



A PIEDI SENZA LIMITI D'ETÀ

SICURI NEL TRAFFICO

Raccomandazioni utili
per persone anziane,
parenti, accompagnatori
e automobilisti



Mobilità pedonale

Associazione svizzera dei pedoni

Fussverkehr Schweiz

Fachverband der FussgängerInnen

Mobilité piétonne

Association suisse des piétons



1. Prendete coscienza delle vostre capacità e dei vostri limiti.

Capire e misurare con attenzione le vostre capacità motorie e regolandovi di conseguenza, vi consentirà di valutare con più serenità le situazioni di pericolo. Vi raccomandiamo di sottoporvi regolarmente al controllo della vista e dell'udito.

Nel caso in cui vi venga consigliato e/o prescritto un dispositivo ausiliario, (bastone, stampelle, deambulatore) è saggio utilizzarlo anche per brevi tragitti. Prestate attenzione alla vostra forma fisica dopo avere assunto medicinali (possibili giramenti di testa, stanchezza,..) e adattate sempre i vostri spostamenti di conseguenza.

2. Uscite di casa unicamente ben preparati.

Pianificando bene le vostre uscite, aumenterete in modo sensibile la vostra sicurezza nel traffico. Utilizzate scarpe confortevoli e con una buona aderenza. Indossate abiti dai colori chiari e/o materiale riflettente, soprattutto al crepuscolo o di notte. In caso di urgenza, può essere utile avere con sé un documento recante nome e indirizzo, congiuntamente ad una lista dei medicinali quotidiani.



3. Fermatevi sempre prima di attraversare la strada.

Non attraversate mai la strada all'improvviso e senza valutare bene prima la situazione, nemmeno se vi trovate sulle strisce pedonali. Fate sempre attenzione ai veicoli che svoltano o che giungono in senso contrario. Dimostrate sempre in modo ben visibile e inequivocabile la vostra

intenzione di attraversare (per es. alzando la mano). **In presenza di semafori:** Attendete sempre la prossima fase di verde, in modo di avere tutto il tempo necessario per attraversare. Quando vi trovate sulle strisce pedonali, non cambiate mai direzione, nemmeno quando il semaforo scatta sul giallo.

4. Camminate sempre sulla parte interna del marciapiede.

Camminare sulla parte interna del marciapiede (lungo i fronti degli edifici), riduce i rischi poiché vi espone di meno alla strada. Fate attenzione alle buche, alla pavimentazione accidentata, alle superfici bagnate e/o ghiacciate, poiché sono scivolose.



5. Fate attenzione a bus e tram.

In presenza di bus o tram fermi, attraversate sempre ad una distanza di minimo 2 metri sia davanti che dietro ai veicoli. Non dimenticate mai che il tram ha sempre la precedenza, anche sulle strisce pedonali! Non correte mai per prendere un bus o un tram – Avete

tempo! Salite sempre davanti e utilizzate le apposite barre di appoggio: gli autisti sono stati formati per aiutarvi, se necessario. Utilizzate il primo sedile a disposizione e, nel caso non ve ne fossero, chiedete a qualcuno di lasciarvi il posto.

6. Rimanete in forma.

Camminare tutti i giorni stimola il corpo e lo mantiene in forma in modo equilibrato. Alcuni esercizi fisici mirati permettono di mantenere inalterata la propria mobilità o addirittura migliorarla anche in età avanzata.

CAMPAGNA ORGANIZZATA DA

Mobilità pedonale, Associazione Svizzera dei pedoni

Klosbachstrasse 48, 8032 Zurigo, Telefono 043 488 40 34

info@mobilitapedonale.ch, www.mobilitapedonale.ch

→ Informazioni e ulteriore materiale (Downloads) su www.a-piedi.ch

PARTECIPANO ALLA CAMPAGNA



1. Abbiate particolare attenzione per i pedoni anziani. Mostrate pazienza.

Le persone anziane spesso camminano lentamente. Aspettate con calma che abbiano raggiunto l'isola pedonale o l'altro lato della strada. Ricordatevi che le capacità di percezione e reazione di persone anziane sono spesso ridotte: prevedete comportamenti inaspettati. Un giorno potrete apprezzare la pazienza degli altri nei vostri confronti.



2. Fermatevi sempre davanti ai passaggi pedonali.

Fate attenzione ai pedoni che stanno attraversando le strisce pedonali e dategli sempre la precedenza. Fermatevi sempre **completamente** quando persone anziane o bambini vogliono attraversare la strada. Fate particolare attenzione quando svoltate a destra o sinistra.

3. Fate attenzione particolare al pedone che sopraggiunge da sinistra.

Più della metà degli incidenti mortali a carico dei pedoni avviene in mezzo alla carreggiata o nella seconda metà della carreggiata. L'attraversamento da sinistra è molto pericoloso soprattutto per persone anziane. Per questo motivo bisogna porre particolare attenzione ai pedoni che sopraggiungono da sinistra e – anche in questo caso – fermarsi completamente.



4. Evitate distrazioni: chi guida, non telefona.

Durante la guida, concentratevi completamente su quello che succede sulla strada. Telefonare al volante, anche con l'auricolare o l'altoparlante, è fonte di distrazione che può essere fatale. Per questo motivo vi consigliamo: Lasciate squillare – fermatevi – richiamate in sicurezza.

prego affrancare

GMT-SI
Gruppo per la Moderazione del
traffico della Svizzera Italiana
Via Gaggio
6934 Bioggio

TAGLIANDO DI RISPOSTA

«In prossimità di strisce pedonali,
comportiamoci da domatori concentrati
e non da pagliacci». EMIL, CABARETTISTA



Opuscolo «A piedi senza limiti d'età – Sicuri nel traffico»

Potrete trovare informazioni più dettagliate nel nostro opuscolo di 32 pagine: accanto a informazioni di natura medica, vengono forniti ulteriori consigli pratici.

Documentazioni di «Mobilità pedonale Svizzera»

«Mobilità pedonale», l'Associazione Svizzera per i pedoni, si impegna per tutti coloro che si spostano a piedi. Pioniere e partner attivo nelle politiche dei trasporti attente ai pedoni, «Mobilità pedonale» è un'associazione di pubblica utilità che conta numerosi membri (persone singole, organizzazioni e comuni).

- Vi prego di inviarmi gratuitamente l'opuscolo:
«A piedi senz limiti d'età – Sicuri nel traffico» (32 p.)*
- Vi prego di inviarmi il numero di volantini richiesto* _____
- Vi prego di inviarmi ulteriore documentazione di «Mobilità pedonale»
e del Gruppo per la Moderazione del traffico Svizzera Italiana GMT-SI
- Vi prego di inviarmi materiale caterifrangente per essere visibile nell'oscurità

*Opuscolo e volantini sono disponibili anche in tedesco e francese.

Nome

Cognome

Via/numero

CAP/Luogo

Telefono

e-mail

E possibile ordinare ulteriore materiale compilando l'apposito formulario sul sito www.a-piedi.ch. Oppure: info@fussverkehr.ch, 076 373 55 58.