamico

Un buon controllo dinamico puoi ottenerlo diminuendo adeguatamente la velocità già prima di imboccare la curva.

### Cattivo tempo



Quando giri con il cattivo tempo stai attento perché una strada bagnata, con pozze d'acqua, o peggio ancora viscosa, è un buon motivo per mantenere una velocità minima. Inoltre quando piove porta il casco per ripararti dall'acqua, ma

la visiera non ha il tergitristallo quindi, ti consigliamo di tenerla un po' alzata.

Tieni le luci accese anche di giorno sia che piova sia con cielo cupo.

Ricorda che la **distanza di sicurezza** ti consente di evitare pericolosi incidenti.

Presta inoltre attenzione agli automobilisti. Effettua le fermate o i rallentamenti con frenate dolci e progressive.

Evita sciocchi virtuosismi, il motorino non è un cavallo. Evita virtuosismi di questo genere anche su strada asciutta.

### USA IL CASCO:

#### LA TESTA NON HA RICAMBI!



Allegro e buffo o lucente e super-tecnologico, anonimo o decorato in vario modo, il casco è comunque il miglior amico del motociclista e dei ciclomotoristi minorenni! E' stato infatti accertato che **il suo corretto uso ha salvato tante giovani vite** ed è per questa ragione che dal 1986 è entrata in vigore la Legge, meglio conosciuta come "Legge Casco", che impone l'obbligo di indossarlo ai minori in condotta di ciclomotori e a tutti gli altri motociclisti che viaggiano a bordo di veicoli di maggior cilindrata.

### Per chi è obbligatorio:

**Per i conducenti minorenni alla guida di ciclomotori a 2 ruote e di motocicli;**

**Per i conducenti di motocicli di qualsiasi cilindrata, anche se muniti di carrozino laterale, e per gli eventuali passeggeri, questi ultimi anche se minorenni**

Se a viaggiare senza casco su di un ciclomotore è un minorenne, il mezzo verrà fermato dalle Forze dell'Ordine per 30 giorni.

**I caschi per essere utili devono essere di tipo approvato** (etichetta all'interno) **e in buone condizioni:** un casco che è caduto a terra con una certa energia (incidente) non conserva più i requisiti originari di protezione.

Per contribuire alla visibilità del ciclomotorista è bene che il casco sia molto colorato e munito di applicazioni rifrangenti.

**Se il casco non è sempre bene allacciato non serve a niente: è come non averlo!**



## Spostarsi in auto

Vogliamo qui darti alcuni suggerimenti legati alla sicurezza, che puoi dare anche ai tuoi genitori e ai tuoi amici più grandi che hanno già la patente.

### Gli utenti deboli

Pedoni e ciclisti corrono sicuramente maggiori rischi degli altri utenti e ciò principalmente perché:

- sono più lenti e dotati di "minore" ripresa per poter schivare i pericoli;
- non sono protetti da alcun elemento resistente (quale ad esempio la carrozzeria del veicolo).

Tra i pedoni, le categorie che corrono i maggiori rischi, sono sicuramente i bambini e gli anziani, meno esperti e più distratti i primi, più lenti nei movimenti i secondi.

Per tale motivo è dovere civile e morale, oltre che normativo, rispettare tutte le regole tese a ridurre la possibilità di incidenti con tali soggetti.

### Occorre pertanto:

- moderare la velocità e prestare particolare attenzione, soprattutto nei centri abitati e nei tratti di strada fiancheggiati da case;
- dare la precedenza (all'occorrenza fermandosi) a pedoni e ciclisti che attraversino la carreggiata sulle apposite strisce. A tal riguardo fare particolare attenzione nelle svolte a sinistra in presenza di semaforo;
- non parcheggiare sui marciapiedi o sulle piste ciclabili per non costringere i pedoni ed i ciclisti ad abbandonare queste aree protette. Ricorda inoltre che parcheggiando la macchina sui marciapiedi impedisce il passaggio dei disabili;
- non lanciare oggetti dal finestrino;
- mantieni l'opportuna distanza laterale durante il sorpasso di un ciclista.

### LA CONDOTTA DI GUIDA

Le norme di comportamento vengono descritte a partire dall'articolo 140 del Codice della Strada.

#### Prudenza (art. 140)

Gli utenti della strada devono comportarsi in modo da non costituire pericolo o intralcio alla circolazione ed in modo che sia salvaguardata in ogni caso la sicurezza stradale.

#### Allaccia le cinture di sicurezza

Ricorda che anche i passeggeri che viaggiano sui sedili posteriori hanno l'obbligo di allacciare le cinture.

Ricorda che i bambini vanno assicurati al sedile con gli appositi seggiolini.

#### La velocità

Rispetta i limiti e adegua la velocità alle circostanze, per esempio:

- lo stato della pavimentazione (bagnato, ghiacciato, buche);
- le caratteristiche della strada (curve e altri casi di scarsa visibilità);
- le condizioni del tempo (pioggia, nebbia, neve);
- l'intensità del traffico.

#### Ricorda che i limiti di velocità in Italia sono:

- Sulle strade urbane: 50 km/h
- Sulle strade extraurbane ci sono due limiti: 110 km/h su quelle principali (a due carreggiate divise) e 90 km/h su quelle secondarie (a 1 carreggiata)
- Sulle autostrade: 130 km/h

#### Precedenza

Rispetta la segnaletica di Stop e di Dare Precedenza. Fermati all'altezza della striscia trasversale di arresto.

La regola generale, quando non ci sono segnali, obbliga chi guida a dare sempre la precedenza ai veicoli che provengono da destra.

#### STOP

Occorre fermarsi sempre e dare la precedenza ai veicoli che sopraggiungono sia che provengano da sinistra sia da destra.

#### Dare precedenza

Rallentare e fermarsi se ci sono veicoli sia che provengano da sinistra sia da destra.

#### Diritto di precedenza

Avverte che stiamo percorrendo una strada dove abbiamo il diritto di passare per primi. Comunque non dimenticare mai la prudenza!

#### Sorpasso

segnala la manovra con sufficiente anticipo; non sorpassare a destra al di fuori dei casi consentiti (per esempio quando il veicolo che ti precede ha segnalato di voler svoltare a sinistra) non sorpassare nelle curve, a meno che non tu non ti stia muovendo in una strada con due corsie, per il tuo senso di marcia.

#### Distanza di sicurezza

Mantieniti sempre ad una distanza che possa garantire l'arresto del tuo veicolo evitando collisioni con chi ti precede.

#### Cambi di direzione e di corsia

Segnala sempre i cambi di direzione ed effettuali nella maniera corretta. Nei cambi di direzione dai la precedenza a chi già circola sulla corsia sulla quale vuoi spostarti.

#### Immissioni nel traffico e retromarcia

Devi sempre dare la precedenza quando ti immetti sulla pubblica via. Inoltre, quando ti inserisci nella circolazione, non creare pericolo per gli altri utenti! Quando fai retromarcia, devi sempre dare la precedenza a chi è in marcia normale.

#### Fermata e sosta

Non fermarti e non sostare in punti in cui la posizione del tuo veicolo può causare pericolo agli altri limitando la visibilità od ostacolando il traffico.

#### Osservanza della segnaletica

Rispetta la segnaletica per non correre rischi né farne correre agli altri.

#### Ricorda:

- **Non circolare mai contromano**
- **Non sostare nei divieti**
- **E' vietato gareggiare in velocità**
- **Per circolare sicuro mantieni i dispositivi sempre efficienti**



## Cause più frequenti di incidente

### Lo stato fisico del conducente

Le statistiche purtroppo ci confermano che quasi tutti gli incidenti stradali sono provocati da manovre errate, ovvero dal **COMPORTAMENTO NON CORRETTO** del conducente e dal suo stato fisico.

Ci sono tanti fattori che possono compromettere le buone condizioni psicofisiche: vediamo alcuni.

#### L'effetto velocità

##### Velocità, luce e buio

Gli occhi vedono bene gli oggetti che si trovano dentro al campo visivo. Al di fuori del campo visivo, gli oggetti non sono immediatamente percepiti ed è necessario spostare lo sguardo per farli rientrare. L'ampiezza del campo visivo si riduce progressivamente con l'aumento della velocità. Se poi si passa da un locale illuminato al buio della notte per almeno 20 minuti si vede poco e male

#### Dopo la discoteca

L'aumento della soglia uditiva, cioè la pressione acustica minima che è necessaria per stimolare i neuroni del nervo acustico, raggiunge il suo valore massimo entro 2 minuti dall'esposizione al rumore. Ma per tornare alla normalità occorrono 3-4 ore. L'orecchio umano percepisce suoni tra 0 e 130 decibel, ma già dopo i 65 decibel, se l'esposizione è prolungata, insorgono malessere, stress e danni uditivi.

#### L'effetto Suono

Suono sopra suono: un suono udibile può non essere sentito perché coperto da un altro suono di intensità maggiore. I 170 decibel di un'autoradio ad alto volume, possono coprire i 60 decibel del motore di un'auto che magari sta attraversando lo stesso incrocio.

#### L'effetto sonno

Uno sbadiglio... e in soli 2 secondi di sonnolenza a 130 km/h si percorrono 72 metri senza alcun controllo! Le statistiche sugli incidenti stradali indicano che fra le 4 e le 6 del mattino la possibilità che un conducente si appisoli è 10 volte superiore rispetto al resto del giorno. E se poco caffè migliora le prestazioni, troppa caffeina fa perdere il controllo: il battito cardiaco si fa irregolare, le mani sono meno salde.

#### L'effetto droga

Le droghe, ma anche gli psicofarmaci, modificano il funzionamento del cervello e dell'intero organismo e finiscono per causare l'effetto opposto a quello per il quale sono state assunte.

#### L'effetto alcool

E' il nemico dichiarato di chi si mette alla guida di un veicolo a motore. Il tasso alcolemico consentito per guidare è dello 0,5. L'alcool ha un effetto sedativo e riduce la vigilanza. Crea euforia, rende più temeraria la guida, Esagera la fiducia nelle proprie abilità, falsa la percezione delle distanze e della velocità.

Tasso alcolemico (in g/l)	Causa	Effetti
0,4 g/l	2 bicchieri di vino o 1 boccale di birra o 1 bicchierino di liquore	Diminuzione della visione laterale e della profondità di campo
0,5 g/l	2,5 bicchieri di vino o 3 birre piccole o 2 bicchierini di liquore	Euforia, diminuzione dell'attenzione, sottovalutazione del pericolo. Visione alterata e difficoltà a calcolare le distanze, occhi più sensibili alla luce e soggetti all'abbagliamento.
0,8 g/l	3,5 bicchieri di vino o 2 boccali grandi di birra o 3 bicchierini di liquore	Mancanza di precisione e inizio della perdita di reazione
1,2 g/l	6 bicchieri di vino o 4 bicchierini di liquore	Effetti secondari accentuati, visione doppia o sfuocata, falsa percezione dei colori

## Strada che cambia

### LA ROTATORIA

La rotatoria è un'intersezione nella quale i flussi veicolari non si incrociano e la circolazione avviene in senso antiorario. E' segnalata dal segnale di prescrizione:



E' talvolta presegnalata con lo specifico segnale di pericolo:



La circolazione può essere regolata dalla consueta norma della precedenza a destra (cioè ha la precedenza chi accede dai bracci di entrata) o può essere disciplinata da un regime di traffico che dia la precedenza ai veicoli che circolano nella rotatoria stessa; in questo caso ai veicoli che si immettono nella rotatoria viene imposto l'obbligo di "dare la precedenza" tramite il segnale composito:



oppure viene imposto l'obbligo di "fermarsi e dare la precedenza" ai veicoli che già circolano nell'anello tramite il segnale composito:



In ogni caso prima di impegnare tale tipo di intersezione occorre **moderare la velocità ed usare sempre la massima prudenza** controllando nel contempo il comportamento degli altri utenti.

Testi Azienda USL Parma  
Spazio Giovani