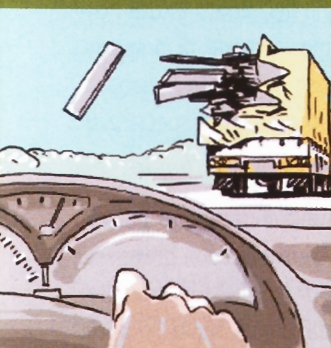




GIORNATA
REGIONALE
PER LA
SICUREZZA
STRADALE

SICURI in strada

La strada ti può portare dove vuoi.
Senza portarti via la **VITA**.



ISTRUZIONI PER L'USO

Un'iniziativa di

Per la prima Settimana Mondiale della Sicurezza Stradale: 23-29 aprile 2007



REGIONE LAZIO
Assessorato ai Lavori Pubblici
e Politica della Casa



Società Italiana
di Traumatologia
della Strada



L'INCIDENTE
NON È FATALITÀ



REGIONE LAZIO
Assessorato ai Lavori Pubblici
e Politica della Casa

Sicuri in strada, perché la strada ti può portare dove vuoi, senza portarti via la vita. Con questo titolo, il Lazio inaugura la campagna di comunicazione in occasione della Giornata Regionale per la Sicurezza Stradale 2007. Un'iniziativa, però, che non durerà solo ventiquattro ore, ma che accompagnerà - giorno dopo giorno - la Prima Settimana Mondiale sulla Sicurezza Stradale, promossa dall'Onu.

A nome della Giunta Regionale, presieduta da Piero Marrazzo, e in qualità di Assessore competente sul tema della sicurezza stradale, sono lieto quindi di dare il benvenuto a tutti i cittadini che avranno modo di conoscere i vari momenti che saremo in grado di proporre. L'istituzione regionale ha scelto di condividere questo percorso con la Società Italiana di Traumatologia della Strada (SOC.I.TRA.S.), organismo di alto profilo e accurata specializzazione, che ringrazio sentitamente.

Avremo modo di presentare molti appuntamenti, dal convegno alle iniziative di piazza, dalla produzione di spot alla presentazione della cartellonistica. Sensibilizzare, prevenire, informare: questi i nostri obiettivi. Con la speranza che ognuno di noi, nessuno escluso, divenga protagonista di questa storia: una storia in cui, sulla strada, ogni viaggio "ci porti, senza portarci via la vita".

Bruno Astorre
Assessore ai Lavori Pubblici e Politica della Casa
Regione Lazio



Società Italiana
di Traumatologia
della Strada



La Giornata Regionale per la Sicurezza Stradale, promossa dall'Assessorato ai Lavori Pubblici della Regione Lazio, è uno degli eventi che sono stati organizzati in occasione della Prima Settimana Mondiale della Sicurezza Stradale, indetta dall'ONU, all'interno della campagna "L'incidente non è fatalità", che vuole attirare l'attenzione dell'opinione pubblica su un fenomeno che è ormai una vera e propria emergenza sociale ed economica.

Ogni anno la società è costretta a pagare un tributo immenso in termini di dolore, di perdita di vite umane, di conseguenze dirette a carico del Sistema Sanitario Nazionale e di quello della Giustizia, con un'incidenza economica negativa che secondo gli esperti è pari a più del 2,3% del PIL.

Gli incidenti stradali, secondo gli ultimi dati forniti dall'ACI, hanno causato la morte di circa 5.600 persone, mentre 300.000 sono stati i feriti, di cui 30.000 in modo grave e nella maggior parte dei casi con danni permanenti. Una mattanza inaccettabile, che colpisce soprattutto i giovani, con 1.200 morti di età inferiore a 25 anni.

Negli ultimi anni abbiamo assistito a un notevole impegno anche da parte delle istituzioni, ed iniziative come quella intrapresa dalla Regione Lazio vanno senz'altro nella giusta direzione, quella dell'educazione nelle scuole e del miglioramento costante delle infrastrutture.

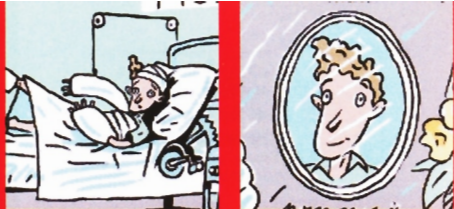
Il progetto che SOCI. I. TRA. S. - Società Italiana di Traumatologia della Strada ha elaborato per la Giornata Regionale vuole rivolgersi proprio a quella fascia di utenti della strada, nuovi o futuri, che può e deve maturare un approccio consapevole al problema della sicurezza stradale.

Nelle pagine di questa pubblicazione, che abbiamo voluto intitolare "Sicuri in strada", trovano spazio la prevenzione e l'informazione, i consigli utili e l'esemplificazione dei comportamenti scorretti da non adottare per non mettere in pericolo se stessi e gli altri.

Diminuire gli incidenti nelle strade della nostra Regione è un obiettivo raggiungibile solo con un impegno comune. Mi auguro che la Giornata Regionale possa essere un importante contributo verso un traguardo non impossibile, non irrealistico: far sì che i giovani continuino a vivere e a crescere tra noi.

Prof. Andrea Costanzo
Presidente SOCI. I. TRA. S.

L'INCIDENTE non è fatalità



L'incidente non è una fatalità, è un avvenimento che si può evitare. Con un atteggiamento maturo e consapevole dei rischi diretti e indiretti della strada **puoi far sì che gli incidenti stradali rimangano solo una probabilità.**

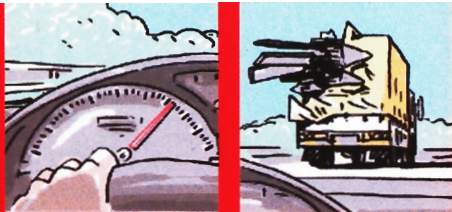
L'imprudenza, la mancanza di lucidità e di responsabilità, mietono migliaia di vittime ogni anno, molte delle quali sono ragazzi come te. **L'incidentalità stradale è una delle prime cause di morte nei giovani sotto i 25 anni.**

Nel 2005 nella nostra Regione si sono verificati oltre 32.000 incidenti stradali, nei quali sono rimaste ferite più di 44.000 persone e 571 ci hanno rimesso la vita.

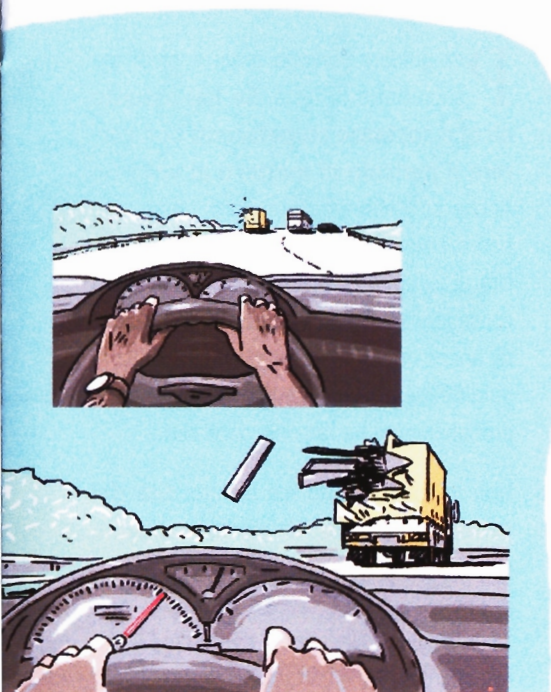
Gli incidenti hanno una conseguenza sociale ed economica, possono rovinare

per sempre la vita di una famiglia e pesano sul sistema sanitario e su quello giudiziario. Si calcola che oltre il 2% della ricchezza prodotta dal nostro paese in un anno venga perduto per le conseguenze dell'incidentalità stradale.

**Se conosci le sue regole la strada ti può portare dove vuoi.
Senza portarti via la vita.**



< la VELOCITÀ ha un LIMITE



La velocità è una tra le principali cause di incidenti stradali. **Nel 2005 sulle strade del Lazio sono avvenuti 3550 incidenti per questo motivo.** Inoltre la velocità inadeguata aumenta moltissimo la gravità degli incidenti.

Oltre a rispettare sempre i limiti di velocità **è necessario tenere conto di particolari situazioni della strada** (asfalto bagnato, nebbia, scarsa visibilità, traffico) e del proprio veicolo (efficienza dei freni, condizioni dei pneumatici, ecc.) e moderare la velocità di conseguenza.

Quanto più aumenta la velocità tanto più si allunga lo spazio in cui

si riesce a frenare il veicolo. Ad esempio, in condizioni ottimali un'auto che viaggia a 60 km/h ha bisogno di 33 metri prima di fermarsi. Questa distanza aumenta a 71 metri se l'auto viaggia a 100 km/h. A questa velocità nel secondo che passa tra quando vediamo l'ostacolo e quando iniziamo a frenare, abbiamo già percorso 28 metri.

Un altro problema è legato alla percezione della velocità. **Dopo alcuni minuti in cui viaggiamo alla stessa velocità su una strada uniforme, diminuisce la nostra capacità di valutare la velocità effettiva ed i rischi ad essa connessi.** Solo un evento inatteso o la necessità di una frenata improvvisa ci permettono di capire il pericolo a cui siamo esposti, ma spesso è troppo tardi.

ALCOL e DROGHE un cocktail mortale



Per guidare servono mani e piedi ma soprattutto la testa. **Se hai assunto alcol o sostanze stupefacenti non correre il pericolo di metterti al volante.**

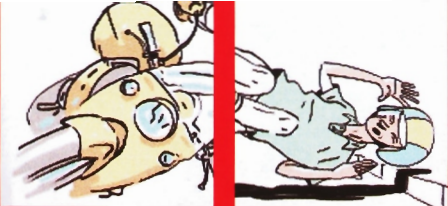
Anche se l'ebbrezza può farti sentire più sicuro, i tuoi tempi di reazione e la tua capacità di valutare il pericolo sono alterati e la conseguenza diretta può essere un incidente, anche grave. Se qualcuno ti sconsiglia di guidare perché hai bevuto troppo, molto probabilmente ha ragione, dagli retta.

Non importa quanto hai bevuto. **Già dal primo bicchiere il rischio di una distrazione o di un colpo di sonno aumenta tantissimo.** Ed in caso di controllo da parte delle forze dell'ordine il ritiro della patente è immediato poiché il limite è pari a 0,5 grammi per litro di sangue,

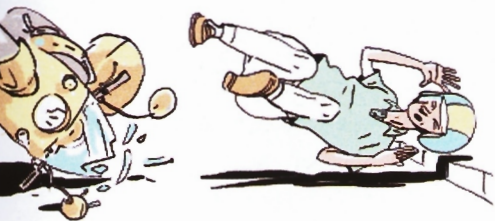
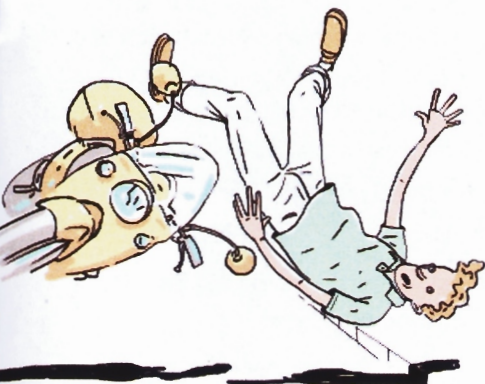
che possono corrispondere anche a un solo bicchiere di vino o birra. Potresti non accorgertene ma a questo livello i tuoi tempi di reazione raddoppiano da 1 a 2 secondi

Le varie droghe sono diverse tra loro ma per chi guida **non c'è differenza tra stimolanti e calmanti: l'effetto finale è sempre lo stesso: causare incidenti, anche mortali.**

Anche le medicine possono alterare la tua lucidità e la sonnolenza è il nemico principale. Molti farmaci di uso comune, infatti, diminuiscono il livello di attenzione e possono causare colpi di sonno. **Controlla sul foglietto illustrativo del medicinale se puoi guidare dopo averlo assunto.**



< la **SICUREZZA** non è un **OPTIONAL**



Utilizzare i dispositivi di sicurezza a tua disposizione non è una possibilità. È l'unica cosa sensata da fare.

Non utilizzare la cintura di sicurezza per compiere brevi tragitti o perché nessun altro la usa: è il modo migliore per metterti seriamente in pericolo.

Se non usi la cintura di sicurezza in caso di impatto la tua testa viene proiettata contro il parabrezza, rischi di essere catapultato fuori dalla macchina e **il tuo corpo non ha difese contro le strutture dell'abitacolo.**

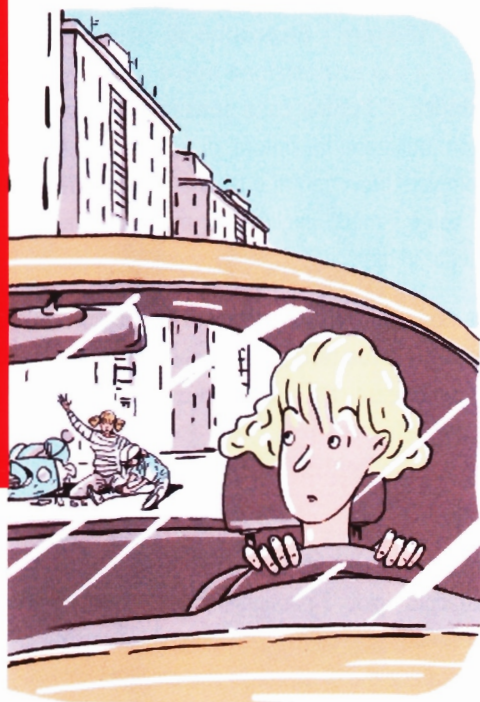
In un'auto che impatta a 50 km/h contro ostacolo rigido, il passeggero viene proiettato contro le parti interne dell'abitacolo con la stessa energia di un corpo che precipita sull'asfalto dal 3° piano di un edificio. A

100km/h è come cadere dal 13°. **Ti butteresti da un palazzo senza protezione?**

L'airbag non può sostituire la cintura di sicurezza, anzi, si tratta di due mezzi complementari, che per raggiungere il massimo dell'efficacia devono essere usati insieme. Affidarti solo all'airbag senza avere la cintura allacciata significa esporti a gravi rischi per la salute.

Chi va in moto o in motorino è più esposto ai rischi derivanti da incidenti stradali. Un casco omologato riduce sensibilmente l'entità di traumi e ferite alla testa ed è determinante per la tua sopravvivenza in caso di gravi impatti. L'uso del casco è obbligatorio, se non lo porti puoi incorrere in una sanzione da 68,5 a 275 euro che comporta anche il sequestro del mezzo.

se il **SOCCORSO**
non è pronto



In caso di incidente un intervento corretto e veloce può salvare vite umane. Bisogna però ricordare che in molti casi i feriti hanno bisogno di un trattamento specialistico e chi non è esperto potrebbe anche aumentare i danni.

Ecco alcuni comportamenti da evitare se si è di fronte ad un incidente:

- **Non fare finta di nulla.** La legge e il senso civico ci obbligano a fermarci per poter prestare aiuto alle persone coinvolte.
- **Non mettere te stesso o gli altri in condizioni di pericolo.** Le auto che arrivano potrebbero non aver visto in tempo l'incidente e quindi investire i soccorritori o i feriti. Anche il rischio di incendio delle auto coinvolte va sempre considerato.
- **Non muovere i feriti se non sai perfettamente come farlo,** perché alcune lesioni alla colonna vertebrale o le emorragie interne potrebbero aggravarsi con movimenti non adeguati. Solo in caso di incendio è bene allontanare il ferito, ma mantenendo sempre la massima attenzione.
- **Non intralciare il lavoro dei soccorritori.** È bene allontanarsi un po' ma rimanere nell'area nel caso serva aiuto o si debbano raccogliere testimonianze



AIUTARE vuol dire non improvvisare



Vediamo invece i comportamenti corretti che bisogna mettere in atto se ci si trova di fronte a un incidente.

- **Metti in sicurezza l'area dell'incidente**, ossia segnala ai veicoli che arrivano la pericolosità della situazione. Ogni mezzo va bene, il triangolo, le luci e le segnalazioni con il corpo, ma senza mai metterti in pericolo.
- **Valuta in modo sommario la gravità dell'incidente** (quanti mezzi coinvolti? Ci sono feriti? Sono in gravi condizioni?)
- **Chiama subito un numero di emergenza** (112, 113, 118, 115) e indica precisamente il luogo dell'incidente.

All'operatore bisogna dare tutti i dettagli (luogo dell'incidente, tipo di veicoli coinvolti, numero di persone ferite, gravità

delle lesioni, se i feriti sono bloccati all'interno del veicolo) e assicurarsi che abbia compreso tutto chiaramente.

- **Soccorri i feriti solo se sei in grado di farlo**, in caso contrario ci si può limitare a tamponare le ferite esterne e cercare di tranquillizzare le persone coinvolte nell'incidente rassicurandoli sull'arrivo dei mezzi di soccorso.

i RISCHI non dipendono SOLO DA TE



In strada non siamo mai soli e le altre persone potrebbero essere continuamente la causa di un incidente che ci coinvolge, per comportamenti scorretti, distrazione o incoscienza. Ma **anche se la colpa non sarà nostra dobbiamo fare di tutto per prevenire l'incidente.**

In qualsiasi momento chi ci precede può frenare bruscamente, un bambino può attraversare improvvisamente la strada o una portiera può aprirsi all'ultimo momento. Per questo **è fondamentale essere attenti e anticipare quello che succederà.**

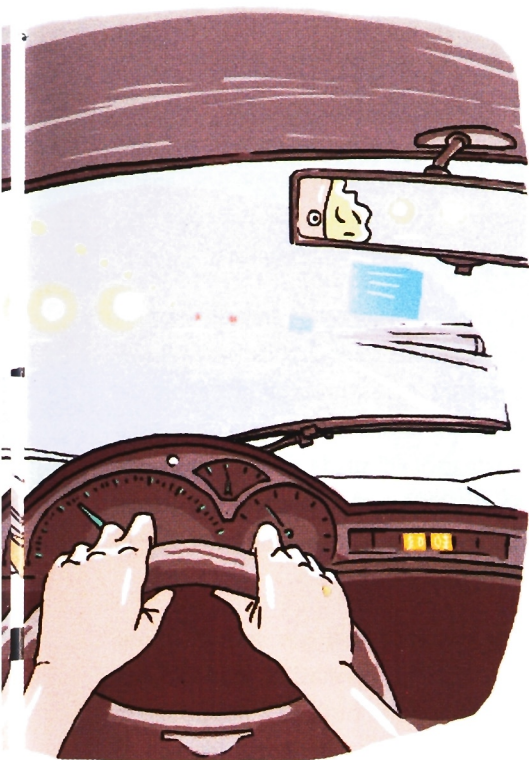
Se un'auto si è fermata in mezzo alla strada forse sta facendo attraversare qualcuno. Sorpassarla può causare un impatto fatale. Quando un autobus o uno

scuolabus è fermo è sempre possibile che qualcuno appena sceso attraversi improvvisamente la strada. Meglio aspettare che il mezzo riparta.

I conducenti pericolosi si riconoscono facilmente. Quando li vediamo è sempre meglio tenerli a distanza e non reagire alla loro arroganza.



ad ogni strada la sua **PRECAUZIONE**



Rispettare la distanza di sicurezza è sempre una buona idea. A seconda del tipo di veicolo, della velocità, del carico e delle condizioni della strada sarà necessario tenere una distanza maggiore dal veicolo che ci precede.

La nebbia rende difficoltoso sia vedere che essere visti. **Il consiglio fondamentale in caso di nebbia è diminuire la velocità e mantenerla costante**, basandosi sul livello di visibilità, senza basarsi sul veicolo che ci sta davanti. È necessario accendere i fari antinebbia, seguire le indicazioni della segnaletica stradale e ascoltare eventuali messaggi radio.

In caso di pioggia ridurre la velocità è la precauzione fondamentale. Procedere a un'andatura costante senza brusche decelerazioni o accelerazioni riduce sensibilmente il rischio di perdere il controllo del veicolo.

Quando le condizioni della strada sono difficili il sorpasso è un inutile azzardo.

In caso di sosta d'emergenza e in situazioni di scarsa visibilità la parola d'ordine è: renditi visibile. Se ti fermi sulla corsia d'emergenza fai uscire tutti gli occupanti e falli sostare a destra del veicolo, non davanti, per non correre rischi in caso di tamponamento.

la lucidità
ti salva la **VITA**



A volte possiamo trasformarci nel peggior nemico di noi stessi, se presumiamo troppo delle nostre capacità di resistenza fisica. Se stai per metterti al volante e devi affrontare un viaggio devi sempre valutare con obiettività le tue condizioni psico-fisiche, ne va della tua vita.

Alcol, farmaci, un pasto troppo abbondante, sonno, stanchezza, temperatura eccessiva nell'abitacolo: le statistiche dicono che a queste cause sono legate uscite di strada altrimenti inspiegabili o tamponamenti senza alcuna traccia di frenata. Non entrare a far parte di quei numeri.

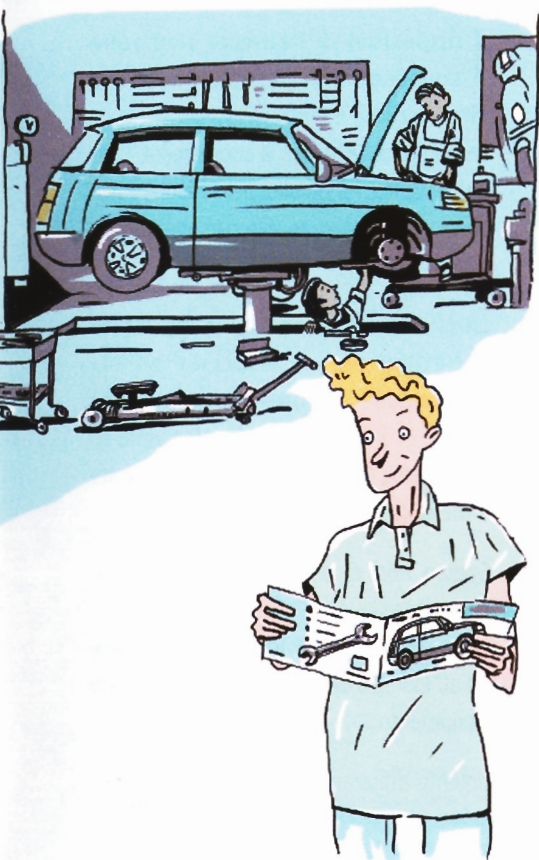
Non guidare mai per più di 2 ore consecutive. Fermati e prenditi una pausa di 10 minuti. Se il viaggio si pro-

trae prenditi una pausa più lunga, fermati almeno mezz'ora e se puoi riposati tenendo gli occhi chiusi. E visto che quattro occhi vedono meglio di due, se puoi, non viaggiare da solo specialmente nelle ore notturne.

Ricordati che bere molti caffè, fumarti una sigaretta o bagnarti il viso con l'acqua fredda non ti aiuterà a superare la stanchezza o a recuperare la prontezza di riflessi. E non è una buona idea neanche alzare lo stereo al massimo: contribuirà solo a diminuire la tua concentrazione e a rendere più probabile un incidente.



< per arrivare intero controlla il MEZZO



Il tuo mezzo ha bisogno di una **manutenzione costante** per funzionare correttamente e permetterti di godere al massimo della tua libertà ed evitare spiacevoli sorprese. Consulta il libretto d'uso e affidati a meccanici esperti.

I fari e gli indicatori luminosi sono essenziali, controlla sempre che funzionino e falli sostituire immediatamente in caso di guasto.

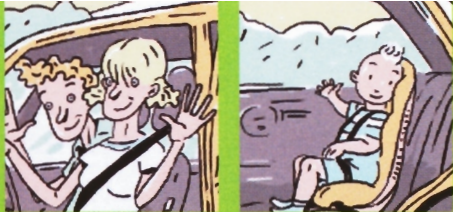
La parte interna del parabrezza è quella che dà più problemi di visibilità ma è anche la più trascurata, puliscila con frequenza. **Ricordati anche di controllare che i tergicristalli siano funzionanti** e di avere sempre con te una quantità di acqua sufficiente per alimentare il lavavetro.

Ogni 20.000 km fai controllare i freni, anche meno se guidi soprattutto

in città. Controlla sempre che il liquido sia al livello ottimale e ricordati che quando esci dall'autolavaggio o attraversi un tratto di strada allagato i freni si bagnano e possono giocarti un brutto scherzo.

Fai controllare anche pneumatici, ammortizzatori e sterzo. Sono essenziali per la tua sicurezza.

la sicurezza
inizia con un
CLACK



I dispositivi di sicurezza non sono stati inventati per complicarti la vita, ma per salvartela.

Le cinture di sicurezza, il poggiatesta, l'air-bag, il casco, i seggiolini per i bambini servono a proteggere te e le persone con cui viaggi.

La cintura di sicurezza, se allacciata correttamente e associata all'air-bag, riduce del 50% la probabilità di morte in un incidente. Una volta su due ti salva la vita, non pensarci due volte a metterla.

Spesso non ci pensiamo, ma **anche il poggiatesta è un alleato prezioso in caso di incidente.** Impedisce la flessione all'indietro della testa e protegge il tuo

collo dai possibili danni, soprattutto in caso di tamponamento.

Se trasporti un bambino devi farlo solo ed esclusivamente utilizzando un seggiolino, e sempre sul sedile posteriore. **I bambini rischiano molto più di un adulto e per questo vanno trattati con ancora maggiore attenzione.**

Se viaggi in moto ricordati che il casco non è solo obbligatorio, è anche l'unica precauzione veramente efficace. Un casco a norma di legge e ben allacciato ti permette di preoccuparti solo della tua pettinatura. Non di poter perdere la testa.

Un'iniziativa di:

REGIONE LAZIO

Assessorato Lavori Pubblici e Politica della Casa
Direzione Regionale Infrastrutture
Area Viabilità e Sicurezza Stradale
Via Capitano Bavastro, 108 - 00154 Roma
www.regione.lazio.it

SOC.I.TRA.S.

Società Italiana di Traumatologia della Strada
Istituto di Clinica Ortopedica e Traumatologica
Università di Roma "La Sapienza"
P.le A. Moro, 5 - 00185 Roma
www.socitras.org
e-mail: SOCITRAS@socitras.org

Segreteria Tecnica e coordinamento editoriale:

extra
COMUNICAZIONE E MARKETING

Via G. Vitelleschi, 26 - 00193 Roma
www.extracomunicazione.it

Grafica Meta Studio di Mauro Fanti

Illustrazioni Aldo Di Domenico

Stampa Officinestampa_Roma



L'incidente non è una fatalità, ma un avvenimento che si può evitare con un atteggiamento maturo ed alcune precauzioni riassunte qui sotto:

1. Un incidente non avviene quasi mai per caso, **impara a comportarti in maniera sicura.**
2. La morte non è l'unica conseguenza. **Sopravvivere a un incidente può non bastare.**
3. **La velocità ha un limite**, rispettandolo rispetti anche te stesso e chi viaggia con te.
4. **I rischi non dipendono solo da te.** Fai attenzione e anticipa sempre gli errori altrui.
5. Per arrivare intero fai controllare il mezzo, **la manutenzione mette in sicurezza la tua libertà.**
6. La stanchezza, la mancanza di lucidità, e **la tua presunzione possono essere mortali.**
7. **Usa sempre i dispositivi di sicurezza**, in auto, in moto, in bici e a piedi.
8. **Le strade non sono tutte uguali**, comportati in maniera adeguata alle condizioni che trovi.
9. In caso di incidente valutane la gravità, **metti l'area in sicurezza e chiama i soccorsi.**
10. **In caso di incidente non intralciare i soccorsi** e non muovere i feriti se non sai come farlo.

