

# ANZIANI IN GAMBA



SICURI NEL TRAFFICO



Mobilità pedonale  
Svizzera

# INDICE

## Anziani in gamba

5 Prefazione

## Nuova qualità della vita

6 Fate in modo che tutto proceda bene

8 Esperienza e tempo: fidatevi dei vostri punti di forza

## Nuove sfide

10 Ascolto

12 Vista

14 Capacità di movimento

16 Elaborazione delle informazioni

## Andare in giro ben preparati

19 Esercizi di fitness da fare in casa o in strada

20 Gli ausili per la deambulazione creano gioia di vivere

21 Vestiario: vedere ed essere visti

22 Trolley per lo shopping, zaini, borse

## Sicuri verso l'obiettivo

24 Cambio di lato: attraversare la strada senza fretta

25 Muoversi in tram, treno e autobus

26 Segnalare le infrastrutture inadeguate

27 Gestioni

## NOTE LEGALI

### Anziani in gamba

Sicuri nel traffico: informazioni e suggerimenti

**A cura di:** Mobilità pedonale Svizzera, Zurigo © 2017

**Editore / Redazione:** KünzlerBachmann Verlag AG, casella postale 9015 San Gallo in collaborazione con Mobilità pedonale Svizzera, Zurigo

**Ideazione e testo:** Zora Schaad

**Immagini:** Flurin Bertschinger, Zurigo

**Grafica e layout:** Heussercrea AG, San Gallo

**Stampa e invio:** KünzlerBachmann Verlag AG

**Riferimento:** Mobilità pedonale Svizzera,

Klosbachstrasse 48, 8032 Zurigo,

telefono 043 488 40 30,

segretariato@mobilitapedonale.ch,

www.mobilitapedonale.ch

**Download:** www.mobilitapedonale.ch

Questa pubblicazione è stata realizzata con il sostegno del Fondo di sicurezza stradale FVS.

Note: La brochure SICURI NEL TRAFFICO viene pubblicata come allegato comune di OMPA e FamilienSPICK.

# PREFAZIONE

## A piedi senza problemi

Tutti noi desideriamo raggiungere la terza età restando autonomi il più a lungo possibile. Perché ci si possa godere la vita dopo il pensionamento, assume particolare importanza la mobilità, in quanto essere in grado di muoversi è sinonimo di indipendenza. Che si viaggi in auto o con i mezzi di trasporto pubblici, per tutte le forme di mobilità è di fondamentale importanza la sicurezza quando si va a piedi, perché qualsiasi percorso incomincia e finisce a piedi. Se non procedete sicuri sulle vostre gambe, la mobilità diventa difficile.

In questa brochure vi mostriamo come ottenere mobilità quando andate a piedi e come fare per evitare gli incidenti, e restare mobili il più a lungo possibile.



Dominik Bucheli  
Responsabile Sicurezza stradale

# NUOVA QUALITÀ DELLA VITA



## Fate in modo che tutto proceda bene

Il ginocchio scricchiola quando vi allacciate le scarpe? Incominciate rapidamente a vacillare quando andate in giro con l'ombrello? Con l'avanzare dell'età, la potenza fisica regredisce, ma non per questo è una buona soluzione restare sulla poltrona. Al contrario: ogni passo verso una maggiore mobilità va a vantaggio della vostra sicurezza e della vostra salute.

Per restare in forma non è necessario un abbonamento in palestra o un equipaggiamento costoso. L'Ufficio federale dello sport consiglia alle donne e agli uomini anziani di costituzione robusta 2,5 ore di movimento al giorno di intensità media, ad esempio camminare con passo spedito, lavorare in giardino o andare in bicicletta. Non tutte le persone anziane sono in

grado di tradurre in pratica questi suggerimenti. Tuttavia, anche le persone anziane di costituzione più fragile incrementano la forza e l'equilibrio con ogni ora di movimento. L'attività quotidiana non solo permette di evitare le malattie croniche, ma aiuta anche con le malattie già esistenti.

## Passeggiare è pericoloso?

La paura di incidenti è in gran parte immotivata. Il rischio di infortuni per i pedoni è molto ridotto. È vero: con l'età questo rischio aumenta. Tuttavia, secondo le statistiche un ottantenne dovrebbe percorrere due volte e mezzo il giro della terra prima che gli accada un incidente. La situazione più pericolosa è l'attraversamento della strada. Una buona preparazione e i suggerimenti contenuti in questa brochure vi aiuteranno a raggiungere in tutta sicurezza l'altro lato della strada (cfr. pagine 18–22).

## Chi va regolarmente a piedi ...



- Allena la forza e l'equilibrio ed è quindi preparato meglio contro le cadute.
- Riduce il rischio di colpi apoplettici e infarti.
- Evita l'alta pressione.
- Allevia i dolori alle articolazioni e alla schiena.
- Riduce la probabilità di Alzheimer.
- Riduce il rischio di diabete.
- Riduce gli stati depressivi e ansiogeni.
- Favorisce la produzione di ormoni della felicità.
- Dorme meglio.

# NUOVA QUALITÀ DELLA VITA



## Esperienza e tempo: fidatevi dei vostri punti di forza

Quando c'è molto traffico non osate attraversare a piedi la strada? Percepите troppo tardi le auto che si avvicinano perché non le avete sentite? Molti pedoni in età avanzata soffrono di limitazioni fisiche e conoscono queste situazioni particolarmente difficili. Quando i muscoli e la vista regrediscono, l'udito si abbassa,

l'elaborazione delle informazioni rallenta o la concentrazione è compromessa a causa dell'assunzione di medicinali, a volte ci vuole coraggio per uscire di casa da soli. Ci sono anche punti di forza su cui le persone anziane possono fare affidamento. Chi si è orientato per decenni andando a piedi dispone di un grande patrimonio

di esperienza. A ciò si aggiunge una buona dose di tranquillità: perché arrabbiarsi per un autobus perso se il prossimo passa dopo dieci minuti?

## Una pianificazione accurata è fondamentale

Le persone anziane hanno più tempo. Questo è un vantaggio non solo in strada, ma anche in fase di preparazione. Potete evitare gli orari di punta per il traffico e selezionare un percorso appropriato, ad esempio percorribile facilmente anche con un bastone, che passa accanto a una bella panchina o che non prevede incroci con scarsa visibilità.

Per tutti i casi imponderabili quando siete fuori di casa vale quanto segue: prendete tempo a sufficienza per le decisioni. Con l'età i processi mentali richiedono più tempo, ma ciò non significa che siano meno preziosi. Chi pondera con calma, il più delle volte prende le decisioni giuste.

## Suggerimenti per una buona pianificazione



- Una buona pianificazione del tempo e del percorso evita lo stress. Studiate in anticipo le condizioni meteo, le tabelle di marcia e le mappe.
- In due si è più sicuri e ci si diverte di più. Organizzate assieme le vostre escursioni.
- Evitate possibilmente gli orari di punta; in questo modo in strada ci sarà meno traffico e meno caos.
- Portate con voi una copia del documento di identità e una lista di medicinali aggiornata.
- Portate con voi il cellulare. Memorizzateci i numeri importanti.
- Adeguate il vestiario e le scarpe alle condizioni meteo e al percorso.
- Partecipate a una conferenza «Anziani in gamba Sicuri nel traffico» di Mobilità pedonale Svizzera.

# NUOVE SFIDE



## Ascolto

Gli altri membri della famiglia si lamentano del fatto che il volume del televisore è troppo alto? Vi riesce difficile localizzare la direzione da cui proviene un rumore e seguire le conversazioni con più persone? O magari pensate che le persone parlino in maniera confusa? Sono tutti segnali che indicano una diminuzione del vostro udito.

Si tratta di un processo del tutto normale con l'avanzare dell'età, perché, a differenza di altri organi, l'orecchio non si rigenera. Allo stesso tempo, per una vita autonoma e sicura è importante essere in grado di percepire e associare correttamente i rumori. Chi non è più in grado di udire bene spesso si arrabbia

## Udito ridotto. Cosa fare?



- **Non affidatevi esclusivamente al vostro udito. Anche con una capacità uditiva nella norma è difficile sentire tram e vetture elettriche.**
- **Effettuate un test dell'udito presso il vostro medico o uno specialista in apparecchi acustici. Pro Audit, l'organizzazione in favore delle persone con problemi di udito, offre una consulenza non vincolante e fa da mediatrice con gli specialisti.**
- **Se vi procurate un apparecchio acustico, fatelo adattare e controllare regolarmente da uno specialista.**
- **Indossate sempre l'apparecchio quando siete fuori casa. Assicuratevi che sia acceso.**
- **Controllate regolarmente lo stato delle batterie dell'apparecchio acustico.**
- **Gestite il vostro apparecchio acustico con la stessa tranquillità con cui gestite i vostri occhiali: si tratta di strumenti ausiliari per i vostri organi di senso.**

o si chiude in se stesso, perde contatti sociali, gioia di vivere e sicurezza. Per i pedoni aumenta il pericolo di non percepire per tempo le auto che sopraggiungono. Pertanto, per arrivare a destinazione in tutta sicurezza, non bisognerebbe mai fare affidamento esclusivamente sull'udito. Lo squillo del telefono, le voci nelle scale,

i clacson delle auto o il vento tra gli alberi: chi sente bene, attraverso il proprio udito riceve numerose informazioni sulle persone che lo circondano, sul clima, sugli stati d'animo e sui pericoli. In caso di problemi di udito chiedete una consulenza. Le difficoltà di udito non vanno tollerate.

# NUOVE SFIDE



## Vista

Il ciliegio in fiore, una nuvola rosa, la tabella degli orari dell'autobus a una fermata, una definizione nel libro di enigmistica, i lampioni stradali... tutto è sfocato e inquietante: per vedere nitido, quasi due terzi degli abitanti della Svizzera necessitano di un ausilio per la vista. Per la terza età la quota è ancora maggiore. Dal momento in cui la stragrande maggioranza delle persone registra le informazioni

tramite gli occhi, nella vita quotidiana i problemi di vista non trattati hanno conseguenze catastrofiche. Chi non vede più bene perde in autonomia, mobilità e qualità della vita.

Tipici problemi alla vista delle persone anziane sono la riduzione della acutezza, un peggioramento nella percezione dei contrasti e un aumento della sensibilità all'abbagliamento. Al crepuscolo o al buio, i fari delle

## Suggerimenti per «tenere d'occhio» la vista



- Se avete più di 50 anni: programmate visite oculistiche regolari. Molte delle malattie dell'occhio possono essere trattate.
- Non badate a spese per gli occhiali. Pulite gli occhiali regolarmente e portateli sempre con voi.
- Dei buoni occhiali da sole possono aiutare contro l'aumento della sensibilità all'abbagliamento.
- È possibile compensare un campo visivo limitato con i movimenti del corpo. Allenatevi in questo senso.
- Esercitatevi con nuove tecniche visive: abituatevi a «esplorare» consapevolmente con gli occhi i bordi del vostro campo visivo e fate cadere di continuo lo sguardo in lontananza.
- Se al crepuscolo o quando è buio incontrate particolari difficoltà, selezionate percorsi ben illuminati o svolgete le attività preferibilmente alla luce del giorno.
- Torce tascabili e catarifrangenti sono buoni aiutanti nella vita quotidiana: sono utili per vedere e essere visibili.

automobili e l'illuminazione stradale appaiono con un grande alone e risultano pertanto poco nitidi. Con l'avanzare dell'età, senza ruotare il capo o muovere gli occhi si riduce anche il campo visivo, ossia l'area percepibile. I movimenti che si verificano al bordo del campo visivo vengono rilevati con maggiore difficoltà. L'elaborazione degli stimoli visivi rallenta, il che costituisce uno svantaggio

quando ci si trova in situazioni di traffico frenetico. I problemi alla vista triplicano il rischio di cadute. Quando si cammina, l'aumento della presbiopia senile, che non permette più di percepire con facilità gli oggetti e le immagini nelle immediate vicinanze, non costituisce di norma un impedimento. La perdita di acutezza visiva è in gran parte compensabile con occhiali e lenti a contatto.

# NUOVE SFIDE



## Capacità di movimento

Salire sul tram, ruotare la testa in tutte le direzioni quando ci si trova sulle strisce pedonali o chinarsi con elasticità: chi attiva a sufficienza i muscoli nella terza età è in grado di gestire meglio le situazioni in casa e fuori di casa. Un buon grado di mobilità aiuta contro la rigidità dovuta all'età avanzata, i

disturbi della deambulazione e i dolori alla schiena e al collo. Se con l'età la potenza muscolare si riduce in maniera eccessiva, si perde stabilità e passo. I cambiamenti dovuti all'età che avvengono nel sistema nervoso centrale influiscono negativamente anche sul sistema motorio. I tempi di

## Mai dire mai: suggerimenti per riprendere il ritmo



- Una quantità di movimento sufficiente previene le malattie e accresce la resistenza, la potenza e le capacità cognitive e di coordinazione.
- Passeggiando regolarmente si guadagna mobilità e si riduce il rischio di depressione.
- Andare a piedi richiede un utilizzo uniforme del corpo ed è pertanto suggerito spesso come misura di supporto per la riabilitazione a seguito di incidenti o malattia.
- La ginnastica e un leggero allenamento della massa muscolare contribuiscono a evitare lesioni provocate da cadute e incidenti.
- Il movimento riattiva la circolazione del sangue nel cervello e aiuta a restare in forma con la mente e mantenere la capacità di reazione.
- Le discipline sportive con la palla vanno a integrare le attività di allenamento della capacità di reazione.
- Quando la mobilità è limitata, un bastone e altri ausili per la deambulazione aiutano a non perdere il raggio di azione e a muoversi con sicurezza.

reazione si allungano e si possono verificare problemi di equilibrio. Il rischio di cadute aumenta. Quando la potenza muscolare e la mobilità risultano limitate, le perdite in termini di mobilità stessa e qualità della vita sono nel complesso notevoli. Anche in età avanzata è possibile

allenare il sistema circolatorio e la muscolatura. Con un allenamento leggero (ad es. con gli esercizi riportati a pagina 19) non c'è da temere che si «rompa qualcosa». Anzi: non c'è nulla di più dannoso per il corpo che l'inattività.

# NUOVE SFIDE



## Elaborazione delle informazioni

Dove ho messo le chiavi? Qual è il PIN della mia carta? Purtroppo è un dato di fatto che con l'avanzare dell'età la velocità della percezione

e dell'elaborazione delle informazioni diminuiscono. Dimentichiamo più cose e pensiamo con minore rapidità. Se guardiamo la volta cranica notiamo

che il volume della materia bianca e di quella grigia diminuiscono. Si ritiene che questa diminuzione rallenti la comunicazione tra le aree del cervello riducendo di conseguenza la velocità di elaborazione mentale. Anche l'indebolimento della memoria a lungo termine e il peggioramento delle capacità di pianificazione vengono ricollegati a questo regresso.

Se un pedone non è in grado di crearsi rapidamente una panoramica mentale e reagire di conseguenza, in situazioni frenetiche e di scarsa visibilità si trova in condizioni di svantaggio. Tuttavia, il cervello conosce delle strategie per compensare in parte la perdita di capacità, ad esempio aumentando l'attenzione in base alle situazioni. Le persone anziane si aiutano inoltre mediante la loro esperienza pluriennale nel traffico.

## Suggerimenti utili per pedoni



- A volte, le presunte difficoltà di memoria sono in realtà problemi di udito o di vista. Fatevi controllare gli occhi e le orecchie.
- Memorizzate le particolarità di un percorso se avete tempo e le condizioni lo consentono (traffico sostenuto, condizioni meteo, situazione del momento ecc.).
- Utilizzate gli attraversamenti pedonali dotati di semaforo e isola centrale.
- Restate in forma con la mente e allenate la vostra memoria:
  - create espedienti mnemonici.
  - annotate/fate uno schizzo delle cose importanti su un foglietto.
  - ciò che viene visualizzato resta impresso meglio.

# IL PRIMO PASSO AVVIENE NELLA TESTA



## Chi pianifica bene è a metà dell'opera

Prima di partire da casa, pensate a ciò di cui potreste avere bisogno durante il percorso. Com'è il tempo? Com'è il percorso? Com'è il proprio stato di salute? I vostri ausili per la deambulazione, gli occhiali e delle scarpe comode sono utili anche nelle passeggiate più brevi. Anche l'aumento della forza è oltremodo utile alla preparazione.

## Esercizi di fitness da fare in casa o per strada

280'000 persone cadono ogni anno in Svizzera, ferendosi. Per circa un terzo degli ultrasessantacinquenni e circa la metà degli ultraottantenni si verifica una caduta all'anno. Chi è caduto già una volta ha una probabilità molto più elevata di cadere nuovamente entro un anno. Queste cifre si riducono notevolmente con del movimento regolare. Chi è allenato sale meglio le scale e individua prima i piccoli ostacoli. Dato che i pedoni allenati non devono concentrarsi così tanto

# ANDARE IN GIRO BEN PREPARATI

sui propri passi, aumenta anche la loro attenzione sul traffico.

## Per la muscolatura femorale anteriore

- Sedetevi su una sedia o una panchina. Sollevate il ginocchio e tenetelo in sospensione per circa 10 secondi prima di abbassarlo di nuovo lentamente.

## Per la muscolatura femorale posteriore

- Mettetevi dietro una sedia tenendovi all'occorrenza allo schienale. Distendete una gamba all'indietro e tenetela distesa per circa 10 secondi. La parte superiore del corpo resta in posizione eretta.

Ripetere l'esercizio otto-dieci volte, quindi cambiate piede. Con il tempo potete aumentare il numero di movimenti.

**Suggerimenti per una terza età all'insegna del movimento**



- Tentate di stabilire un blocco di esercizi da eseguire due o tre volte alla settimana.
- Aumentate gradualmente il livello di difficoltà.
- Riducete il ritmo e il carico se l'allenamento causa dolore.



# ANDARE IN GIRO BEN PREPARATI



## Vestiaro: vedere ed essere visti

Non diventate dei nonnini insignificanti: le persone anziane non si devono nascondere. Coloro ai quali piace indossare vestiti colorati devono continuare a farlo. I vestiti chiari o gli accessori allegri sono una scelta intelligente anche per motivi di sicurezza. I pedoni che indossano vestiti scuri, soprattutto al crepuscolo e quando piove, sono difficilmente percepibili da parte degli altri utenti della strada. I conducenti di auto vedono le sagome nere solo quando la distanza si riduce

a circa 25-40 metri. Una giacca chiara o una borsa colorata migliorano notevolmente la visibilità. Sono particolarmente efficaci le parti riflettenti sulle giacche, sulle scarpe, sull'ombrello o sul bastone. Riflettono la luce dei fari e migliorano la visibilità.

## A piedi senza problemi con le calzature giuste

Chi desidera andare in giro sulle proprie gambe in tutta sicurezza ha bisogno di scarpe che siano comode

e antiscivolo, supportino il piede e siano anche gradevoli dal punto di vista estetico. Chiedete una consulenza per trovare le scarpe giuste per il vostro piede e per le vostre esigenze.

## Del resto:

Anche in inverno non dovete essere costretti a rinunciare alle passeggiate. Protezioni antiscivolo e tacchetti che si possono indossare con facilità sopra le normali scarpe offrono una tenuta sicura su ghiaccio e neve.

## Gli ausili per la deambulazione creano gioia di vivere

L'idea di dipendere da strumenti ausiliari per le esigenze quotidiane è qualcosa a cui ci si deve abituare. Tuttavia, non è il caso di rinunciare a fare le cose. Gli ausili per la deambulazione permettono infatti di acquisire sicurezza, ridurre il carico sulle gambe o sui fianchi e il rischio di cadute e restare autonomi più a lungo. Tutto ciò crea gioia di vivere.

## Suggerimenti per gli acquisti



Vi sono diversi modelli di bastoni, stampelle e deambulatori per ogni esigenza o problematica. Chiedete la consulenza di uno specialista e fatevi istruire su come si usano. Prima dell'acquisto ponetevi le seguenti domande:

- Avete bisogno di ridurre il carico di una o di entrambe le gambe?
- Avete bisogno di uno strumento ausiliario per la deambulazione per gli ambienti interni o per quelli esterni?
- Lo strumento ausiliario per la deambulazione è regolato in base alle dimensioni del vostro corpo?
- È facile sostituire le parti soggette a usura (tappi in gomma, freni, impugnature)?
- Inoltre, nel caso utilizzaste un deambulatore:
  - In quali situazioni viene impiegato?
  - I freni sono facili da utilizzare?
  - È facile richiuderlo?
  - Lo spazio per la seduta e per riporre la spesa ha proporzioni adeguate?
  - Ruote anteriori di grandi dimensioni facilitano il controllo in presenza di piccole sporgenze.

# ANDARE IN GIRO BEN PREPARATI

## Trolley per lo shopping, zaini, borse

Per gli effetti personali le tasche dei pantaloni o una borsetta fanno al caso vostro. Chi va a fare la spesa o trasporta qualcosa in più del solito dovrebbe poter trasportare il peso aggiuntivo senza problemi. Anche chi utilizza ausili per la deambulazione è doppiamente contento di disporre di possibilità di trasporto che permettano di lasciare libere le mani.

### Zaini

Mentre con le comuni borse il carico si distribuisce su un solo lato del corpo, con uno zaino il peso si scarica uniformemente su entrambe le spalle. Sulla schiena potete trasportare più peso mantenendo le mani libere.

### Trolley per lo shopping

Tirare anziché trasportare sollevando – chi va in giro con un trolley per lo shopping riesce a portare a casa anche gli acquisti più pesanti senza gravare sulla schiena. Alcuni modelli dispongono di tre rotelle su ogni lato,

il che è particolarmente pratico in presenza di gradini o piccoli dislivelli.

### Marsupi

I marsupi sono particolarmente indicati per tenere il necessario in sicurezza vicino al corpo e a diretta portata di mano. Denaro, documenti, cellulare e chiavi entrano perfettamente in un marsupio.

### Borsette

Chi trova una borsetta più elegante di uno zaino, per proteggere la schiena e le spalle non dovrebbe sovraccargarle troppo e scegliere una borsa con tracolla per lasciare libere le mani.



# SICURI VERSO L'OBIETTIVO

## Spostarsi in sicurezza da un luogo a un altro

Le persone con oltre 75 anni di età sono particolarmente esposte a pericoli quando si trovano nel traffico. Dato che la percezione della distanza, delle velocità e degli eventi che accadono nel traffico nel complesso regredisce, aumenta il rischio di

incidenti e la gravità degli infortuni cresce. Tuttavia, vale quanto segue: in linea generale i pedoni si muovono sulle strade svizzere in sicurezza. E la sicurezza aumenta ulteriormente osservando i seguenti suggerimenti.



## Cambio di lato: attraversare la strada senza fretta

Camminare non significa praticare una disciplina sportiva pericolosa. Tuttavia, quando si attraversa la strada occorre fare attenzione: circa due terzi di tutti gli incidenti mortali che accadono ai pedoni anziani avvengono quando si attraversa la strada. Particolarmente pericolose sono le situazioni nel traffico in assenza di strisce pedonali o segnaletica luminosa. Sfruttate le possibilità di attraversamento sicure, laddove ce ne siano, e soprattutto: non lasciatevi stressare dai conducenti di auto, dai semafori o dalla paura di arrivare tardi a un appuntamento.

### **Come fare per giungere all'altro lato della strada in tutta sicurezza**

- Non attraversate mai la corsia precipitosamente: attendete brevemente prima di spostarvi sulla strada.
- Attraversate nei punti in cui avete una buona visibilità e dove gli altri possono vedervi facilmente.
- Rendete chiare le vostre intenzioni di attraversare con la gestualità.
- Guardatevi bene attorno. Osservate il traffico in tutte le corsie. Prendete in considerazione anche le auto che svoltano provenendo dalle vie traverse. Attendete finché le ruote delle auto non si arrestano.
- Non attraversate la strada davanti o dietro un autobus o un tram in sosta.
- Utilizzate le strisce pedonali e gli attraversamenti semaforizzati.
- Se un'auto si è già avvicinata così tanto alle strisce pedonali che l'autista non è più in grado di frenare in tempo, non potete più attraversare la strada.
- Il tram ha una frenata lunga e ha la precedenza anche in presenza di strisce pedonali.
- Non attraversate la strada con il rosso.
- Se il semaforo diventa giallo, non voltatevi per tornare indietro ma procedete speditamente oltre.
- Se aspettate l'inizio della fase di verde, il tempo per attraversare è sufficiente.

# SICURI VERSO L'OBIETTIVO



## Muoversi in treno e autobus

Con l'autopostale in montagna, con il treno in Ticino o in battello sul Lago dei Quattro Cantoni: chi ha già confidenza con i mezzi pubblici, con l'arrivo della terza età ha più facilità nel mantenere la propria indipendenza. I mezzi pubblici sono perfettamente organizzati e vi trasportano senza problemi da un luogo all'altro nel rispetto dell'ambiente. Senior-GA, ad esempio, a un prezzo preferenziale permette di scoprire la Svizzera in maniera conveniente e comoda anche senza disporre di un'auto propria. Utilizzate la ferrovia, l'autobus e il tram per le vostre esigenze ed escursioni quotidiane o salite a bordo quando non vi va più di andare a piedi. Prestando attenzione a un paio di regole, si giunge a destinazione senza problemi.

### **Suggerimenti per giungere a destinazione in tutta sicurezza**

- Pianificate i vostri viaggi al di fuori degli orari di punta.
- Se state in piedi, dovrete avere

sempre almeno una mano su una sbarra o su un corrimano.

- Mettete in sicurezza il deambulatore e posizionate la parte posteriore su una parete laterale.
- Durante il viaggio non alzatevi in piedi e non cambiate posto.
- I sedili rivolti all'indietro offrono più sicurezza in caso di frenate brusche.
- Sedetevi subito dopo essere saliti a bordo. Accettate i posti a sedere che vi vengono offerti o chiedetene uno voi stessi.
- Salite a bordo dalla parte anteriore se non siete in grado di camminare bene. Il personale dell'autobus è istruito per aiutarvi.
- Prima di attraversare la strada, attendete alla fermata che il tram o l'autobus siano partiti.
- Utilizzate il treno o l'autobus occasionalmente, anche se guidate un'auto.

In questo modo sarà più facile per voi riadattarvi quando un giorno non avrete più la patente.

# SICURI VERSO L'OBIETTIVO

## Infrastruttura per qualsiasi età

Avete l'impressione di incontrare solo teste grigie nelle ferrovie di montagna e nei musei? L'impressione non è del tutto sbagliata. Per via dello sviluppo demografico, sulle strade si trovano sempre più persone anziane. Un rapporto tra le generazioni all'insegna del rispetto è altrettanto importante quanto un'infrastruttura che permetta una mobilità sicura, sana e che rispetti l'ambiente trasversalmente attraverso tutte le fasi della vita.

Le persone anziane possono e devono adeguare il proprio comportamento nel traffico alla propria costituzione fisica. Tuttavia, dato che sulle strade gli impianti concepiti e tenuti male provocano situazioni pericolose e comportamenti a rischio, occorre promuovere i miglioramenti a livello di politica e istituzioni. Ad esempio: gli ospiti delle case di riposo hanno bisogno che le possibilità di attraversare la strada in sicurezza si trovino nelle loro immediate vicinanze. Se queste strutture sono assenti, è compito degli specialisti elaborare

soluzioni adatte, come le strisce pedonali o altri strumenti ausiliari per l'attraversamento.

### Fatevi sentire

Le persone anziane e gli altri utenti del traffico più deboli devono poter contare sul fatto che le autorità e la polizia conoscano le loro esigenze. Quest'ultime hanno a loro volta la responsabilità di imporre divieti di sosta, gestire la manutenzione delle vie di comunicazione e avviare misure volte a ridurre il traffico e a controllarne la velocità.

Se desiderate segnalare punti deboli o danni all'infrastruttura pubblica, rivolgetevi al vostro Comune di residenza.



# GESTIONI

## Mobilità pedonale Svizzera

Mobilità pedonale Svizzera è l'associazione di categoria per i pedoni. Dal 1975 ci impegniamo in favore delle persone che circolano a piedi e rendiamo visibile la loro presenza nelle politiche sul traffico. In qualità di centro di competenze svizzero per la circolazione a piedi negli insediamenti urbani, disponiamo di un know-how riconosciuto dalle autorità e dagli esperti. Da precursori e coorganizzatori di una pianificazione volta a favorire i pedoni, sosteniamo la Confederazione, i Cantoni e i Comuni nella messa in atto della legge federale sui percorsi pedonali e i sentieri e ci proponiamo nel ruolo di avvocati dei più deboli nel traffico.

Mobilità pedonale Svizzera è un'associazione di utilità pubblica. Viene portata avanti da un'ampia base di soci costituita da singoli individui, organizzazioni e Comuni. La vostra adesione in qualità di soci rende possibili campagne come «Anziani in gamba» e un'attività di lobby a vantaggio dei pedoni. Siamo lieti di inviarvi la documentazione relativa a:

Mobilità pedonale Svizzera  
Associazione di categoria per i pedoni  
Klosbachstrasse 48  
8032 Zurigo  
Tel. 043 488 40 30  
segretariato@mobilitapedonale.ch  
www.mobilitapedonale.ch

Ulteriori informazioni: [www.mobilitapedonale.ch](http://www.mobilitapedonale.ch)



**Mobilità pedonale  
Svizzera**

terz   
Stiftung



**ASPS**  
SPITEXPRIVEE.SWISS