

Come posso proteggermi?

Informazioni per i docenti



Attività	Gli allievi scoprono come proteggermi in quattro postazioni. Postazione 1: casco Postazione 2: paraginocchia e paragomiti Postazione 3: seggiolino in auto Postazione 4: visibilità
Obiettivo	> Gli allievi imparano che possono proteggermi dagli infortuni e dai pericoli con delle semplici misure.
Materiale	> Cfr. schede delle postazioni
Tipo di attività	Lavoro di gruppo
Durata	80'

Informazioni aggiuntive

Postazione 1:

- > Mini-caschi acquistabili alla pagina <https://www.verkehrsclub.ch/ratgeber/velo-e-bike/velohelm/mini-velohelm>.
- > Nell'esperienza con il casco usare uova sode, in quanto al termine possono essere ancora mangiate e c'è poco da pulire.
- > Campagna casco bici: <https://www.bfu.ch/it/consigli/casco-bici>.

Postazione 2:

- > Maggiori informazioni sul sito dell'upi www.bfu.ch/it.

Postazione 3:

- > La posizione più sicura per i bambini in auto / AXA:
<https://www.axa.ch/it/ueber-axa/blog/mobilita/Seggiolino-auto.html>.

Postazione 4:

- > Video di esempio (in tedesco) – „Einstein nachts unterwegs im Auto“
<https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/d96bcbb1-cf14-4d4f-b322-6fd0af7b1c49>.

Come posso proteggermi?

Scheda di lavoro



Postazione 1: casco

Istruzioni	<ol style="list-style-type: none">1. Prendete un uovo, portatelo all'altezza del petto e lasciatelo cadere.2. Scrivete quali danni ha riportato l'uovo.3. Prendete ora il secondo uovo e mettetegli un mini-casco. Allacciate bene il casco e, come prima, fate cadere l'uovo dall'altezza del petto.4. Scrivete quali danni ha subito l'uovo e quali il casco.5. Che cosa significa per il vostro comportamento sulla strada?6. A cosa occorre prestare attenzione in relazione a un casco? Scrivete tre punti (ad es. sull'acquisto, sul materiale o su come si indossa).
Come	Lavoro a coppie
Materiale	Uova Mini-casco
Durata	20'

Le mie osservazioni:

Come posso proteggermi?

Scheda di lavoro



Postazione 3: seggiolino in auto

Istruzioni	1. Rispondi alle domande. 2. Leggi le risposte di una persona esperta della sicurezza del TCS. 3. Cerca su Internet ulteriori informazioni sui seggiolini. Puoi trovare spunti utili soprattutto nei siti www.tcs.ch/it e www.bfu.ch/it . Scrivi quello che hai scoperto.
Come	Lavoro individuale
Materiale	Materiale per scrivere Computer
Durata	20'

1. Perché è necessario un seggiolino?

2. Quali sono le regole attuali per chi sta in auto?

Risultati delle ricerche su Internet:

Come posso proteggermi?

Scheda di lavoro



Postazione 4: visibilità

Istruzioni	<ol style="list-style-type: none">1. Guarda il filmato di «Einstein». https://www.srf.ch/play/tv/redirect/detail/d96bcbb1-cf14-4d4f-b322-6fd0af7b1c49 (in tedesco)2. Scrivi dei consigli su come aumentare la tua visibilità al buio.3. Leggi il testo attentamente e sottolinea le parti importanti.4. Pensa a un possibile esperimento sulla visibilità. Scrivi la tua idea e falla vedere al tuo maestro o alla tua maestra.
Come	Lavoro individuale
Materiale	Materiale per scrivere Computer
Durata	20'

I miei consigli per una maggior visibilità al buio:

Sicurezza stradale

Cominciamo dall'essenziale: chi in strada indossa dei vestiti ben visibili parte sempre avvantaggiato!

Da qualche anno sempre più auto circolano con gli anabbaglianti o con le luci da giorno. Dal 2014 infatti, è obbligatorio circolare con le luci accese anche di giorno. Gli studi dimostrano che i veicoli dotati di luci diurne si distinguono meglio dall'ambiente circostante e vengono visti più facilmente.

Di conseguenza, gli altri utenti della strada riescono a valutare meglio la loro distanza e la loro velocità.

Sulle autostrade (65%) si circola con le luci accese anche durante il giorno un po' più spesso rispetto alle zone fuori località (61%) o alle località (60%). Tuttavia, è proprio quando il traffico è denso, come in città o sulle strade extraurbane, che questa misura è più efficace. Ed è proprio lì che si trovano gli utenti della strada più a rischio: i pedoni e i ciclisti. Le luci diurne non aumentano la visibilità solo durante le grigie giornate di pioggia o in occasione di temporali: i veicoli con le luci accese sono riconoscibili più facilmente anche quando in inverno i raggi sono così bassi da accecare o quando in estate il sole dietro gli alberi crea un gioco di luci e ombre a cui gli occhi fanno fatica ad abituarsi.

Accendi sempre le luci della tua bici per farti vedere meglio, anche di giorno!

Fonte: upi

Come posso proteggermi?

Soluzioni



Possibili soluzioni

Postazione 1: casco

Tutti i caschi devono rispettare i requisiti di sicurezza della norma europea EN 1078. I prodotti omologati vengono contrassegnati con un'etichetta. Il casco va sempre provato con cura in negozio: deve aderire bene, senza stringere né scivolare.

Fonti e maggiori informazioni: <https://www.bfu.ch/it/consigli/casco-bici>

Postazione 2: paraginocchia e paragomiti

Casco, paraginocchia, paragomiti e parapolsi vanno sempre indossati e possono evitare gravi infortuni. Queste protezioni coprono delle parti del corpo che in caso di infortunio potrebbero subire danni irreparabili o richiedere tempi di guarigione molto lunghi.

Postazione 3: seggiolino in auto

1. Perché è necessario un seggiolino?

Senza seggiolino o cintura di sicurezza, in caso di incidente non c'è nulla a bloccare il bambino. Già un urto a 30 km/h contro un ostacolo fisso può avere conseguenze fatali. Rispetto al 1980, il numero di auto in circolazione sulle strade svizzere è raddoppiato, raggiungendo i 4 milioni. Tuttavia, mentre allora ogni anno 700 bambini si infortunavano a seguito di un incidente, oggi sono solo circa 400. Si può quindi capire che il seggiolino aumenta la sicurezza e contribuisce a salvare delle vite!

2. Quali sono le regole attuali per chi sta in auto?

Tutte le persone in auto sono obbligate a mettere la cintura di sicurezza. Per i bambini fino ai 12 anni valgono le regole illustrate di seguito.

Disposizioni dal 1° aprile 2010:

Età/Altezza	Dispositivo di sicurezza prescritto
Bambini d'età inferiore ai 12 anni che non raggiungono i 150 cm d'altezza	Sistemi di ritenuta adeguati verificati in base alla serie 03 o 04 del regolamento n. 44 della ECE
Bambini con un'altezza di almeno 150 cm e persone d'età superiore ai 12 anni	Cintura di sicurezza presente a bordo dell'autovettura

Come posso proteggermi?

Soluzioni

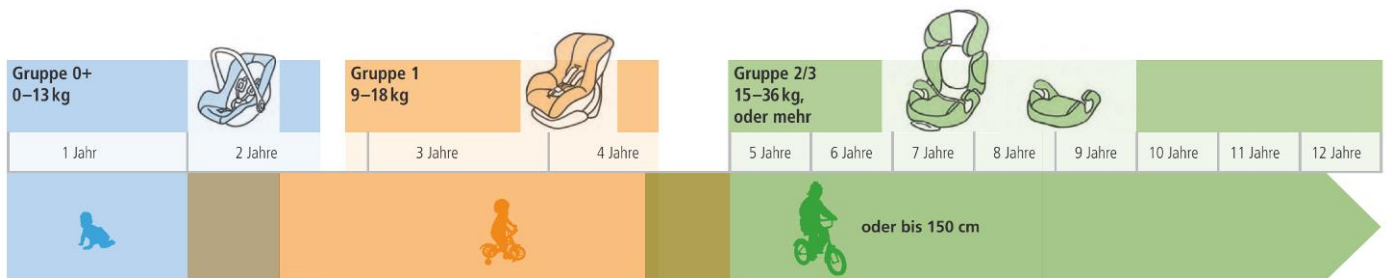


Immagine: upi.ch

Postazione 4: visibilità

Consigli per una maggior visibilità al buio:

- indossare vestiti chiari o luminosi
- utilizzare fasce catarifrangenti per braccia e gambe
- quando si va in bici, indossare il gilet ad alta visibilità
- nei negozi di articoli sportivi si possono trovare dei berretti speciali fatti in materiale catarifrangente.