



RIMANETE ESPERTI



GUIDARE SICURI – MAGGIORE RESPONSABILITÀ PERSONALE

Care lettrici, cari lettori,

lo sapete già: dal 2019 in Svizzera il limite di età per la visita medica di controllo obbligatoria per i guidatori anziani è stato innalzato a 75 anni.

Questa novità è positiva – ma simultaneamente significa che dovete assumervi una maggiore responsabilità. Infatti se guidate un'auto, adesso dovete essere voi a giudicare se siete all'altezza delle esigenze della circolazione stradale. Questo non solo per la vostra sicurezza personale, ma anche per quella degli altri utenti della strada.

Questo opuscolo vi offre importanti informazioni e consigli utili per aiutarvi a viaggiare ancora sicuri quali esperti guidatori 70+.

Vi auguriamo una lettura interessante e ancora tanti viaggi sicuri.



Automobile Club Svizzero

Sicurezza stradale

Wasserwerkstrasse 39, CH-3000 Berna 13

Tel. 031 328 31 33, info@routinier70plus.ch

www.routinier70plus.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale



Sommario



**Routinier 70+
In forma nel traffico stradale**

4



Percezione e reazione

6



Salute

10



Competenza di guida

20



Forme di mobilità alternative

30

ROUTINIER 70+

Per restare mobili e sicuri il più a lungo possibile

Fare acquisti, visitare i conoscenti, andare in gita al lago: con l'auto spesso è la cosa più semplice. Consente di avere una mobilità indipendente e flessibile. Perciò è importante conservare l'idoneità alla guida il più a lungo possibile. E il sistema migliore per farlo vi viene spiegato in questo opuscolo, con numerosi consigli e informazioni.

In forma per guidare?

Fate anche voi il test del Controllo della sicurezza alla guida

Il Controllo della sicurezza alla guida vi consente di valutare realisticamente e in modo autonomo, se siete ancora in forma per guidare un'auto. Con questa valutazione potete riconoscere tempestivamente le eventuali limitazioni nella guida e ricevere informazioni su come ridurle. Questo vi aiuterà a guardare con fiducia all'esame medico per determinare l'idoneità alla guida, obbligatorio dai 75 anni in su.

Fate il test online nel sito www.routinier70plus.ch oppure ordinate il test di autocontrollo con la cartolina acclusa a questo opuscolo.

Rimanete un esperto... allenatevi.

Guidate un'auto e avete più di 70 anni? Allora per voi, quali esperti 70+ e molto responsabili, vale la pena di intraprendere attivamente qualcosa per la sicurezza vostra e degli altri utenti della strada. In tal modo mantenete la vostra mobilità e la vostra qualità di vita.

Gli esperti 70plus guidano con saggezza

Innanzitutto, congratulazioni: i guidatori esperti come voi sono sotto molti aspetti esemplari nella circolazione stradale. Grazie alla vostra esperienza pluriennale, riuscite a valutare bene le situazioni, sapete dove ci sono pericoli in agguato e come adeguare il vostro stile di guida.

Viaggiare sicuri

In questo opuscolo apprendete in modo semplice e comprensibile tutto quello che potete fare per mantenervi in forma al volante e viaggiare in modo sicuro. Partecipate anche voi – ne vale la pena!



disponibile anche online: www.routinier70plus.ch



PERCEZIONE E REAZIONE

Quando guidate avete difficoltà a

- ▶ trovare il cartello indicatore giusto fra tanti altri segnali?
- ▶ controllare la velocità e simultaneamente non perdere di vista gli altri utenti della strada?
- ▶ non perdere la visione d'insieme quando il traffico è intenso?

Attenzione, velocità di ragionamento e di decisione come pure memoria iniziano a cambiare già a partire dai 50 anni. Nelle pagine seguenti potete leggere come influire positivamente su questo processo.



«Il 90 per cento di ciò che accade nel traffico stradale viene percepito attraverso gli occhi. Grazie ai miei occhiali vedo ancora lontano.»

Con la mente sveglia reagite più velocemente al volante

Il traffico diventa sempre più intenso e la sua gestione più complessa. Qui occorre una mente sveglia. Non fatevi distrarre dagli altri passeggeri e osservate il traffico con occhio previdente. Inoltre: i farmaci possono influire sull'abilità alla guida.

Spazio di reazione 60 metri più lungo

Se la percezione diminuisce a causa di stanchezza, farmaci o distrazione, il tempo di reazione quando si guida può aumentare da uno a cinque secondi. Viaggiando a 50 km/h su fondo bagnato, la distanza di arresto si allunga perciò di circa 60 metri. Questa è la lunghezza di una pista da hockey su ghiaccio.

Quando guidate, non si distratevi

Non lasciatevi distrarre e mantenete una distanza di sicurezza di due secondi (oppure metà della velocità in metri). In tal modo, in caso di emergenza aumenta la probabilità di riuscire a fermarsi in tempo.

Assumete farmaci?

Se si assumono regolarmente farmaci, è consigliabile parlarne con il proprio medico di famiglia. Infatti i farmaci possono influire sull'abilità alla guida.

Così mantenete il cervello in forma e sveglio

L'aspetto positivo è che: potete migliorare la vostra reazione e la vostra percezione molto semplicemente mediante esercizi mirati e allenamento mentale. Questo non solo migliora le vostre capacità mentali e aumenta la sicurezza della guida – ma è anche divertente. Fate una prova!

Avete voglia di fare un po' di allenamento mentale?

Scegliete il vostro allenamento mentale personale e allenatevi possibilmente ogni giorno. Può trattarsi di parole crociate, di un sudoku, di un gioco a quiz o di una partita di scacchi. Tutto ciò che fa lavorare il vostro cervello migliora la vostra concentrazione e il vostro tempo di reazione al volante. Un altro accorgimento che è pure di aiuto: esercitatevi a fare più cose simultaneamente.

Potete trovare l'allenamento mentale per i guidatori esperti qui:

www.routinier70plus.ch. Se desiderate sapere di più su come mantenere in forma la mente, potete rivolgervi al vostro medico.

Viaggio di esplorazione con il simulatore di guida

Il simulatore di guida consente di testare particolarmente bene percezione e reazione. Il modo migliore per provarlo è con una visita al nostro stand Routinier in una fiera nelle vostre vicinanze. Potete trovare i prossimi eventi online nel sito **www.routinier70plus.ch** oppure telefonando alla nostra hotline al n. 031 328 31 33.

Consigli per arrivare bene.

- ▶ Prima di partire, inserite la destinazione nel navigatore.
- ▶ Prevedete un tempo sufficiente per il viaggio. Questo rilassa, anche se si trova una coda.
- ▶ Riposate a sufficienza prima di un viaggio lungo. Inserite regolarmente una pausa.
- ▶ Cercate di mantenere la calma, anche se il traffico è congestionato.



SALUTE

Sapevate che...

- ▶ **la cataratta e il glaucoma compromettono notevolmente l'acuità visiva?**
- ▶ **avere un buon udito è importante anche per la guida?**
- ▶ **anche i farmaci acquistabili liberamente possono compromettere la vostra abilità alla guida?**

Con il passare degli anni la salute diventa sempre più importante – anche per guidare. Nelle pagine seguenti potete leggere tutto quello che dovete sapere su come forma fisica, udito, vista, stato di salute e farmaci influiscono sulla guida.



«Ho cura di mantenermi in forma. Perciò mi sento tranquillo anche quando guido. Per me è molto importante, soprattutto perché spesso i miei nipotini viaggiano con me.»



VISTA

I vostri occhi sono gli aiuti migliori che potete avere per guidare

Quanto meglio vedete, tanto maggiore la sicurezza quando viaggiate. Gli occhi ci forniscono circa il 90% di tutte le informazioni di cui abbiamo bisogno per guidare. Pertanto recatevi regolarmente da un ottico. In modo che nel traffico possiate avere il più a lungo possibile una visione chiara.

Riuscite a leggere bene questo testo? Allora è molto probabile che da vicino abbiate una buona acuità visiva. A distanze maggiori questo è particolarmente importante anche nella circolazione stradale. Infatti dovete potere riconoscere tempestivamente i rischi e reagire ai pericoli.

Disturbi della vista e malattie degli occhi

I disturbi della vista come miopia, astigmatismo o presbiopia sono molto diffusi. A questo bisogna aggiungere le malattie degli occhi, come cataratta o glaucoma, che spesso fanno sì che si veda tutto come attraverso un vetro opalino. Chi in questo caso non si fa curare da un oculista, mette in pericolo se stesso e gli altri utenti della strada.

Vista ridotta viaggiando di notte

Gli occhi hanno un compito particolarmente duro nell'oscurità e al crepuscolo: infatti in questo caso la capacità visiva al volante è solo un ventesimo di quella diurna. Perciò gli occhi si stancano. Evitate quindi di guardare i fari delle auto che incrociano e dirigete lo sguardo verso il bordo destro della strada.

In questo modo vi garantite una visione completa quando guidate

Solo chi vede bene può prevedere, riconoscere tempestivamente gli altri utenti della strada e valutare meglio le distanze. I problemi di vista possono causare mal di testa, sfinimento e colpi di sonno. Pertanto si raccomanda un test della vista ogni due anni.

L'alcool affatica gli occhi

Viaggiare sotto l'influsso di alcolici non è mai una buona idea. Infatti dopo il consumo di alcolici è più difficile valutare correttamente le distanze, perché il cristallino dell'occhio è più lento nell'adattarsi alle distanze. Inoltre, il contenuto di alcool nel sangue influisce negativamente sul pensiero interconnesso.

Consigli per una vista migliore quando si viaggia.

- ▶ Pulite regolarmente i cristalli dell'auto, dentro e fuori.
- ▶ Sostituite regolarmente le spazzole dei tergicristalli.
- ▶ Fate controllare i fari in garage; un cono di luce di circa 50 m è l'ideale.
- ▶ Se guidate con un forte sole, mettete un paio di occhiali scuri.
- ▶ Prima e dopo una galleria adeguate la velocità.
- ▶ In caso di emeralopia (cecità crepuscolare) non dovrete viaggiare di notte.



UDITO

Un buon udito vi dà sicurezza

Un buon udito è importante per una guida sicura: infatti chi percepisce l'ambiente circostante anche con le orecchie si accorge prima dei pericoli e quindi guida più sicuro. Pertanto vale la pena di rivolgersi al più presto a un medico quando l'udito inizia a diminuire.

Qualche volta quando si guida si odono i bambini che giocano ancora prima di vederli. Lo stesso vale per la sirena di un'ambulanza o dei pompieri. Grazie al nostro udito siamo perciò in grado di reagire correttamente e tempestivamente quando siamo al volante.

Negli anziani l'udito diminuisce

Essere anziani ha i suoi vantaggi, ma è pure la causa più frequente dei problemi di udito. Spesso l'inizio è insidioso. Se non sono trattate, le perdite di udito possono causare mal di testa, stanchezza, capogiri, stress o disturbi del sonno. E questi disturbi influiscono negativamente sulla guida.

Problemi di udito? Questi consigli sono utili nella circolazione stradale.

Quando guidate fate ancora più attenzione del solito. Il che vuol dire:

- ▶ prevedere
- ▶ guardare regolarmente nel retrovisore
- ▶ adeguare la velocità
- ▶ diminuire il volume della radio
- ▶ tenersi pronti a frenare

Consigli per l'udito da legarsi al dito

L'importante è che i problemi di udito non compromettano la vostra qualità di vita e il vostro comportamento nella circolazione stradale. Perciò recatevi periodicamente per un controllo dal medico o da un consulente acustico.

Ecco come ci si accorge che l'udito sta diminuendo:

- ▶ Vi capita molto spesso di pregare il vostro interlocutore di ripetere quello che ha detto?
- ▶ Le persone che vi stanno vicino vi dicono che il volume della radio o del televisore è molto alto?
- ▶ Con un forte rumore di fondo, per esempio in un ristorante, avete difficoltà a capire gli altri?

Se constatate qualcosa del genere, potrebbe voler dire che il vostro udito si sta indebolendo. In tal caso vale la pena di rivolgersi al medico o a un consulente acustico.



CAPACITÀ MOTORIE

In forma e con buone capacità motorie – per viaggiare meglio

Con il passare degli anni le nostre capacità motorie diminuiscono. Però chi guida un'auto deve poter girare la testa. Per guardare di lato quando svolta e guardare indietro quando fa una curva a U, parcheggia o fa retromarcia. Qui potete apprendere come riuscire a farlo con un training mirato.

Vale la pena di curare l'allenamento fisico a ogni età. Infatti questo vi garantisce forza, forma, coordinamento e mobilità. Fra le altre cose un regolare programma di moto vi facilita anche i movimenti tipici della guida.

Consigli per fare più movimento nella vita quotidiana.

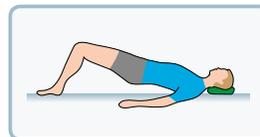
Ecco come potete inserire senza problemi un allenamento nella vostra giornata:

- ▶ Usate le scale al posto dell'ascensore.
- ▶ Percorrete a piedi i tragitti brevi.
- ▶ Quando è bel tempo lasciate l'auto a casa e andate a piedi.
- ▶ Riprendete a tagliare personalmente l'erba del prato.
- ▶ Quando vi lavate i denti, state su un piede solo e chiudete gli occhi – è un ottimo esercizio per l'equilibrio.

La formula per restare in forma: 7×10 minuti

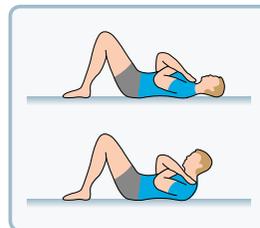
Mantenetevi in forma con esercizi facili e regolari di training muscolare e stretching. Approfittatene anche per allenare la capacità di coordinamento e reazione. Dieci minuti al giorno sono più che sufficienti. Vi auguriamo buon divertimento!

Per partecipare



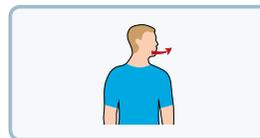
Per la muscolatura della schiena

Posizione di partenza supina, ginocchia piegate, sollevare lentamente glutei e schiena, tenerli sollevati per 5 secondi. Ripetere circa 10 volte, 2-3 serie.



Per la muscolatura addominale

Posizione iniziale supina, ginocchia piegate, incrociare le mani davanti al corpo o metterle sotto alla testa, sollevare lentamente testa e spalle e tendere gli addominali, ritornare lentamente nella posizione iniziale. Ripetere circa 10 volte, 2-3 serie.



Per migliorare la mobilità della cervicale

Posizione iniziale seduta o in piedi: girare la testa lentamente da un lato, guardare il più possibile indietro senza girare le spalle, ritornare nella posizione iniziale, ripetere il medesimo movimento nell'altra direzione. Circa 15 ripetizioni per lato.

Potete trovare questi esercizi anche come video nel sito www.routinier70plus.ch

Sport intelligenti che vi mantengono in forma e con buone capacità motorie:

- ▶ Fitness training e yoga
- ▶ Training muscolare ed esercizi di stretching
- ▶ Passeggiate, walking, jogging e bicicletta (non dimenticate il casco!)
- ▶ Giocare a calcio o volano

Insieme è meglio

In due o in gruppo il moto è più divertente – e c'è uno stimolo maggiore.



FARMACI

Non sempre farmaci e guida sono compatibili

I farmaci fanno bene alla salute. Ma più spesso di quanto non si pensi hanno anche un influsso negativo sul comportamento al volante. Questa vale purtroppo spesso anche per i farmaci che si possono ottenere senza ricetta. Pertanto prima di mettervi in viaggio dovete assolutamente informarvi sui possibili effetti secondari.

Attenzione con gli sciroppi per la tosse e le gocce per gli occhi

Purtroppo anche i farmaci acquistabili liberamente possono influire sulla vostra idoneità alla guida. Gli effetti secondari e le interazioni dei farmaci sono complessi e possono durare più a lungo di quel che si pensa. Pertanto, se dovete assumere un farmaco, prima di mettervi al volante informatevi dal vostro medico, farmacista o droghiere.

Per maggiori informazioni sui farmaci e i loro effetti sulla guida:
www.routinier70plus.ch

Consigli guida e farmaci.

- ▶ Informatevi da una persona qualificata sui possibili effetti secondari di un farmaco. A volte ci sono farmaci con lo stesso effetto, che però non compromettono l'abilità alla guida.
- ▶ Non modificate la dose del farmaco se non su indicazione di una persona qualificata.
- ▶ Attenzione con i sonniferi: spesso il loro effetto dura anche il giorno successivo.
- ▶ Non assumete mai farmaci insieme con alcolici. Ciò compromette il vostro comportamento al volante in misura tale che lo spazio di fermata può raddoppiare.





COMPETENZA DI GUIDA

Sapevate che...

- ▶ **dovreste mantenere preferibilmente due secondi di distanza (o la metà della velocità in metri) dal veicolo che vi precede?**
- ▶ **ciclisti e pedoni sono quelli che rischiano maggiormente di non essere visti nell'angolo morto dell'auto?**
- ▶ **nelle rotonde vige sempre la precedenza da sinistra?**

Non tutte le regole della circolazione appaiono logiche a prima vista. Pertanto farete molto bene a rinfrescare periodicamente le vostre nozioni, approfondendo la pratica in un corso di guida sicura e allenando le vostre reazioni.



«Io guido un'auto praticamente ogni giorno da oltre 50 anni – e questo senza incidenti. Quando poi su internet ho visto nel sito routinier70plus.ch il miniquiz sulla guida pratica, ho partecipato spontaneamente. Da allora controllo periodicamente le mie nozioni teoriche e mi alleno nei corsi di guida sicura.»



NOZIONI TEORICHE

Superereste l'esame teorico?

Guidate un'auto da decenni? Allora siete esperti 70plus con una grande esperienza preziosa. Con il tempo si dimentica qualcosa di quello che si è imparato. Inoltre le regole cambiano e arrivano anche nuovi segnali. Perciò rinfrescate periodicamente le vostre nozioni teoriche – questo vi consentirà di guidare ancora meglio.

Vi ricordate ancora di come avete compilato i moduli per l'esame di guida teorico? Da allora le regole della circolazione e anche i segnali sono cambiati molto. Molte novità rendono il traffico più fluido e più sicuro. Ma non tutte appaiono logiche a prima vista.

La teoria è molto importante

L'esperienza mostra per esempio che molti automobilisti sono insicuri riguardo alla precedenza da destra, quando a un incrocio arrivano più di due veicoli. Molti sono anche disorientati quando vedono cartelli stradali che segnalano la distanza fra il cartello e il pericolo effettivo.

Vale la pena di restare aggiornati

Specialmente nella vostra qualità di esperti 70plus per la guida è importante anche avere memorizzato le nozioni teoriche più recenti. In combinazione con la vostra profonda esperienza nella circolazione stradale, le nozioni teoriche così acquisite vi facilitano sensibilmente la guida. E arrivate a destinazione con sicurezza ancora maggiore.

Ecco come rinfrescare le vostre nozioni teoriche

La pratica di guida è importante, ma anche le nozioni teoriche svolgono un ruolo fondamentale nella circolazione stradale. Quanto meglio le conoscete, tanto più sicuri vi sentite al volante quando viaggiate. Qui trovate qualche suggerimento e consiglio a questo riguardo.

Tempo investito bene

Nel sito www.routinier70plus.ch potete controllare gratuitamente le vostre nozioni teoriche e mettere alla prova quello che sapete. In pochi minuti sarete aggiornati. Per fare in modo che continuate a viaggiare sicuri da A a B.

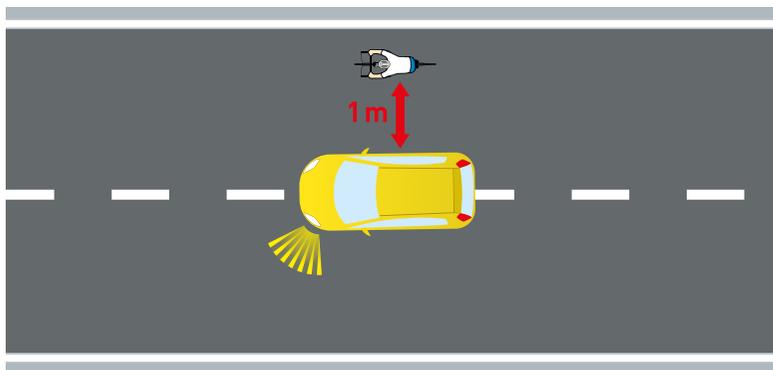
Il manuale di teoria è disponibile anche in versione cartacea

Non avete internet? Potete acquistare anche in libreria in forma di libro il materiale didattico per le domande ufficiali dell'esame teorico pubblicate dall'Associazione dei servizi della circolazione (asa).



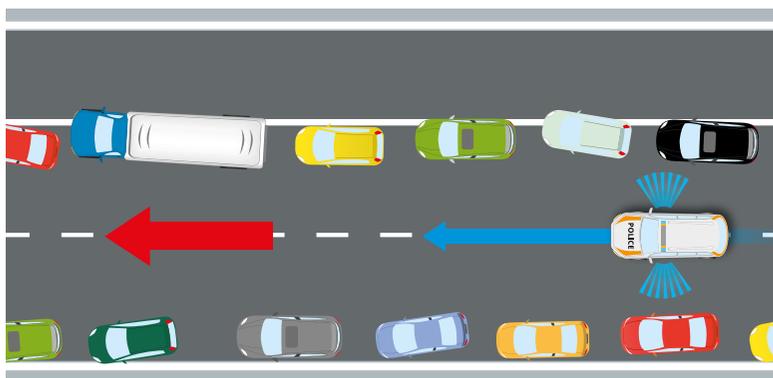
disponibile anche online: www.routinier70plus.ch

Consigli per una guida sicura



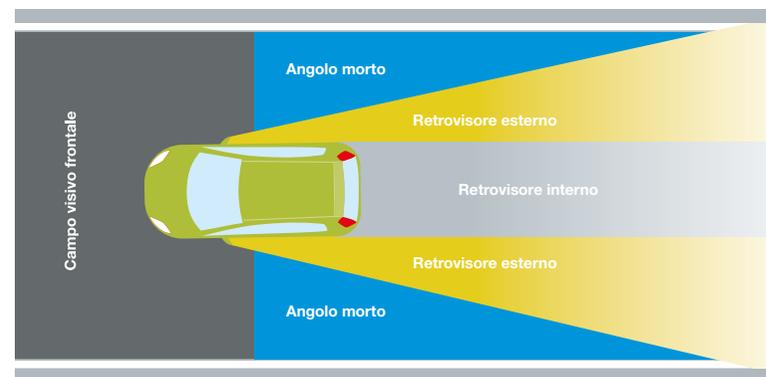
Mantenere la distanza – aumentare la sicurezza

- ▶ Distanza dal veicolo che precede: almeno 2 secondi o la velocità indicata dal tachimetro diviso due.
- ▶ Almeno 1 m di distanza quando si sorpassano veicoli a due ruote.
- ▶ Raddoppiare la distanza: con il cattivo tempo, di notte e con fondo stradale bagnato, innevato, ghiacciato o ricoperto di fogliame.



Corsia di soccorso – lasciare via libera ai veicoli di soccorso

- ▶ Sulle autostrade a due corsie, in caso di traffico a singhiozzo o coda fermarsi sul bordo sinistro o destro della carreggiata.
- ▶ Sulle strade principali e secondarie fermarsi sul bordo destro.



Angolo morto

- ▶ Tutte le auto hanno angoli morti. Chi non vede il conducente non può nemmeno essere visto dal conducente. Cercare il contatto visivo!
- ▶ Ciclisti e pedoni sono particolarmente esposti al rischio di non essere visti a causa dell'angolo morto. Cercare il contatto visivo!
- ▶ Prima di cambiare corsia, controllare il retrovisore interno, mettere la freccia, poi controllare lo specchietto laterale. Con uno sguardo al di sopra della spalla si può controllare una parte dell'angolo morto.



disponibile anche online: www.routinier70plus.ch



PRATICA DI GUIDA

Guidare regolarmente

Grazie alla vostra esperienza pluridecennale, quali esperti 70+ disponete di una grande pratica di guida. Ma forse adesso vi mettete meno spesso al volante. In tal caso vale la pena di viaggiare comunque a ritmo regolare. Infatti così mantenete la vostra sicurezza nella circolazione stradale.

Guidare un'auto è un po' un problema. Non basta averlo imparato una volta. Perché la routine non procura solo molti vantaggi, ma comporta anche pericoli. Perciò è importante continuare a imparare e ad allenarsi per tutta la vita, per restare un conducente sicuro.

Prevenite l'incertezza

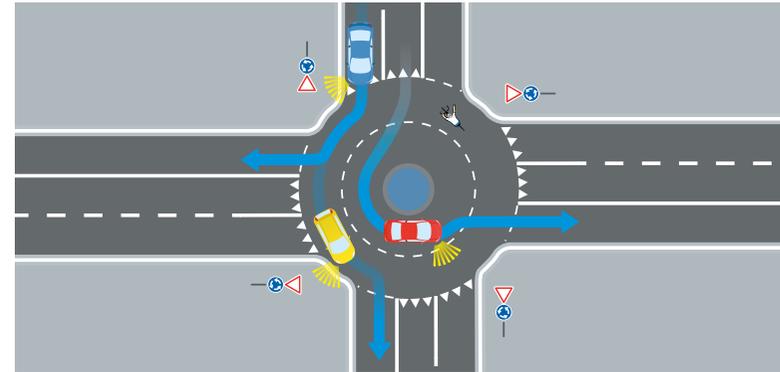
Magari ci sono periodi in cui non ve la sentite molto di mettervi al volante. Oppure vi preoccupate, perché dovete intraprendere a breve un lungo viaggio all'estero per andare in ferie. In tal caso pianificate per conto vostro il periodo ottimale per il viaggio, evitate le ore di punta e magari scegliete un tragitto più lungo per aggirare i centri urbani. Così il comfort di guida è maggiore e contribuisce a far sì che vi rallegriate più a lungo di guidare.

Consigli per i lunghi viaggi in auto.

- ▶ Prima di partire fate controllare la vostra auto in garage.
- ▶ Informatevi sui percorsi migliori e i possibili rischi di code.
- ▶ Prevedete pause periodiche. Al più tardi ogni 200 chilometri oppure ogni due ore per almeno 15 minuti.
- ▶ Sfruttate le pause per qualche semplice esercizio di rilassamento. Questo previene i dolori alla cervicale e alla schiena.

Tenete duro – anche in auto

Un'auto offre molti vantaggi per la mobilità individuale. Con il nuovo ritmo di vita dopo il pensionamento spesso cambiano anche le abitudini in fatto di viaggi. Si viaggia meno spesso e meno lontano. Eventualmente ci sono situazioni che non sono più familiari, altre cose si possono dimenticare. Per esempio, sapete bene come ci si comporta con le rotonde?



Entrare nelle rotonde – dare un segnale e inserirsi correttamente

- ▶ Nelle rotonde hanno la precedenza i veicoli che arrivano da sinistra.
- ▶ Segnalare tempestivamente con il lampeggiatore il cambio di corsia e l'uscita dalla rotonda.
- ▶ Nelle rotonde i ciclisti possono circolare al centro della corsia, in modo che i veicoli a motore non li possano sorpassare. Uscire dalla rotonda facendo un cenno con la mano.



CORSI DI GUIDA SICURA

Provate subito personalmente i consigli dei professionisti

Un allenamento per la sicurezza di guida o un viaggio con un coach è un'esperienza che vi permette di imparare molto per affrontare i pericoli della circolazione stradale. Infatti i professionisti vi mostrano praticamente come potete migliorare ancora la vostra competenza al volante. Un investimento che vale la pena.

Occorre esercizio per saper reagire rapidamente e correttamente nelle situazioni estreme. Per questo dovete conoscere realisticamente i vostri limiti, identificare tempestivamente il pericolo e sapere come si comporta la vostra auto. Allenamenti in condizioni realistiche vi aiutano a divenire più consapevoli e a esercitarvi nella reazione giusta. In modo che possiate automatizzare il comportamento corretto e richiamarlo in qualsiasi momento.

Corsi di guida sicura – un'esperienza istruttiva

Saper frenare, sbandare e affrontare le curve correttamente – anche su neve e ghiaccio: nei corsi di guida sicura potete esercitare tutto nella teoria e al volante, sperimentare i vostri limiti e migliorare il vostro stile di guida. L'offerta è molto variata e i vantaggi sono numerosi. www.routinier70plus.ch

Guidare con un coach – allenamento individuale con un consulente di guida

Un allenamento individuale al volante è molto consigliabile: i consulenti di guida sono professionisti della formazione continua, sia per la teoria che per la pratica. Un consulente di guida vi accompagna lungo un tragitto di vostra scelta e vi mostra come potete evitare eventuali errori di guida e abitudini sbagliate. www.routinier70plus.ch



STAND ROUTINIER

Visitate lo stand Routinier – siamo molto vicini a voi



Noi viaggiamo in tutta la Svizzera con il nostro stand fieristico

Che ne pensate di una gita in auto? Noi avremmo una buona idea: visitate il nostro stand Routinier in una fiera nelle vostre vicinanze. Vi aspettano numerose esperienze avvincenti. Per esempio un viaggio con il nostro simulatore di guida. Oppure allenare la vostra attenzione e percezione con una postazione interattiva. Inoltre allo stand Routinier avete la possibilità di mettere alla prova giocando le vostre conoscenze della circolazione stradale. La guida sicura non ha mai fatto tanto piacere. Ci ralleghiamo di una vostra visita! www.routinier70plus.ch



FORME DI MOBILITÀ ALTERNATIVE

Usare una bici elettrica è qualcosa che bisogna imparare

Non deve trattarsi sempre di un'auto. Sono sempre più numerosi gli anziani che girano con una bicicletta elettrica. Un'ottima scelta, perché mantenete sia la vostra mobilità che la vostra forma. Ma le regole della circolazione valgono pure per le bici elettriche. E la velocità elevata richiede molta concentrazione.

Le biciclette elettriche sono molto pratiche, specialmente nel traffico a breve distanza. Grazie all'aiuto del motore non richiedono molto sforzo, pur essendo veloci, e inoltre costano meno di un'auto.

La velocità elevata richiede reazioni rapide

Data la velocità elevata delle biciclette elettriche, quando viaggiate dovete usare bene la testa: quanto maggiore l'attenzione, tanto maggiore la vostra sicurezza. Poiché tutto è più veloce, avete meno tempo per reagire. Perché tutto vada bene anche in un'emergenza, fate un corso di guida con la bicicletta elettrica.

www.routinier70plus.ch

Consigli per l'uso delle bici elettriche.

- ▶ Informatevi sulle attuali regole della circolazione.
- ▶ Viaggiate sempre con il casco e utilizzate le apposite corsie per le biciclette.
- ▶ Adeguate la velocità alla vostra abilità nella guida.
- ▶ Indossate un giubbotto fosforescente, che aumenta notevolmente la vostra visibilità.
- ▶ Seguite un corso per la guida delle bici elettriche.

Enti sostenitori di Routinier 70+

Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero



Automobile Club Svizzero



Ufficio per la prevenzione degli infortuni (upi)



Fondo di sicurezza stradale (FSS)



Medici di famiglia e dell'infanzia Svizzera (mfe)



Touring Club Svizzero (TCS)



Associazione traffico e ambiente (ATA)

ROUTINIER – SICURI ALLA GUIDA

WWW.ROUTINIER70PLUS.CH



Automobile Club Svizzero
Sicurezza stradale
Wasserwerkgasse 39, CH-3000 Berna 13
Tel. 031 328 31 33, info@routinier70plus.ch
www.routinier70plus.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

