






Campagne

Informazioni per il PD



1/6

<p>Compito</p> 	<p>Le campagne per promuovere la sicurezza sulle strade sono a volte molto diverse tra di loro. Analisi del gruppo target e dei contenuti di una campagna recente presa ad esempio («Turboiesta»).</p> <p>Analizzare una campagna ed ev. raccogliere idee per realizzare la propria campagna.</p>
<p>Obiettivo</p> 	<p>Gli alunni vengono informati sulle varie campagne per la sicurezza stradale.</p>
<p>Materiale</p> 	<p>Fogli di lavoro Computer Brochure informative</p>
<p>Forma sociale</p> 	<p>LG</p>
<p>Tempo</p> 	<p>45'</p>

Ulteriori informazioni:

- Che idee associano gli alunni al termine «Turboiesta»? Chi ha già sentito parlare di questa campagna? Chi ne conosce i contenuti? Iniziare la lezione facendo discutere gli alunni su questi punti.
- Molti filmati di campagne sono disponibili su www.youtube.com, come ad es. questo sulla «Turboiesta»: <http://www.youtube.com/watch?v=3Z8ICYSqG7Q>
- Far discutere gli alunni sul progetto di un'ipotetica nuova campagna. Che tema sceglierebbero? Che nome darebbero alla campagna? Che canali userebbero per diffonderla e farla conoscere ai giovani?

Campagne

Fogli di lavoro



2/6

Compito

Fai una ricerca online sulle campagne per la sicurezza sulle strade attualmente in corso e/o passate. Cerca campagne che siano il più possibile indirizzate al traffico motorizzato. Per ogni campagna che trovi, riassumine i dati fondamentali utilizzando lo schema qui sotto. Compila uno schema per ogni campagna.

Campagne per la sicurezza stradale

Titolo della campagna	
Contenuto della campagna	
Obiettivo della campagna	
Chi c'è dietro questa campagna?	
Le mie impressioni	
Filmati	
Canali mediatici	

Campagne

Fogli di lavoro



3/6

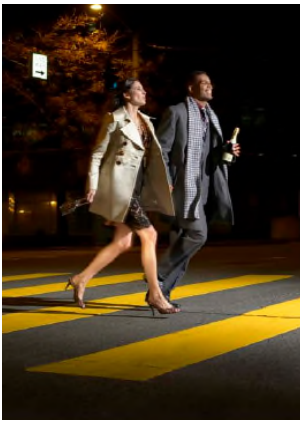
Possibili campagne



Slow down



Alcol vietato ai neopatentati



Essere visti e vedere bene



Mantieni il contatto visivo!



Turbosiesta



Lenken statt ablenken
(«Guidare invece di distrarsi»)



Be my angel tonight

Campagne

Fogli di lavoro



4/6

Un esempio: la «Turbosiesta»

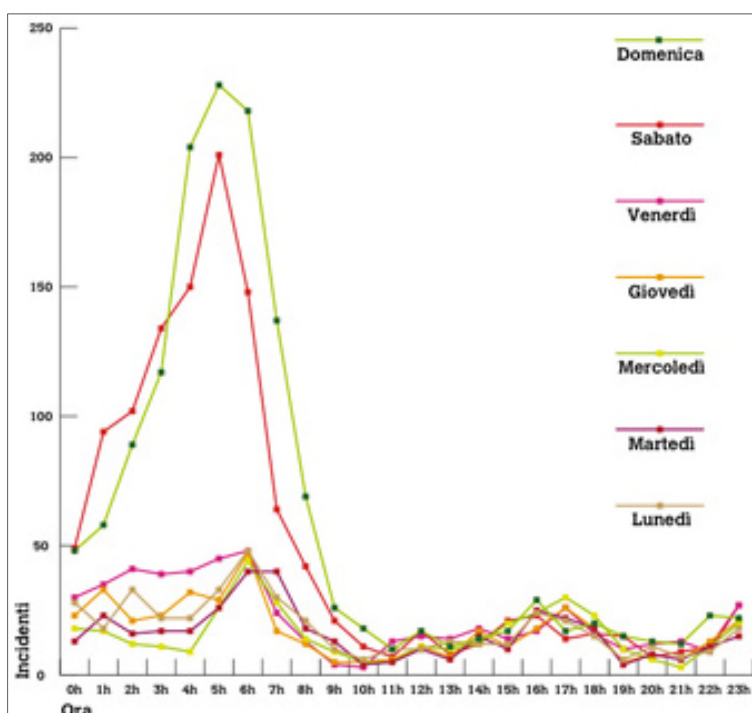
Si stima che il 10-20% di tutti gli incidenti stradali siano dovuti a stanchezza. Ad essere pericoloso non è soltanto il colpo di sonno, l'addormentarsi al volante, ma anche la stanchezza stessa, che riduce notevolmente la capacità di guida e la prontezza di riflessi. Chi si mette al volante stanco rischia la propria vita, quelli dei suoi passeggeri e degli altri utenti della strada.



Cause della sonnolenza

Un attacco di stanchezza al volante può capitare a tutti. I conducenti di età inferiore ai 40 anni provocano incidenti soprattutto di notte nei fine settimana.

- Tornando a casa, dopo essere uscito con gli amici, di notte o la mattina presto, in fasce orarie nelle quali normalmente dormi.
- Se rimani sveglio molto a lungo, per esempio quando esci dopo il lavoro e torni a casa molto tardi.
- Se per molti giorni o per molte settimane dormi poco, il tuo deficit di sonno aumenta costantemente senza che tu abbia la possibilità di recuperare il sonno arretrato.
- Durante lunghi viaggi in cui guidi senza pause, per esempio andando in vacanza all'estero.
- Se bevi alcol o fai uso di droghe. L'alcol e in particolare il consumo di marijuana e hashish aumentano ulteriormente la sonnolenza.
- I cibi contenenti molti grassi (ad es. quelli dei fast food) possono provocare sonnolenza.



Lo sapevi che mettendoti al volante in condizioni di sovraffaticamento incorri in un reato? La mancanza di sonno può infatti compromettere la capacità di guida alla pari dell'alcol. Se guidi in condizioni di sovraffaticamento rischi, tra le altre cose, una revoca di tre mesi della licenza di condurre. Inoltre, in presenza di sufficiente materiale probatorio, le assicurazioni hanno la possibilità di ridurre per colpa grave le loro prestazioni. Per non parlare poi delle tragiche conseguenze che può avere un incidente.

I fine settimana sono particolarmente pericolosi: chi si alza presto venerdì per andare a lavorare e dopo va a un party, resta sveglio fino a 20 ore e, di conseguenza, può essere soggetto a sonnolenza spontanea.

Campagne

Fogli di lavoro



5/6

Conseguenze imprevedibili

Quando ci si mette al volante assonnati, non si è in grado di valutare correttamente la velocità, non si è concentrati e i riflessi sono rallentati come quando si guida sotto l'effetto dell'alcol. In casi estremi ci si addormenta. Il colpo di sonno è una reazione spontanea del corpo al sovraffaticamento, che durante la guida può avere conseguenze fatali: si può uscire di strada urtando a tutta velocità un ostacolo, iniziare a sbandare oppure capovolgersi. Il colpo di sonno si verifica spesso in autostrada a causa della monotonia, ma accade anche sulle strade fuori e dentro i centri abitati.

Segni premonitori della stanchezza

Nessuno può prevedere se e dove si avrà un colpo di sonno. Puoi però imparare a riconoscerne i segnali e comportarti di conseguenza.

- Bruciore agli occhi durante la guida
- Le palpebre sono pesanti e tendono sempre a chiudersi
- Sbadigli in continuazione
- La tua vista è offuscata
- Hai la bocca secca
- Trasalisci senza motivo
- Provi una sensazione di freddo
- Ti accorgi che stai commettendo degli errori di guida



Fonte: bfu – Ufficio prevenzione infortuni, www.turbosiesta.ch

Che cosa consigli a chi vuole tornare a casa senza problemi dopo una serata fuori con gli amici?

Campagne

Soluzioni



6/6

Soluzione

(Indicazioni su come si possono svolgere i compiti, percorsi, idee, ecc.)

Per arrivare sicuri a destinazione

Dormire a sufficienza

L'unico rimedio efficace contro la stanchezza è dormire a sufficienza. Il bisogno di dormire cambia però da persona a persona: in media sono sette ore a notte.

Non bere alcol

L'alcol aumenta la stanchezza. Non bere mai prima di metterti al volante.

Non viaggiare da soli

Prima di uscire con gli amici, decidete chi guiderà al rientro. E chi guida, non beve e decide a che ora si torna a casa.

Rinunciare all'auto

In caso di dubbio, non tornare a casa con la tua auto e prendi invece un taxi o i mezzi pubblici. La legge vieta di guidare in condizioni di sovraffaticamento.

Fare una turbosiesta

Se compaiono segni di stanchezza o sonnolenza prima o durante la guida, concediti una turbosiesta di 15 minuti. Dormire è l'unico rimedio efficace contro la stanchezza!

Espediente in caso di emergenza

Oltre alla turbosiesta, anche una bevanda contenente caffeina può temporaneamente aiutare contro la stanchezza. Trucchetti come aprire il finestrino e alzare il volume della musica, invece, non servono praticamente a nulla.

Sistemi di allerta a bordo

I sistemi di assistenza alla guida installati a bordo delle automobili possono esserti d'aiuto per prevenire gli incidenti. Il cosiddetto sistema «eye tracker» monitora il grado di concentrazione dell'automobilista in base ai movimenti oculari e alla frequenza del battito delle ciglia. Altri sistemi di allerta rilevano le deviazioni di corsia. Per avere altre informazioni rivolgiti al tuo concessionario di fiducia.

Ricorda che, in quanto conducente, sei TU ad essere responsabile per te e per le persone che viaggiano con te.