



# A PIEDI SENZA LIMITI D'ETÀ

## SICURI NEL TRAFFICO

Opuscolo informativo  
per persone anziane,  
parenti, accompagnatori  
e automobilisti



**Mobilità pedonale**

Associazione svizzera dei pedoni

**Fussverkehr Schweiz**

Fachverband der FussgängerInnen

**Mobilité piétonne**

Association suisse des piétons

## **IMPRESSUM**

A PIEDI SENZA LIMITI D'ETÀ

Opuscolo informativo per persone anziane, parenti, accompagnatori e automobilisti

## **EDITORE E INDIRIZZO PER L'ORDINAZIONE**

Mobilità pedonale, Associazione Svizzera dei pedoni, Klosbachstrasse 48, 8032 Zurigo,  
Telefono 043 488 40 30, info@mobilitapedonale.ch, www.mobilitapedonale.ch

© Mobilità pedonale

## **AUTORI**

Enrique Niedermann, med. prat.

Christian Thomas, Dr. sc. techn.

Thomas Schweizer, dipl. phil. II

## **SUPPORTO TECNICO E SPECIFICO**

BERNER FACHHOCHSCHULE

Urs Kalbermatten, Prof. Dr. phil., Gerontologia

upi – UFFICIO PREVENZIONE INFORTUNI

Manfred Engel, Arch. dipl. FH, resp. Settori casa / tempo libero / prodotti

CURAVIVA CANTON ZURIGO

Claudio Zogg, Responsabile Agenzia Zurigo

CITTÀ DI ZURIGO

Wernher Brucks, Dr. phil., DAV Città di Zurigo, Capo analista incidenti stradali

Andrea Mikuleczky, Polizia cittadina, prevenzione incidenti stradali

Liliane Ryser, lic. phil. I, Case anziani della città di Zurigo, Membro della direzione

ASSOCIAZIONE ALTAVITA

Claudine Geser, Dr. med.

Manfred Hafner, Dr. med. (†)

ASSOCIAZIONE TRAFFICO E AMBIENTE (ATA)

Michael Rytz, lic. phil. nat.

REALIZZAZIONE

Carlo Bertoli, Mario Thomas

FOTO

Susanne Völlm

Pagina 5: Per gentile concessione

TRADUZIONE

Federica Corso Talento, Caslano

Cristina Terrani, Bioggio

STAMPA

Lenggenhager Druck, Zurigo, 2010. Questo opuscolo è disponibile anche in tedesco e francese.

Tiratura totale opuscolo e volantino 305'000.

# INDICE

<b>A PIEDI SENZA LIMITI D'ETÀ</b>	4
<b>SALUTO DA EMIL</b>	5
<b>1 QUALITÀ DI VITA IN ETÀ AVANZATA</b>	6
1.1 Andare a piedi: per una buona qualità di vita in età avanzata	7
1.2 Restare in movimento significa rimanere sani	7
<b>2 QUANTO È SICURO ANDARE A PIEDI IN ETÀ AVANZATA?</b>	8
2.1 Statistica degli incidenti negli ultimi anni	9
2.2 Il rischio aumenta superati gli 80 anni	9
<b>3 RESTRINGIMENTI LEGATI ALL'ETÀ</b>	10
3.1 Riduzione delle capacità uditive	11
3.2 Riduzione delle capacità visive	12
3.3 Riduzione dei tempi di reazione	13
3.4 La demenza ha tanti volti	14
3.5 Mobilità – lenta ma sicura	15
3.6 Attenzione ai medicinali	16
3.7 Aumentata vulnerabilità fisica nelle persone anziane	17
<b>4 RACCOMANDAZIONI</b>	18
4.1 Come pedoni	20
4.2 Come conducenti di veicoli	26
<b>5 INFRASTRUTTURE A NORMA PER GLI ANZIANI</b>	28
5.1 Attraversamenti sicuri	29
<b>CONCLUSIONI</b>	30

# A PIEDI SENZA LIMITI D'ETÀ

Andare a piedi è un'attività gradevole che assume maggior valore con l'avanzare dell'età: per mantenersi mobili, in buona forma e partecipare attivamente alla vita sociale. Per consentire a un pedone di camminare in sicurezza in età avanzata, è necessario ridurre i rischi tipici del traffico stradale.

A partire dagli ottant'anni aumenta sensibilmente il rischio di rimanere feriti o uccisi a causa di un incidente. Le persone anziane dovrebbero dunque rinunciare a camminare a piedi, barricandosi in casa? La risposta è decisamente NO! Andare a piedi in età avanzata è la modalità principale con cui una persona anziana può mantenersi attiva; in più, le conseguenze sulla salute dell'inattività sono addirittura maggiori dei rischi che si possono correre nel traffico stradale.

Questa pubblicazione non si rivolge solo a persone anziane, ma anche ai loro parenti e agli assistenti di cura. Essa descrive le conseguenze fisiologiche dell'invecchiamento e fornisce raccomandazioni utili su come comportarsi nel traffico stradale, al fine di migliorare la sicurezza delle persone anziane che si avventurano a piedi. Non solo: il presente documento ha l'ambizione di infondere coraggio e favorire la percezione dell'andare a piedi come un'attività positiva, salutare e del tutto naturale.

La mobilità pedonale deve essere incoraggiata a tutte le età, sia nei giovani che negli anziani: la sicurezza delle persone anziane non potrà che aumentare, se l'attenzione nel traffico sarà un problema sentito da tutti, nelle differenti età.

Informazioni e ulteriore materiale – una presentazione PowerPoint e diversa documentazione per moderatori e organizzatori di corsi – si può scaricare direttamente sul sito **[www.a-piedi.ch](http://www.a-piedi.ch)**. Il volantino divulgativo e gli opuscoli si possono ordinare presso «Mobilità pedonale Svizzera». Indirizzo e maggiori informazioni su «Mobilità pedonale Svizzera» cfr. pag. 31.

# SALUTO DA EMIL

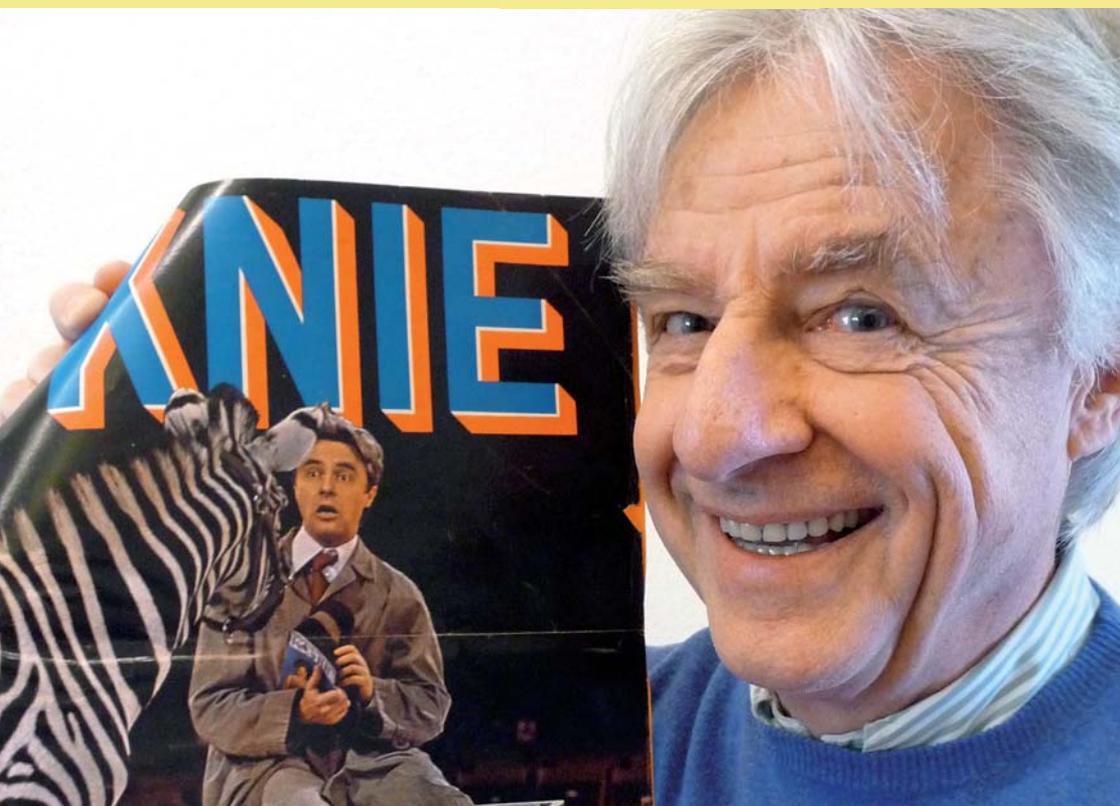
Cari pedoni, cari conducenti di veicoli,  
Sicuramente conoscerete le zebre con le loro strisce bianche e nere! Sono bellissime da vedersi, ma possono essere estremamente cocchiate e aggressive. Per un domatore di circo domare questi animali è tutt'altro che facile. Non può permettersi di essere troppo delicato con loro: esse attendono segnali chiari e forti e, allo stesso tempo, piccole ricompense di tanto in tanto.

Per le zebre gialle dipinte con cura sulle nostre strade vale la stessa cosa. Esse sono tutt'altro che innocue. Come all'interno della platea di un circo, bisogna costantemente porre attenzione, valutando e monitorando la situazione, segnalare con gesti e sguardi chiari le nostre intenzioni e ricordarsi di ringraziare chi rispetta il nostro passaggio.

In prossimità di strisce pedonali, dunque, comportiamoci da domatori concentrati e non da pagliacci. I conducenti di veicoli non potranno che esserci riconoscenti.



Emil Steinberger, cabarettista



1

# QUALITÀ DI VITA IN ETÀ AVANZATA



## **1.1 Andare a piedi: per una buona qualità di vita in età avanzata**

Le implicazioni dell'andare a piedi quale simbolo di autonomia, qualità della vita e gioia di vivere, assumono via via più importanza con l'avanzare dell'età. Per molti anziani, recarsi personalmente a fare la spesa, rappresenta una necessità vitale; raggiungere a piedi la piazza del paese garantisce la possibilità di mantenere relazioni sociali; una bella passeggiata è l'occasione per rigenerarsi attraverso il contatto con la natura, guadagnando una maggiore qualità di vita. Queste libertà dovrebbero essere garantite a tutti negli anni, senza ostacoli o limitazioni.

## **1.2 Restare in movimento significa rimanere sani**

Le attività fisiche come l'andare a piedi contribuiscono alla salute. Camminare di buon passo per 30 minuti al giorno può prevenire le malattie croniche più frequenti e sollevare decisamente chi invece è già ammalato: è questo, ad esempio, il caso di malattie cardio-circolatorie, diabete senile, patologie delle ossa e delle articolazioni, tumori, sovrappeso, morbo di Alzheimer e malattie psichiche. Camminare riduce anche la perdita di massa muscolare dovuta all'età, contribuendo così attivamente alla prevenzione di cadute.

La pratica del movimento della popolazione svizzera varia molto a seconda dell'età. Fra il 20mo e il 30mo anno d'età, così come dopo il 74mo, si assiste a una diminuzione delle attività fisiche.

Invecchiare non è una malattia. Chi è attivo in gioventù, può invecchiare in modo perfettamente sano. Non è mai troppo tardi per abbandonare l'inattività. Anche persone più anziane possono trarre enormi benefici da un'attività fisica regolare.

È importante che chi inizia o aumenta un'attività fisica, faccia attenzione a non sovraffaticarsi. È meglio incrementare l'attività fisica in modo graduale e costante, piuttosto che in modo sostenuto e irregolare. Per conoscere i limiti delle proprie possibilità fisiche, è consigliabile contattare il proprio medico curante per un «check» della salute.

2

## **QUANTO È SICURO ANDARE A PIEDI IN ETÀ AVANZATA?**



## 2.1 Statistica degli incidenti negli ultimi anni

Anche se il numero di incidenti stradali che hanno coinvolto pedoni sono diminuiti leggermente negli ultimi 10 anni, il numero degli anziani morti e/o feriti gravi rimane molto alto in confronto alle classi d'età più giovani. La maggior parte degli incidenti è dovuto all'assenza di rispetto degli attraversamenti pedonali da parte dei conducenti di veicoli. Uno studio ha inoltre evidenziato che più della metà degli incidenti avvengono nella seconda metà delle strisce pedonali.

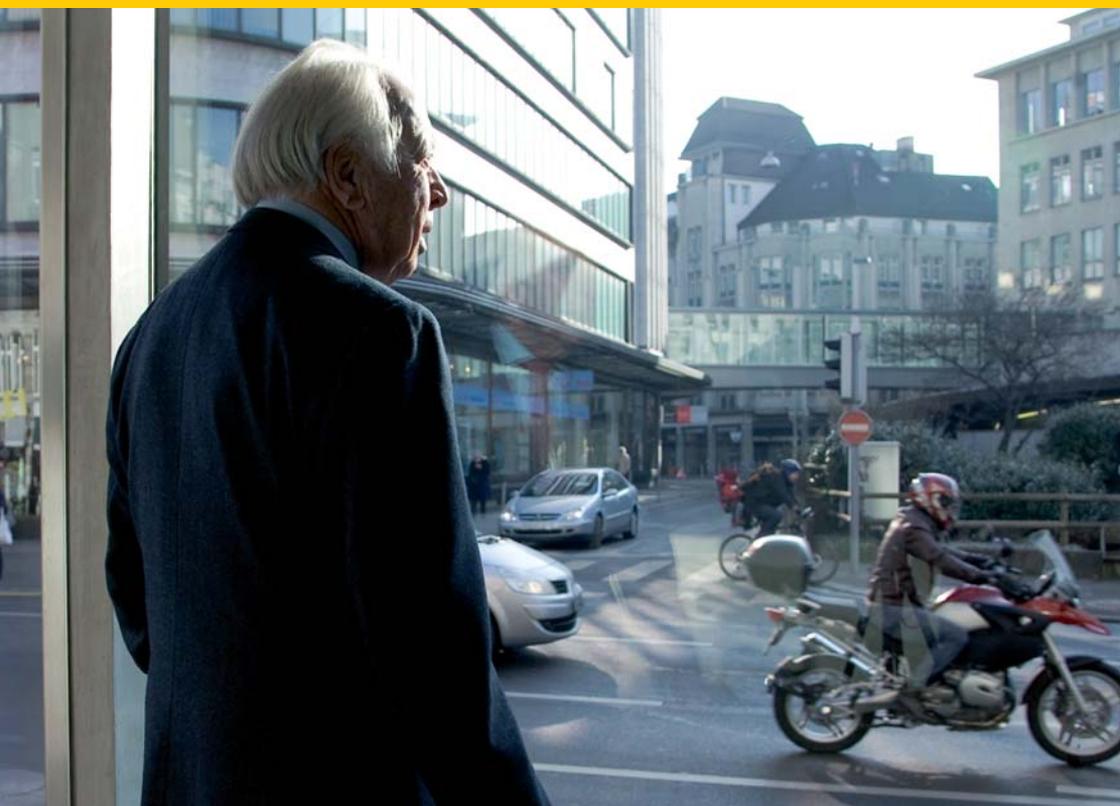
## 2.2 Il rischio di infortunio aumenta superati gli 80 anni

Con l'aumento della popolazione anziana il problema si farà maggiormente pressante, poiché le persone anziane sono per lo più pedoni. Già dal 2007 si è constatato un aumento degli incidenti a carico di persone dai 65 anni in su. Il fenomeno, dunque, non è nuovo.

Nello studio a cura dell'ATA «Anziani e sicurezza stradale», è dimostrato che gli ultra ottantenni corrono un rischio 8 volte maggiore rispetto ad una fascia d'età compresa fra i quaranta e i sessantaquattro, di restare gravemente feriti se non uccisi in un incidente stradale. Lo studio si basa su una statistica degli incidenti gravi ogni centomila abitanti. Se si confrontasse il rischio per le stesse classi d'età, ma in relazione ai chilometri percorsi, si constatarebbe che esso è addirittura dieci volte maggiore per i pedoni ultra ottantenni.

3

## RESTRINGIMENTI LEGATI ALL'ETÀ



### 3.1

## Riduzione delle capacità uditive

L'udito svolge un ruolo fondamentale nel riconoscere tempestivamente eventuali pericoli. Con l'avanzare dell'età esso tende naturalmente a diminuire.



Per garantire la possibilità di andare a piedi in sicurezza in età avanzata, è necessario e fondamentale riconoscere ed accettare i segnali d'invecchiamento, comportandosi di conseguenza e adeguando ad essi le proprie abitudini.

Di seguito vengono elencate diverse situazioni e fattori di rischio: essi possono essere più o meno accentuati a seconda delle persone. I parenti e/o gli accompagnatori possono meglio valutare i rischi reali basandosi sull'esperienza diretta e sulle capacità effettive della persona anziana in questione.

**Se sospettate che qualcuno soffra di una importante perdita di udito, possono essere utili le seguenti domande:**

- La persona in questione chiede spesso di ripetere qualcosa?
- Fa ogni tanto accenno al fatto che non sente bene?
- Il volume della televisione viene regolato più alto del necessario?
- La persona in questione ha difficoltà a seguire una conversazione in presenza di rumori di sottofondo?
- La persona in questione ha difficoltà a seguire una conversazione con più persone?
- La persona in questione ha difficoltà a individuare la fonte di un rumore?

Se le risposte sono prevalentemente affermative, è probabile che la persona in questione avrà anche difficoltà ad udire veicoli in avvicinamento. Biciclette, veicoli elettrici e tram moderni, inoltre, sono già difficilmente udibili da persone con udito normale.

## 3.2

### Riduzione delle capacità visive

La riduzione delle capacità visive, il restringimento del campo visivo, il peggioramento della vista crepuscolare e notturna, l'opacità del cristallino sono processi naturali di invecchiamento in grado di avere ripercussioni negative sulla capacità di orientamento delle persone.



#### **Alcuni di questi sintomi possono essere segnali indicatori di un peggioramento della vista:**

- Ci si stanca più facilmente e sempre più spesso si soffre di mal di testa osservando oggetti o leggendo.
- Si riescono a leggere solo con difficoltà segnali stradali o altri cartelli indicatori.
- La vista peggiora specialmente in lontananza e soprattutto di notte.
- Vista offuscata o aumentata sensibilità ai fasci di luce, possono essere indicatori di problemi al cristallino.
- Vengono spesso ignorati o notati troppo tardi oggetti fuori dal campo visivo ridotto.

Una persona con ridotte capacità visive potrà valutare solo approssimativamente il flusso di traffico stradale, soprattutto in presenza anche di problemi di udito. Una peggiorata capacità visiva può spesso essere recuperata indossando occhiali da vista.

Il restringimento del campo visivo può essere compensato dall'aumento della rotazione del capo, finalizzato a vedere di più. Una persona anziana deve sempre essere consapevole che all'imbrunire o al buio le proprie capacità visive possono diminuire inavvertitamente.

### 3.3

## Riduzione dei tempi di reazione

Con l'avanzare dell'età, la rapidità e la precisione con cui riusciamo ad elaborare le informazioni tendono naturalmente a diminuire. Occorre più tempo per prendere decisioni, soprattutto in caso di situazioni complesse, inattese o che cambiano rapidamente.



### Però...:

- Le capacità basate su esperienze di vita e le conoscenze acquisite in passato rimangono invariate con l'avanzare degli anni, aumentando addirittura in certi casi; Informando e consigliando un pedone in età avanzata sulle sue possibilità e i suoi limiti, si possono rafforzare le sue capacità di destreggiarsi nel traffico.
- Da un punto di vista qualitativo, le capacità intellettive restano per lo più intatte. Questo significa poter continuare a prendere decisioni giuste, prendendosi il tempo necessario.
- La diminuzione delle capacità individuali varia da una persona all'altra. Le corrette abitudini acquisite nel tempo in qualità di pedone (ad es.: attendere che un veicolo sia fermo prima di attraversare la strada) sono molto importanti con l'avanzamento degli anni.

Il rallentamento dei tempi di percezione e di elaborazione delle informazioni riducono la capacità di reazione e la rapidità nelle decisioni, a discapito della sicurezza nel traffico. Le persone anziane possono però limitare i rischi, adottando un comportamento adeguato.

### 3.4

## La demenza ha tanti volti

La demenza non è solamente dimenticare il proprio nome o le date importanti. L'aspetto più grave è la perdita della capacità di dare un nesso logico a ciò che si percepisce.



La demenza, in quanto patologia che diminuisce le facoltà intellettive, costituisce un importante fattore di rischio. La demenza, frequente disturbo senile che aumenta con l'avanzare degli anni, conduce al progressivo deterioramento di diverse facoltà intellettive. Essa può limitare gravemente la normale vita quotidiana di una persona anziana.

Alcuni sintomi di questa malattia fra cui, ad esempio, l'alterazione del senso di orientamento e l'incapacità o la capacità solo parziale di fronteggiare nuovi problemi, possono significativamente aumentare i rischi di incidente nel traffico.

Diversi studi hanno confermato che conducenti di veicoli affetti da demenza senile sono maggiormente esposti al rischio di incidente. Analoghi studi sull'aumento dei rischi in pedoni anziani affetti da demenza senile, non sono al momento ancora disponibili.

### 3.5

## Mobilità – lenta ma sicura

Con l'aumentare dell'età, la mobilità diminuisce, anche se in modo molto personale.



**I processi d'invecchiamento elencati di seguito hanno un'influenza sulla sicurezza stradale:**

- Fenomeni e sintomi di usura (quali ad es. artrosi o reumatismi) possono ridurre sensibilmente le capacità motorie, rallentando e/o impedendo parzialmente o totalmente movimenti e spostamenti. Ad es. la rotazione della testa può essere solo parzialmente possibile o addirittura risultare impossibile.
- I riflessi, cioè la capacità di reagire istantaneamente ad uno stimolo, diminuiscono con il passare degli anni.
- La perdita di forza legata alla diminuzione della massa muscolare, accresce il pericolo di cadute.
- La coordinazione dei movimenti può risultare difficoltosa, pregiudicando lo svolgimento di alcune attività.
- Il senso di equilibrio può essere diminuito da vari fattori, fra cui: tonicità muscolare ridotta, malattie cardio-circolatorie e difficoltà di coordinazione.

I fattori sopramenzionati rendono le persone anziane più lente nei movimenti e insicure negli spostamenti, aumentandone, di fatto, la vulnerabilità nel traffico stradale.

### 3.6

## Attenzione ai medicinali

L'assunzione di certi medicinali può avere effetti negativi sulla percezione sensoriale, sulla vivacità intellettuale, sulla concentrazione, sulla coordinazione e sulla capacità motoria.



L'effetto sedativo dei medicinali che agiscono sul sistema nervoso centrale può indurre a minore attenzione e riflessi più lenti, aumentando il rischio di essere coinvolti, a piedi, in un incidente.

### **Possono dare effetti di questo tipo i seguenti medicinali:**

- antidolorifici (analgesici)
- calmanti (sedativi)
- sonniferi (ipnotici)
- psicofarmaci (ad. es. antidepressivi)

Un paziente cui viene prescritto un medicinale, dovrebbe essere tempestivamente informato di tutti i possibili effetti collaterali. Inoltre, sarebbe opportuno monitorare quotidianamente il proprio stato di salute. Chi si sente indisposto, stordito o stanco dopo l'assunzione di un medicinale, dovrebbe porre particolare attenzione camminando per strada. Una certa prudenza è richiesta anche a chi assume regolarmente medicinali pur senza presentare alcun sintomo collaterale.

Coloro che devono assumere regolarmente medicinali possono richiedere al medico curante una ricetta recante dosaggi e posologie, avendo cura di portarla sempre con sé.

### 3.7

## Aumentata vulnerabilità fisica nelle persone anziane

Le conseguenze di un incidente sono molto più gravi per una persona anziana che per un giovane. Anche un incidente lieve è sufficiente a provocare una frattura ossea seria e le ferite hanno lunghi tempi di guarigione.



Analoghe tipologie di incidenti hanno conseguenze estremamente più serie sulle persone anziane, che riportano ferite più gravi o muiono più sovente rispetto alle persone giovani: in età avanzata, infatti, la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo diminuiscono.

A questo si aggiunga che le conseguenze di uno stile di vita non sano negli anni precedenti si manifestano spesso in età avanzata. Il ricovero in ospedale per un incidente stradale può diventare un serio rischio per una persona anziana e causa, ad esempio, di malattie che possono insorgere a seguito di lunghe degenze. La pratica regolare di attività fisica e il mantenimento di un buon livello di motoricità possono rendere la persona anziana meno vulnerabile. Andando a piedi si stimola il corpo in modo equilibrato: per questo motivo è spesso consigliato nei trattamenti e nelle terapie di riabilitazione. Esercizi fisici mirati consentono di migliorare significativamente la capacità deambulatoria anche in età avanzata.

4

## RACCOMANDAZIONI



Le principali risorse delle persone mature o anziane sono la loro inequivocabile esperienza e il fatto che possono prendersi tutto il tempo necessario ai loro spostamenti. Queste potenzialità dovrebbero essere maggiormente valorizzate, in modo di bilanciare i timori che possono insorgere dall'elenco dei rischi corsi da una persona anziana che si muove, a piedi, nel traffico (cfr. cap. 3). Pianificare per tempo e nei dettagli una gita o una passeggiata consente di trasformare un tragitto a piedi in un avvenimento positivo nell'arco della giornata.

È ormai un dato acquisito, che l'inattività produce a livello della salute conseguenze più gravi dei rischi reali corsi nel traffico stradale. Andare a piedi promuove il benessere psicofisico. È dunque fondamentale favorire il cammino il più in là possibile negli anni, contribuendo a diminuire, al contempo, i rischi relativi. A questo proposito è possibile agire su tre livelli:.

- A livello degli interessati:  
essi dovranno, ad esempio, prendere atto delle loro possibilità, dei loro limiti e comprendere il giusto comportamento da mantenere nel traffico. Parenti e accompagnatori potranno contribuire ad aumentare la sicurezza con interventi mirati.
- A livello dei conducenti di veicoli a motore:  
essi dovranno, ad esempio, porre maggiore attenzione e prudenza nei confronti di persone anziane.
- A livello delle infrastrutture.  
si dovranno, ad esempio, prevedere soluzioni progettuali consone alla mobilità lenta e, in particolare, alle necessità delle persone anziane.

**I consigli che seguono si rivolgono, in modo particolare, alle persone anziane stesse, poiché questa pubblicazione è destinata principalmente a loro e ai loro accompagnatori.**

## 4.1 Come pedoni



Nel traffico stradale è necessario che tutti i sensi restino vigili. Chi conosce i segnali propri dell'invecchiamento e si comporta di conseguenza, potrà valutare meglio le situazioni di pericolo e le proprie capacità di reazione.

### Udito

- In caso di perdita d'udito o diminuita capacità uditiva è opportuno consultare uno specialista in grado di fare una diagnosi e proporre rimedi efficaci.
- Qualora le fosse stato consigliato l'uso di un apparecchio acustico, esso dovrebbe sempre essere indossato anche all'aperto.
- Questo migliorerà non solo la sua sicurezza nel traffico, ma anche la qualità della sua vita.
- Controlli sempre che l'apparecchio acustico sia acceso e verifichi regolarmente lo stato delle batterie.
- Non si affidi mai unicamente al suo udito. Biciclette e veicoli elettrici sono silenziosi.

### Capacità visive

- Una buona vista è necessaria non solo per guidare l'auto, ma anche per camminare.
- Il controllo della vista dovrebbe essere effettuato ogni anno.
- Gli occhiali necessitano di una buona manutenzione (pulizia delle lenti, sostituzione eventuale).

### **Elaborazione delle informazioni**

- Prenda tutto il tempo necessario per una corretta valutazione del traffico.
- Memorizzi i particolari importanti del tragitto (attraversamento pedonale: semafori; uso di isole spartitraffico).
- Segua un corso per imparare a destreggiarsi nel traffico senza limiti d'età.

### **Movimento**

- Passeggiate o esercizi di ginnastica quotidiani mantengono una buona agilità.
- Dispositivi ausiliari quali bastoni, stampelle o deambulatori possono aiutare nella prevenzione di cadute e danno sicurezza – anche su tragitti brevi.

### **Medicinali**

- Si attenga ai consigli del suo medico e legga con attenzione il foglietto illustrativo dei medicinali che assume.
- Presti molta attenzione al suo stato fisico generale dopo l'assunzione di un farmaco.

### **Abitudini**

- Se in gioventù si sono adottati comportamenti imprudenti, è bene sapere che questi possono rappresentare un serio pericolo con l'avanzare degli anni. Non è più possibile, infatti, compensare i rischi con reazioni rapide. Ponga dunque prudenza nell'attraversare la strada.

## 4.1.1 Uscire da casa bene preparati



L'accurata preparazione di una passeggiata aumenta in modo considerevole la sicurezza nel traffico. In caso di trasloco, si raccomanda di verificare la vicinanza dei negozi di prima necessità, la prossimità delle fermate dei trasporti pubblici e la presenza di percorsi pedonali gradevoli e sicuri.

### Preparazione della passeggiata

- In due si è più sicuri. Organizzi le sue uscite in compagnia.
- Una buona pianificazione dei tempi, evita stress. Scelga sempre percorsi appropriati.
- Porti sempre con sé un documento di identità e una lista dei medicinali che assume.

### Vedere e farsi vedere

- Indossi abiti dai colori chiari e/o un gilet catarifrangente. Gli abiti scuri aumentano le situazioni di pericolo.
- Sia particolarmente prudente al tramonto e di notte.

### Equipaggiamento per lo spostamento sicuro

- Indossi sempre calzature comode e adatte alla stagione.
- Per riporre e trasportare gli acquisti utilizzi un piccolo carrello o uno zainetto. Avrà così sempre una mano libera per l'ombrello, il bastone o per aggrapparsi (ad es. nel bus).
- Non dimentichi di portare con sé il bastone o il deambulatore.

## 4.1.2 Ai passaggi pedonali



### Senza semaforo

- Non attraversi mai il passaggio pedonale in modo imprudente.
- Per la sua sicurezza prenda l'abitudine di fermarsi sempre sul bordo del marciapiede prima di attraversare.
- Segnali sempre la sua intenzione di attraversare in modo inequivocabile – ad esempio, con il gesto di mano.
- Anche se ha la precedenza, consideri sempre l'errore che potrebbe commettere un conducente di veicolo. Nel dubbio, è meglio attendere.
- Se non è sua intenzione attraversare, tenga una certa distanza dal bordo del marciapiede.
- Attraversi sulle strisce pedonali unicamente se le è possibile farlo senza correre rischi, guardando attentamente a sinistra e a destra.
- Presti particolare attenzione ai veicoli che stanno svoltando o a quelli che si trovano sulla seconda corsia.
- Utilizzi possibilmente strisce pedonali dotate di isola spartitraffico.

### Con semaforo

- Attenda sempre l'inizio del verde, per disporre di tutta la durata del verde e dell'arancione per attraversare.
- Anche se il semaforo è verde, è buona cosa fare attenzione a eventuali veicoli che stanno svoltando o a comportamenti sbagliati dei conducenti.
- Una volta iniziato ad attraversare la strada, non torni mai indietro sui suoi passi, ma finisca di attraversare, anche se il semaforo è diventato arancione.

### 4.1.3 Sulla strada



#### **Attraversare in assenza di strisce pedonali**

- Attraversi unicamente dove la visibilità è sufficiente in entrambe le direzioni (più di 50 m).
- Si renda ben visibile ai conducenti di veicoli. Verifichi che la sua visibilità non sia limitata da alberi, segnali stradali, automobili parcheggiate o ombra.

#### **Sul marciapiede**

- Cammini sempre sulla parte interna del marciapiede.
- Scelga tragitti/tappe brevi e approfitti delle possibilità per sedersi.
- In mancanza di marciapiede, proceda sempre sulla sinistra e resti accorto.
- Faccia attenzione alle buche, alle irregolarità del manto stradale e alle superfici scivolose.

Una buona conoscenza delle regole della circolazione stradale aumenta a sicurezza. Può colmare eventuali lacune anche in età avanzata.

## 4.1.4 Tram e bus



### Comportamento in presenza di bus e tram

- Non attraversi mai immediatamente davanti o dietro a un bus o a un tram in sosta. Mantenga una distanza minima di sicurezza di almeno due metri dal veicolo.
- Attenzione: Il tram ha uno spazio di frenata lungo e ha sempre la precedenza: sia alla fermata che sulle strisce pedonali.
- Salga sempre davanti, in modo che le porte rimangano aperte per tutto il tempo necessario. Gli autisti vengono formati per aiutare in caso di bisogno.

### Nel bus e nel tram

- Si assicuri sempre alle barre orizzontali e verticali o alle maniglie, dopo essere salito, – possibilmente con tutte e due le mani. Utilizzi il posto a sedere più vicino o chieda gentilmente a qualcuno se può cederle il posto.
- Si muova solo lo stretto necessario internamente a un bus o a un tram.

## 4.2 Come conducenti di veicoli

### 4.2.1

#### Rispetto e pazienza verso le persone anziane

Le persone anziane reagiscono più lentamente senza seguire, talvolta, le logiche del traffico. È dunque opportuno prestare particolare attenzione nei loro riguardi.



- Mentre guida, presti attenzione alle persone anziane.
- Sia paziente. Un giorno potrà apprezzare la pazienza degli altri nei suoi confronti.
- In bicicletta, mantenete una distanza di sicurezza dalle persone anziane, ad es. su percorsi ciclopedonali.

### 4.2.2

#### Obbligo di fermarsi sulle strisce pedonali

La maggiore causa di incidenti in prossimità dei passaggi pedonali, è il mancato rispetto dell'obbligo di fermarsi da parte dei conducenti di veicoli.



- Faccia attenzione a pedoni che stanno attraversando la strada e dia loro in ogni caso la precedenza.
- Si fermi sempre completamente, quando ci sono anziani o bambini che vogliono attraversare.

### 4.2.3

## Attenzione ai pedoni che vengono da sinistra

Più della metà dei pedoni uccisi, vengono investiti in mezzo o nella seconda metà della strada, perché si trovano nell'angolo morto compreso tra il parabrezza e il finestrino laterale.



- Guidi con prudenza e previdenza e osservi i pedoni già da lontano.
- Si fermi sistematicamente ad ogni passaggio pedonale, anche per lasciare attraversare i pedoni provenienti da sinistra.

### 4.2.4

## Evitare distrazioni

Fra le più frequenti cause di incidente, disattenzione e distrazione si collocano al secondo posto. Telefoni cellulari e navigatori satellitari sono una pericolosa fonte di distrazione.

A favore della sicurezza stradale, si dovranno seguire le seguenti raccomandazioni:



- Chi guida, non telefona, nemmeno con il vivavoce: lasciare suonare – fermarsi – richiamare.
- Utilizzare telefonini e impostare navigatori unicamente quando il veicolo è fermo.

5

# **INFRASTRUTTURE A NORMA PER GLI ANZIANI**



## 5.1

### Attraversamenti sicuri

Per le persone anziane, attraversare una strada può essere particolarmente pericoloso. Attraversamenti pedonali sicuri – dotati possibilmente di isola spartitraffico e cordolo ribassato – diminuiscono i rischi. Sarebbe opportuno prevederli su tutte le strade principali.



La mobilità degli anziani non dipende solo dal loro stato psicofisico, ma anche da concreti presupposti generali fra cui le regole della circolazione stradale, la configurazione delle infrastrutture e il comportamento dei diversi utenti della strada, in particolare conducenti di veicoli a motore. Molte situazioni pericolose sono dovute a una pianificazione stradale senza tenere conto dei bisogni dei pedoni. Allo stesso modo, soluzioni progettuali consone e una corretta manutenzione possono favorire buoni comportamenti. Se vengono previsti attraversamenti pedonali ben visibili e sicuri laddove necessari, essi verranno anche utilizzati. Se invece le strisce pedonali con isola spartitraffico più vicine sono a una distanza inadeguata, la strada può trasformarsi in un ostacolo quasi insormontabile. Anche il comportamento dei conducenti di veicoli dipende dalle soluzioni progettuali adottate per le vie di circolazione.

L'esperienza insegna che non basta prescrivere un limite di velocità (ad es. 30 km/h), ma che bisogna controllare che esso venga effettivamente rispettato. È dunque importante adottare efficaci misure di moderazione del traffico a favore della convivenza dei diversi utenti della strada. Altra misura fondamentale è la sorveglianza della situazione da parte della polizia e delle autorità competenti. Controlli regolari della velocità e lotta alle soste selvagge sono di rigore. Nell'interesse generale, ma soprattutto delle persone anziane, è indispensabile mantenere bene le strade e favorirne l'uso corretto durante tutto l'arco dell'anno (compreso spalare la neve). È opportuno che gli accompagnatori e i responsabili di case di riposo e altre istituzioni specializzate segnalino tempestivamente eventuali carenze in questo senso alle autorità comunali. Le soluzioni adottate per aumentare la sicurezza nel traffico degli anziani, sono utili anche ad altre fasce di popolazione (ad es. i bambini sul percorso casa-scuola) e favoriscono una convivenza pacifica fra i diversi utenti della strada, in centri abitati che possono tornare ad essere a misura d'uomo.

# CONCLUSIONE

Christian Thomas pensa al suo futuro.

Mia madre è sempre andata volentieri a piedi e ha percorso tanta strada. Ricordava sempre con piacere il lungo tragitto che da bambina percorreva per raggiungere la scuola. Ancora a 90 anni la sua passeggiata quotidiana era un punto di riferimento importante. Per lei poter camminare significava godere di buona salute. Noi, i suoi figli, ci preoccupavamo della sua sicurezza nel traffico, perché era molto distratta e spesso si perdeva nei suoi pensieri. Da quel punto di vista, la strada che passava davanti alla casa per anziani non era certo ideale. I veicoli viaggiavano a 50 km/h, ma almeno c'era un'isola spartitraffico sulle strisce pedonali.

Per noi era chiaro che non avremmo dovuto cercare di dissuaderla dal fare la sua passeggiata quotidiana, perché sapevamo molto bene che privarla della possibilità di camminare avrebbe avuto ripercussioni sulla qualità della sua vita. E così è stato.

Anch'io cammino molto volentieri, nel quotidiano come nel tempo libero. Giunto alla sessantina ne percepisco in modo molto netto i vantaggi: sono più agile e in forma di tanti miei coetanei. Ho potuto constatare, che una persona che soffre di demenza senile, non è più in grado di modificare i suoi comportamenti. Per questo ho deciso di apprendere da subito buone abitudini che mi serviranno in futuro: così, prima di attraversare la strada, mi fermo sistematicamente e mi sincero che non ci siano veicoli in avvicinamento. Ne trarrò beneficio quando il mio udito, i miei riflessi e le mie capacità d'assimilazione diminuiranno. Spero allora di poter continuare a muovermi liberamente, in sicurezza, anche grazie al comportamento appreso quando ero ancora in tempo.



Christian Thomas (61 anni),  
responsabile del progetto «a piedi senza limiti d'età»

## **MOBILITÀ PEDONALE**

### **promotore della campagna «A piedi senza limiti d'età»**

«Mobilità pedonale», l'Associazione svizzera dei pedoni, è il centro di competenze svizzero per la promozione del traffico pedonale. Dal 1975, «Mobilità pedonale» difende la causa dei pedoni e partecipa all'elaborazione di una politica e di una pianificazione dei trasporti adatta ai pedoni. «Mobilità pedonale» si adopera in favore della realizzazione di percorsi pedonali negli agglomerati su mandato della Confederazione e dei Cantoni, conformemente a quanto previsto dalla Legge federale sui percorsi pedonali e i sentieri (LPS).

Con la sua adesione, lei contribuisce a campagne quali «A piedi senza limiti d'età» in favore dei pedoni.

Se lo desidera, le inviamo volentieri ulteriori documentazioni:

**Mobilità pedonale, Associazione Svizzera dei pedoni, Klosbachstrasse 48,  
8032 Zurigo, Telefono 043 488 40 34, [info@mobilitapedonale.ch](mailto:info@mobilitapedonale.ch),  
oppure iscrivetevi direttamente sul nostro sito [www.mobilitapedonale.ch](http://www.mobilitapedonale.ch)**



La presente campagna è sostenuta da:



L'Ufficio prevenzione infortuni (upi) è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Conformemente al mandato federale, l'upi persegue lo scopo di divulgare i risultati scientifici derivanti dalla propria attività di ricerca tramite le sue consulenze, le formazioni e le campagne destinate tanto agli specialisti quanto al vasto pubblico.



Il Fondo di Sicurezza Stradale (FSS), ente pubblico subordinato al Consiglio federale, promuove progetti intesi a migliorare la sicurezza sulle nostre strade. Sostiene tra l'altro progetti nei settori dell'educazione stradale, formazione e perfezionamento, pubbliche relazioni e riduzione delle conseguenze degli incidenti.



L'associazione svizzera maestri conducenti rappresenta, come organizzazione mantello, le richieste dei maestri conducenti a livello nazionale. Come partner delle autorità e del pubblico, s'impegna prima di tutto per l'aumento della sicurezza stradale. Inoltre s'impegna per gli standard di qualità, l'immagine e delle condizioni ottimali per i maestri conducenti svizzeri.



Pro Senectute è la maggiore organizzazione di prestazioni e servizi attiva a favore delle persone anziane in Svizzera. Creata nel 1917, la fondazione è oggi presente in tutti i cantoni con una direzione cantonale e con un totale di 130 centri d'informazione e consulenza in tutta la Svizzera. Essa si adopera per il mantenimento della qualità di vita fino ad età avanzata.



Associazione Ticinese Terza Età ATTE, un'associazione di anziani per gli anziani. Grazie alle prestazioni volontarie dei propri soci e in collaborazione con istituzioni pubbliche e private. L'ATTE offre agli anziani occasioni di aggregazione per ampliare i rapporti sociali, coltivare interessi, rafforzare amicizie, sviluppare solidarietà.



L'associazione Spitex Svizzera raggruppa 26 organizzazioni cantonali di Servizi di Aiuto e Cura a Domicilio (SACD). Lo scopo di tutti i servizi Spitex è di mantenere e promuovere l'indipendenza dei loro clienti a casa propria.



Da 13 anni l'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane), propone attività e realizza progetti nel settore della prevenzione degli incidenti delle persone anziane. Oggi è possibile vivere più a lungo ed è opportuno fare attenzione ai fattori di rischio che potrebbero compromettere o limitare la qualità della vita ed il mantenimento dell'autonomia.



Il Fondo serve a finanziare o sussidiare opere di beneficenza e opere d'interesse generale. Più precisamente si tratta delle attività culturali, sociali d'interesse collettivo liberamente accessibili e delle attività a carattere civile, sempre d'importanza regionale e cantonale.



Il Gruppo per la moderazione del traffico nella Svizzera italiana GMT-SI, attivo dal 1987, ha tre obiettivi fondamentali: rivendicare l'uguaglianza e promuovere la convivenza pacifica di tutti gli utenti della strada; ridare centralità ai pedoni; promuovere interventi di moderazione del traffico attenti alle esigenze degli utenti deboli della strada: bambini, anziani, portatori di handicap. GMT-SI, Via Gaggio, 6934 Bioggio, Telefono 076 373 55 58, cterrani@moderazionetraffico.ch

**Mobilità pedonale**  
Klosbachstrasse 48  
8032 Zurigo  
Telefono 043 488 40 34  
info@mobilitapedonale.ch  
www.mobilitapedonale.ch



**Mobilità pedonale**  
Associazione svizzera dei pedoni

**Fussverkehr Schweiz**  
Fachverband der FussgängerInnen

**Mobilité piétonne**  
Association suisse des piétons