

Sicurezza sulla strada

# Per i guidatori di sessantacinque anni e oltre

Per rimanere indipendenti e sicuri





## Sicurezza sulla strada per i guidatori di sessantacinque anni e oltre

Questa guida offre consigli e suggerimenti sulla sicurezza per aiutare coloro che, nella nostra comunità, hanno 65 anni di età o oltre a fare scelte sicure nel guidare, andare in bicicletta, camminare, usare uno scooter per la mobilità o prendere trasporti pubblici.

La guida descrive i cambiamenti alla nostra salute che possono incorrere con l'età e come condizioni mediche quali la riduzione della vista e la demenza possono avere un effetto sulla nostra abilità di utenti della strada.

Sono inclusi degli elenchi per aiutare a sviluppare abitudini di guida sicure e a fare scelte migliori quando camminiamo o attraversiamo la strada.

La guida inoltre spiega il sistema della concessione delle patenti alle persone anziane nel NSW, incluse le informazioni per coloro i quali desiderano passare dalla opzione della guida a tempo pieno ad altre forme di trasporto.

Sia che stai attualmente sperimentando cambiamenti nella tua mobilità o stai pianificando per il futuro, questa guida ti aiuterà a rimanere indipendente e al sicuro.

NSW Centre for Road Safety  
[roadsafety.transport.nsw.gov.au](https://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

# Indice

La tua salute	2
Demenza	4
Concessione della patente di guida a 75 e 85 anni di età	7
Abitudini di guida più sicure	10
Guidare l'automobile più sicuro	12
Notare cambiamenti nel tuo modo di guidare	13
Smettere di guidare	14
Motociclette	16
Biciclette	17
Camminare senza correre rischi e attraversamento della strada	18
Scooter per la mobilità	20
Possibilità di trasporto	22
Uso sicuro del servizio pubblico	23
Dove puoi rivolgerti per assistenza	24
Contatti e servizi	25



## La tua salute

Sia che guidiamo o andiamo in bicicletta, camminiamo o usiamo uno scooter per la mobilità, quando viaggiamo dobbiamo essere coscienti dei cambiamenti alla nostra salute.

Mentre alcuni di noi sperimenteranno diversi livelli di cambiamento, ci sono delle condizioni mediche comuni che fanno parte del processo di invecchiamento. Alcune provocano la riduzione della vista o dell'udito, la riduzione della percezione e della memoria o la diminuzione della forza fisica, della flessibilità e del movimento. Molti di noi aumenteranno anche l'uso dei farmaci.

Con i cambiamenti nella nostra salute andiamo incontro alla fragilità fisica, che riduce significativamente la nostra abilità di sopravvivere a un incidente stradale. I dati sugli incidenti stradali del NSW mostrano che il rischio di morte in un incidente stradale per le persone di 75 anni di età o oltre è di tre volte superiore a quello corso dai ventenni. Tale rischio aumenta almeno fino a quattro volte in più per le persone di 85 anni o oltre.

Se hai notato cambiamenti nella tua salute, consulta il tuo medico. Egli può darti consigli specialistici su come gestire qualsiasi condizione medica che potrebbe avere un effetto sulla tua sicurezza stradale.

## Udito e vista

Per poter guidare in tutte le condizioni, è essenziale avere una buona vista. Ciò è ancora più importante quando si guida di notte, nel forte sole pomeridiano o quando c'è scarsa illuminazione.

Comuni malattie agli occhi quali la cataratta, il glaucoma o la degenerazione maculare possono rendere difficile vedere i veicoli, i pedoni, la segnaletica stradale e i pericoli sulla strada. Alcune malattie agli occhi possono ridurre la vista periferica, rendendo difficile vedere i veicoli o le persone che non siano proprio di fronte a noi.

Un udito chiaro ci permette di rispondere correttamente alle altre persone che si trovano sulla strada e di udire segnali di pericolo quali i clacson, le sirene degli autoveicoli di emergenza e i segnali degli autoveicoli che stanno effettuando la marcia indietro.

## La capacità di risolvere problemi, di prendere decisioni e la memoria

Le capacità di risolvere problemi e la memoria ci aiutano a gestire e accumulare informazioni, a prendere decisioni e a rispondere appropriatamente a situazioni diverse.

Nel guidare, le ridotte capacità di soluzione dei problemi e della memoria possono avere un effetto sulla nostra capacità di controllare l'ambiente stradale, di rispondere a situazioni inaspettate e di prendere decisioni sicure.

## Forza fisica, flessibilità e movimento

Per manovrare il volante, guardare indietro nel fare la retromarcia e spostare il sedile per usare gli specchietti retrovisori, ci servono forza fisica, flessibilità e mobilità muscolare.

La riduzione della forza fisica, della flessibilità e del movimento sono segnali della crescente fragilità fisica, che aumenta il rischio di ferite in un incidente stradale.

## Farmaci

I farmaci aiutano molte persone a mantenere una buona salute e qualità della vita. Tuttavia, alcuni farmaci prescritti dal medico o disponibili senza ricetta medica, possono avere un effetto sul nostro coordinamento, la nostra prontezza mentale, sul nostro umore e il nostro comportamento.

Nel guidare, i farmaci possono avere un effetto sulla nostra percezione dei rischi, ridurre il tempo di reazione e le capacità nel prendere decisioni. Le nostre capacità di guida potrebbero risentirne significativamente, con l'assunzione di due o più medicine alla volta o quando queste vengano prese insieme all'alcol.

Se prendi medicine disponibili senza ricetta medica, consultati con il tuo farmacista o il tuo medico per ricevere informazioni su tutte le possibili conseguenze sulla guida di un autoveicolo. Controlla sempre le etichette dei farmaci se li prendi prima di metterti alla guida.

# Demenza

La demenza è una malattia che colpisce gradualmente la memoria, la parola, la concentrazione, la capacità di valutare e di pianificare di una persona. Ci sono vari tipi di demenza. Il tipo più comune è la malattia di Alzheimer, presente nel 60% dei casi. Sebbene la demenza possa colpire chiunque, essa è più comune nelle persone di 65 anni e oltre.

## In che modo la demenza ha un effetto sulla guida

Guidare un autoveicolo è un compito complesso che richiede attenzione, memoria, capacità di valutazione e di pianificazione.

Noi usiamo tutte queste abilità per calcolare distanze, attraversare rotonde e incroci e mantenere la nostra posizione all'interno di una corsia stradale. Inoltre facciamo affidamento su di esse per ritornare in posti familiari, seguire le regole stradali e prevenire errori nella guida.

Con il peggioramento della demenza, queste abilità diminuiscono fino al punto da rendere pericolosa la guida. Spesso la persona in questione non è cosciente di questi cambiamenti.



## Cosa fare dopo una diagnosi

In caso ti venga diagnosticata la demenza sei tenuto per legge a comunicarlo a "Roads and Maritime Services". La comunicazione della tua malattia non comporta l'automatico ritiro della patente di guida. "Roads and Maritime" potrebbe richiedere un completo accertamento medico del tuo dottore per valutare la tua capacità di guidare senza rischi.

## Le persone non diagnosticate

Non tutti coloro che soffrono di demenza sono stati formalmente diagnosticati. Nelle fasi iniziali può essere difficile notare la malattia poiché i cambiamenti avvengono gradualmente. Tuttavia coloro che soffrono di demenza in stato di peggioramento spesso mostrano cambiamenti nella loro abilità di guidare.

Se tu o un familiare o un'amico, notaste qualsiasi cambiamento nella tua capacità di guidare, è importante consultare un medico. Egli può aiutarti ad accertare il tuo stato di salute e determinare se i cambiamenti sono causati dalla demenza o da altra malattia.

### Segni da notare

- Perdere l'orientamento o perdersi in posti familiari quando si guida
- Dimenticarsi del motivo del viaggio
- Non trovare l'automobile in un parcheggio che ti è familiare
- Avere difficoltà a prendere decisioni rapide negli incroci o su strade con molto traffico
- Attraversare la strada agli stop o ai segnali di precedenza o col semaforo rosso
- Non vedere altri veicoli, pedoni o ciclisti
- Avere difficoltà a entrare in un posto auto coperto o in un garage
- Avere tempi di reazione più lenti
- Avere difficoltà ad usare il freno, l'acceleratore o il volante
- Confondere il freno con l'acceleratore.

## Pianificare in anticipo

Una diagnosi precoce della demenza può facilitare a te, alla tua famiglia e al tuo accompagnatore la pianificazione in anticipo per i cambiamenti nello stile di vita, inclusi i tuoi bisogni di mobilità e trasporto.

Un modo per pianificare in anticipo a mantenere la tua mobilità è quello di considerare i servizi di trasporto nella tua zona. Essi possono includere il trasporto comunitario, i bus di cortesia, il taxi e il trasporto pubblico.

Tu puoi inoltre informarti sui servizi di consegna a domicilio della spesa del tuo supermarket o del farmacista e usare il sistema di operazioni bancarie su internet per ridurre la tua dipendenza dall'automobile.

Alcune persone potrebbero considerare di trasferirsi in un posto più vicino ai trasporti, ai servizi, alla famiglia o ad altre reti di assistenza.

*“Ero preoccupato nei riguardi di mio padre che quest’anno ha compiuto 78 anni. Egli è stato sempre un guidatore molto prudente ma ho cominciato a notare che la sua capacità nella guida stava peggiorando. Egli aveva difficoltà a prendere decisioni e si perdeva spesso quando guidava”*

## Dove trovare ulteriori informazioni

E' disponibile la risorsa 'Dementia and Driving Decision Aid' (Demenza e Assistenza nel Prendere Decisioni sulla Guida) per assistere nell'accertamento dei cambiamenti nella capacità di guidare e nella pianificazione per smettere di guidare. Essa si può scaricare dal sito internet [smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au) e per ricevere ulteriori informazioni e risorse mandare un messaggio email a [dementia-driving@uow.edu.au](mailto:dementia-driving@uow.edu.au).

“Alzheimer’s Australia” del NSW, in partenariato con la “National Roads and Motorists’ Association”, ha prodotto la guida 'Staying on the move with dementia' (Rimani in movimento con la demenza) per le persone, le famiglie e gli accompagnatori nei casi di demenza. Per scaricare la guida, visita il sito internet [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au) or [mynrma.com.au](http://mynrma.com.au).



# Concessione della patente di guida a 75 e 85 anni di età

Ci sono diversi requisiti per la concessione della patente di guida, a seconda della tua età e del tipo di veicolo che guidi. Qui di seguito ci sono i requisiti per i guidatori di Classe C e i motociclisti e ciclisti di Classe R.

## 75 anni ed oltre

All'età di 75 anni sei tenuto a sottoporerti a un accertamento medico annuale per mantenere la patente di guida. Due mesi prima del compimento dei 75 anni, "Roads and Maritime" ti invierà un modulo da portare al tuo medico. Una volta completato l'accertamento medico, rispedisci il modulo all'ufficio registrazione di "Roads and Maritime" o a "Service NSW", prima del tuo giorno di nascita. Il modulo può inoltre essere spedito al tuo posto dal tuo medico.



## 85 anni ed oltre

Molti automobilisti dall'età di 85 anni scelgono una patente modificata. Se vuoi continuare a guidare con la tua patente senza restrizioni, devi sottoporerti ad un accertamento medico annuale e superare un esame di guida fatto sulla strada ogni due anni.

Tu hai due possibilità quando scegli di avere un test sulla guida effettuato sulla strada:

- Puoi recarti al centro esami di "Roads and Maritime" per la valutazione con un funzionario esaminatore fino a tre volte gratuitamente.
- Puoi scegliere la valutazione da casa con un istruttore di guida accreditato pagando una tassa, ma senza limiti per il numero di volte in cui puoi essere esaminato, entro un periodo di due mesi.

La valutazione fatta sulla strada deve essere completata prima del compimento degli 85 anni. "Roads and Maritime" ti invierà una lettera più dettagliata riguardante la valutazione e la possibilità di prendere una Patente modificata due mesi prima del compimento degli 85 anni.

## Patenti di guida modificate

Gli automobilisti di 85 anni di età o oltre hanno la possibilità di cambiare una patente senza restrizioni con una modificata. Questa patente richiede un esame medico annuale ma non il test sulla guida fatto sulla strada.

Una patente di guida modificata ti permette di guidare fino a certe distanze all'interno della tua zona per accedere ai servizi di cui hai bisogno, quali fare la spesa, partecipare ad attività comunitarie e recarti agli appuntamenti medici. Se risiedi nelle zone regionali del NSW, l'area permessa per la guida considererà le distanze necessarie per accedere ai servizi che ti sono necessari.

Se desideri avere una patente di guida modificata, recati all'ufficio registrazione di "Roads and Maritime" o a "Service NSW". Per ulteriori informazioni, telefona al **13 22 13** o visita il sito internet **rms.nsw.gov.au**.

*"Quando ricevemmo per posta il modulo per l'accertamento medico per la capacità di guidare, mi recai con mamma al suo appuntamento. Il dottore fù molto d'aiuto e ci spiegò tutte le possibilità"*

## Condizioni mediche che hanno un effetto sulla guida

Tutti gli automobilisti, indipendentemente dalla loro età, devono informare "Roads and Maritime" se contraggono malattie che potrebbero avere un effetto sulla loro capacità di guidare senza rischi.

Informare sulle tue condizioni non significa perdere la patente di guida. "Roads and Maritime" ti chiederà di consultare il tuo medico per l'accertamento sulla tua capacità di guidare. Nell'appuntamento discuti con il tuo dottore le tue necessità di guida. Potresti avere diritto ad una patente di guida ad uso condizionale che ti permette di continuare a guidare, se ti sottoporrai a periodici accertamenti medici. Per ulteriori informazioni, telefona al **13 22 13** o visita il sito internet **rms.nsw.gov.au**.

### Una guida per l'ottenimento della patente di guida per automobilisti più anziani

Ulteriori informazioni sulle possibilità di concessione della patente di guida e i requisiti per gli automobilisti più anziani sono disponibili sul sito internet **rms.nsw.gov.au**.

## Rinunciare alla patente di guida

Se non hai più bisogno della patente di guida, puoi riconsegnarla in qualsiasi momento. Per l'identificazione personale, ti verrà data una NSW Photo Card (Tessera fotografica) gratuita quando riconsegni la patente all'Ufficio registrazione di "Roads and Maritime" o al "Service NSW". Se non hai bisogno della tessera fotografica, ti basta semplicemente spedire la tua patente all'ufficio registrazione o al centro servizio, accompagnata da una breve lettera riguardante la tua decisione di smettere di guidare.

## Se sei preoccupato sul modo di guidare di qualche automobilista

Se sei preoccupato nei confronti di qualche automobilista che mostra segni di cambiamento nella sua capacità di guidare o conosci una persona che non ha informato su una malattia che ha un effetto sulla sua capacità di guidare senza rischi, puoi informare "Roads and Maritime". Scarica dal sito internet [rms.nsw.gov.au](https://rms.nsw.gov.au) un modulo per il rapporto sulla guida rischiosa e una volta completato presentalo al più vicino ufficio registrazione o centro servizio.



# Abitudini di guida più sicure

Se noti che il tuo modo di guidare è cambiato, può esserti di aiuto l'adozione di abitudini di guida più sicure per proteggere sulle strade te stesso e gli altri.

## Essere pronti alla guida

Ogni volta che sali in macchina assicurati di essere pronto alla guida. Controlla:

- la cintura di sicurezza
- la posizione del sedile
- gli specchietti retrovisori
- il freno a mano
- la posizione del pedale

L'errore più banale, quale confondere il pedale del freno con quello dell'acceleratore, può causare incidenti gravi.

**Guida a seconda delle condizioni metereologiche** » Nelle avverse condizioni metereologiche, quali pioggia e nebbia, riduci la velocità. Ciò ti darà più tempo di rispondere ad eventi inaspettati. Se le condizioni metereologiche sono molto cattive è meglio non guidare affatto. Se stai già guidando, fermati in un posto sicuro ai lati della strada, accendi le luci d'emergenza e aspetta che il tempo migliori.

**Aumenta il tuo tempo di reazione** » Tutti gli automobilisti devono mantenere uno spazio di tre secondi quando viaggiano dietro ad un altro autoveicolo. Mantenendo uno spazio appena maggiore, avrai un maggiore tempo di risposta nei confronti degli altri automobilisti e di situazioni pericolose.

**Stai attento agli altri utenti della strada** » Prima di iniziare a guidare, assicurati che i pedoni e i ciclisti siano lontano dalla tua automobile controllando negli specchietti retrovisori, controllando gli angoli ciechi, i sensori e la videocamera per la retromarcia.

**Guida nel mezzo della giornata** » Può essere difficile vedere nella luce del sole del tardo pomeriggio e durante la notte. Se guidi nel mezzo della giornata, sei in grado di vedere più chiaramente e ci sono meno autoveicoli sulla strada.

**Guida per brevi tratti di strada** » Pianifica in anticipo per poter guidare solo su brevi distanze. Recati ai centri commerciali più vicini e nelle ore meno affollate per evitare situazioni di traffico pesante.



**Condividi la guida** » Se stai pianificando una scampagnata con la famiglia o con amici o un viaggio lungo, condividi la guida.

**Guida su strade che ti sono familiari** » Prima di partire, pianifica il tuo viaggio per viaggiare su strade che conosci ed evitare situazioni che puoi trovare difficili, quali l'attraversamento di incroci complicati, il grande traffico e le strade ad alta velocità.

**Sii ben riposato** » Prima di guidare, assicurati di aver dormito tutta la notte e di sentirti attento. Ciò è particolarmente importante al mattino, di notte e nel primo pomeriggio, poiché molte persone si sentono stanche in queste ore. Se ti senti stanco e meglio non guidare.

**Evita le distrazioni** » Prima di metterti a guidare, spegni il telefonino ed evita le distrazioni per concentrarti nella guida.

**Evita di guidare se non stai bene** » Quando non ti senti bene, aumenta il rischio di avere incidenti. Aspetta a guidare fino a che non ti sentirai meglio o consulta un medico se continui a sentirti male.

# Guidare l'automobile più sicuro

Assicurati di guidare l'automobile più sicuro possibile. Le automobili sicure offrono spesso una migliore protezione, specialmente per gli automobilisti e i passeggeri più anziani, che rischiano maggiormente di ferirsi in caso di incidente. Per mantenere sicuri te stesso e i tuoi passeggeri, il tuo autoveicolo necessita di caratteristiche di sicurezza che aiutino nella prevenzione di incidenti e offrano la protezione qualora essi accadano.

Le migliori caratteristiche di sicurezza per prevenire gli incidenti sono il controllo elettronico della stabilità dell'automobile e un sistema autonomo di freni d'emergenza. Se sei coinvolto in un incidente, gli airbag dovrebbero fornire protezione frontale e laterale alla testa, mentre le cinture di sicurezza che stringono automaticamente quando uno scontro sta per accadere possono aiutarti ad evitare ferite serie.

## Automobili nuove

Se compri un'automobile nuova, controlla la classificazione di sicurezza sul sito internet dell' "Australasian New Car Assessment Program" ("Programma australoasiatico di valutazione delle automobili nuove) all' [ancap.com.au](http://ancap.com.au). Gli autoveicoli più sicuri sono quelli con cinque stelle.

## Automobili usate

Per aiutarti a scegliere le automobili usate più sicure, controlla la classificazione sul sito internet [howsafeisyourcar.com.au](http://howsafeisyourcar.com.au). Le automobili più sicure sono quelle che hanno cinque stelle.

*"Ho controllato la classificazione di sicurezza della mia automobile e sono rimasto scioccato nell'apprendere che essa ha solo due stelle. Uso la mia automobile per prendere i nipotini dalla scuola. Ci sono molte automobili nuove o usate alla mia portata che hanno migliori classificazioni di sicurezza"*



# Notare cambiamenti nel tuo modo di guidare

Può essere difficile notare cambiamenti nel tuo modo di guidare. In questi esempi vi sono inclusi alcuni dei segnali e delle situazioni che denotano possibili cambiamenti nella tua capacità di guidare.

## Segnali di cambiamento nella tua capacità di guidare

- Ti senti costantemente stanco quando guidi
- Trovi difficoltoso leggere i segnali stradali, vedere con un'illuminazione insufficiente o sopportare la luce accecante
- Hai fatto l'esperienza di diverse situazioni in cui ti sei salvato per un pelo o di mancati incidenti o sei stato coinvolto in un incidente
- Amici o familiari che esprimono le loro preoccupazioni riguardo al tuo modo di guidare
- Nervosismo e perdita di sicurezza dietro al volante
- Hai una reazione ai farmaci e ti senti meno attento o coordinato
- Hai difficoltà a girare la testa e guardare all'indietro
- Hai difficoltà a gestire situazioni di guida difficili, inclusi:
  - » essere sorpreso da automobili in sorpasso
  - » frenare più fortemente del solito in caso di pericolo
  - » passare col rosso o non fermarti allo stop
  - » svoltare troppo velocemente o troppo lentamente
  - » colpire o passare sopra ad oggetti nel fare marcia indietro
  - » guidare sopra i cordoli delle strade
  - » mantenere l'automobile al centro della corsia
  - » valutare quando svoltare ad un incrocio.

***“Dopo che papà ha avuto una serie di mancati incidenti lo abbiamo accompagnato dal suo medico e ne abbiamo parlato assieme. Lui ha ottenuto una Patente modificata e adesso è molto contento di potersi muovere in macchina per fare i suoi essenziali spostamenti locali.”***

# Smettere di guidare

Prendere la decisione di smettere di guidare non comporta la perdita della tua mobilità e indipendenza. Pur considerando che quando smetti di guidare ci sarà qualche cambiamento nello stile di vita, se pianifichi in anticipo puoi minimizzare qualsiasi perdita di indipendenza e facilitare la transizione.

Un modo di pianificare in anticipo è quello di incorporare la tua mobilità e le tue necessità di trasporto nel tuo piano generale di pensionamento. Considera i vantaggi di trasferirti in una zona che ha diverse scelte di trasporto, con i negozi, i servizi medici e comunitari poco distanti.

Il pianificare in anticipo può presentare vantaggi finanziari. Rimpiazzando alcuni dei tuoi bisogni di viaggio con l'uso del trasporto pubblico e del taxi, potresti risparmiare denaro per l'uso della tua automobile.

L'uso più frequente del trasporto pubblico prima di smettere di guidare è un buon modo di abituarti ai servizi nella tua zona e risparmiare denaro per lunghi viaggi che usualmente fai in macchina.

Tu sei idoneo per il trasporto pubblico scontato in tutto il NSW se sei in possesso della "Senior Card" (Tessera dei Pensionati) del NSW, della "Pensioner Concession Card" (Tessera per gli Sconti ai Pensionati) o della "Department of Veterans' Affairs Health Card" (Tessera Sanitaria del Ministero degli Affari per i Reduci).

## Informazioni per aiutarti a pianificare di smettere di guidare

Le sezioni seguenti di questo opuscolo servono ad aiutarti nell'adattamento ai cambiamenti nel tuo stile di vita e goderti una buona qualità della vita:

- Camminare sicuri e attraversare la strada (pagina 18)
- Scooter per la mobilità (pagina 20)
- Opzioni per il trasporto (pagina 22)
- Uso sicuro del trasporto pubblico (pagina 23)

***"Non mi ero reso conto di quanto fossi stressato quando guidavo. Il trasporto pubblico permette di raggiungere molti posti molto più facilmente ed è molto più economico dell'uso dell'automobile"***





# Motociclette

Le motociclette sono un popolare mezzo di trasporto cittadino e permettono viaggi ricreativi fuori città. Tuttavia, se non l'hai guidata per un po' o la guidi meno spesso, potresti correre un maggiore rischio di incorrere in un incidente. Considera il perfezionamento delle tue capacità di guida e usa questi suggerimenti per rimanere al sicuro:

**Controlla il tuo equipaggiamento** » Invecchiando diventa più facile infortunarsi, quindi indossa sempre l'equipaggiamento protettivo completo, inclusi guanti, giacca, stivali e l'elmetto più sicuro che ti puoi permettere. Puoi controllare la classificazione di sicurezza del tuo elmetto in caso d'incidente sul sito internet **crash.org.au**.

**Sii un gestore del rischio** » Quando vai in motocicletta ci sono cose che puoi fare per gestire meglio il rischio:

## Guida della motocicletta in città

Poiché per un motociclista può essere difficile vedere nel traffico, devi pianificare in anticipo per reagire e rispondere senza correre rischi a situazioni inaspettate. Esamina i rischi potenziali per darti più tempo nel reagire ai pericoli. Crea uno spazio protettivo tra te e il pericolo potenziale per darti più spazio nel pianificare la tua reazione e rispondere senza correre rischi.

## Guida della motocicletta fuori città

Pianifica viaggi ricreativi per prendere familiarità con le strade e le condizioni di viaggio. Le strade lunghe e tortuose e le curve a gomito richiedono maggiore attenzione. Per migliorare la tua capacità di vedere e la sicurezza, assicurati di rallentare e affronta ciascuna curva dal suo punto più largo. Mentre sei in curva, mantieniti al centro della corsia, lontano dal traffico proveniente dalla direzione opposta.

## Segnali di avviso

Fermati e fai una pausa se:

- Fai una svolta larga in una curva
- Cambi le marce bruscamente
- Non rispetti un segnale
- Sogni ad occhi aperti
- Hai la bocca asciutta
- Ti senti irrigidito

Trai il meglio dal tuo prossimo viaggio visitando il sito web **ridetolive.com.au** dove troverai suggerimenti sul viaggiare in motocicletta, sulla sicurezza e sul primo soccorso, con in più un pianificatore del viaggio in motocicletta delle grandi escursioni del NSW.



## Biciclette

Andare in bicicletta è un modo efficace per rimanere in salute e attivi. Segui i seguenti suggerimenti per migliorare la tua sicurezza quando vai in bicicletta:

**Pianifica il tuo itinerario** » Scegli attentamente il tuo itinerario, evitando le aree con molto traffico. Usa le strade meno affollate, le piste ciclabili o quelle condivise con i pedoni.

**Usa la segnalazione con la mano** » Segnala con la mano quando cambi corsia o svolti a sinistra o a destra.

**Vai in bicicletta in maniera prevedibile** » Quando vai in bicicletta, sii consapevole degli altri utenti della strada, in modo da non costringerli a reagire di colpo ai tuoi movimenti.

**Renditi visibile** » Fai sì che ti si possa vedere facilmente, indossando indumenti a colori vivaci, chiari o riflettenti.

**Indossa sempre l'elmetto** » Indossa sempre un elmetto per la bicicletta regolamentare ed assicurati che sia su misura e ben allacciato.

**Rispetta le norme del codice stradale** » Assicurati di rispettare le norme del codice stradale, specialmente ai semafori, ai segnali di stop e a quelli di precedenza.

**Controlla che la tua attrezzatura funzioni** » Assicurati di avere freni funzionanti, le luci davanti e di dietro e il campanello.

**Evita di andare in bicicletta se non ti senti bene** » Se non ti senti bene o ti senti stanco, fermati, fai una pausa o non andare in bicicletta affatto.

# Camminare senza correre rischi e attraversamento della strada

Camminare può aiutarti a mantenere e a migliorare la tua salute. Segui i suggerimenti seguenti per non correre rischi quando sei in giro:

**Mai dare per scontato che un guidatore può vederti** » Quando attraversi la strada, non dare mai per scontato che un guidatore in avvicinamento ti abbia visto e si fermerà. La sua vista potrebbe essere ridotta dalla luce del sole, da autoveicoli parcheggiati o da poca illuminazione.

**Stabilisci un contatto visivo** » Prima di scendere dal marciapiede, stabilisci un contatto visivo con il guidatore in modo che egli ti noti.

**Usa le strisce pedonali** » Attraversa la strada in punti sicuri quali le strisce pedonali o i semafori con le strisce pedonali. Se non riesci a trovare nelle vicinanze un semaforo, scegli sempre il punto più sicuro per l'attraversamento, anche se devi andare più avanti dal punto in cui ti trovi.

**Aspetta che gli autoveicoli si siano fermati completamente** » Prima di iniziare ad attraversare la strada, accertati sempre che gli autoveicoli si siano fermati completamente. Fai ciò perfino ai semafori con il verde per i pedoni e sulle strisce pedonali.

**Usa il marciapiedi** » Quando c'è, cammina sempre sul marciapiedi.

**Indossa indumenti con colori vivaci** » Per aumentare la tua visibilità quando cammini per strada, indossa indumenti con colori vivaci, specialmente all'alba o al tramonto.



## Fai il percorso più breve

Quando attraversi la strada, fai il percorso più breve e più diretto per raggiungere il lato opposto. Se c'è un'isola pedonale usala per attraversare la strada senza correre rischi, in due fasi.



**Controlla che non ci siano autoveicoli che svoltano** » Negli incroci, prima di scendere dal marciapiedi e mentre stai attraversando la strada, controlla sempre che non ci siano autoveicoli che stanno svoltando. Delle volte essi potrebbero arrivare all'incrocio da dietro di te.

**Fai attenzione ai ciclisti** » Sii consapevole dei ciclisti che viaggiano sulla strada, sui marciapiedi o sulle piste nei parchi. Non scendere dal marciapiedi prima di controllare, poiché può essere più difficile vedere loro che le automobili. Quando ti trovi su una pista condivisa con loro, cammina sul lato sinistro per fare spazio al loro passaggio.

**Considera la tua mobilità** » Sii consapevole della velocità con cui cammini. Ti ci potrebbe volere più tempo per scansare gli autoveicoli sulla strada o quelli che stanno facendo marcia indietro sui vialetti d'accesso agli immobili. Inoltre potresti aver bisogno di più tempo per attraversare la strada.

# Scooter per la mobilità

Gli scooter per la mobilità sono usati da persone che hanno difficoltà a camminare, per aiutarli ad andare in posti frequentati giornalmente, quali i negozi locali.

Nell'usare il tuo scooter rispetta sempre le stesse regole del Codice stradale per i pedoni. Ciò significa che devi viaggiare sul marciapiede, preferibile a passo d'uomo, cioè a 2-3-chilometri orari. Dovresti inoltre attraversare la strada in punti non rischiosi, quali i semafori con segnali per i pedoni e le strisce pedonali.

## Regole del Codice stradale del NSW

- Gli scooter per la mobilità non devono viaggiare ad una velocità superiore ai 10 chilometri orari.
- Non ti serve una patente di guida del NSW per guidare uno scooter per la mobilità.

## Suggerimenti per viaggiare in scooter senza correre rischi

**Rallenta nelle svolte** » Prima di svoltare rallenta sempre. Se vai troppo veloce nello svoltare ad un angolo di strada, le ruote dello scooter potrebbero sbilanciarsi e potresti rischiare di cadere e ferirti.

**Fai attenzione quando vai in scooter su e giù per strade ripide** » A meno che non sia necessario, evita di andare in scooter su e giù per strade ripide. Nelle salite si possono scaricare le batterie, mentre il percorrere discese ripide può mettere sotto sforzo i freni. Fai attenzione quando devi svoltare su una salita ripida, poiché potresti facilmente ribaltarti. Se possibile, prima di svoltare, spostati sempre su una superficie piana.

**Assicurati di essere visibile** » Quando vai sul tuo scooter per la mobilità, usa una bandierina e indossa indumenti dai colori vivaci per essere certo che gli autoveicoli e i pedoni ti possano vedere.

**Rallenta quando attraversi i vialetti di accesso agli immobili** » Rallenta, guarda e ascolta sempre se ci sono autoveicoli in uscita, quando attraversi i vialetti d'accesso agli immobili, poiché i guidatori potrebbero non averti visto. Ricordati che lo scooter per la mobilità è più piccolo di un'automobile e quando ci sei seduto sopra, puoi essere più basso dei pedoni e più difficile da vedere.

**Usa cestini e rastrelliere** » Quando devi trasportare oggetti con te, usa sempre un cestino o una rastrelliera e non metterteli in grembo. Qualsiasi cosa messa in bilico sul grembo può darti quando guidi e può avere un effetto negativo sulla tua capacità di maneggiare i comandi dello scooter.



## Salute e farmaci

La tua salute e i farmaci che prendi potrebbero avere un effetto sulla tua abilità di usare lo scooter per la mobilità. Controlla con il tuo dottore prima di andare sullo scooter per la mobilità, per essere certo che sei in grado di guidarlo senza correre rischi.

## Abilità basilari necessarie

**Forza fisica** » Per svoltare in angoli stretti e per tenere il manubrio, hai bisogno di una presa ferma.

**Equilibrio** » Un buon equilibrio ti aiuterà a stare dritto quando sei su un terreno irregolare o in discesa.

**Coordinamento** » Devi essere in grado di passare rapidamente dall'uso dell'acceleratore a quello del freno mentre contemporaneamente stai usando lo sterzo.

**Una buona vista** » Devi essere in grado di vedere bene per evitare collisioni contro ostacoli, persone e veicoli.

**Percezione** » L'abilità di determinare a che velocità stai andando e le distanze dagli oggetti, dalle persone o dai veicoli ti può aiutare ad evitare una collisione.

## Più informazioni sugli scooter per la mobilità

Per ulteriori informazioni sugli scooter per la mobilità, telefona all' "Independent Living Centre NSW" al **1300 452 679** o visita il sito web **[ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au)**.

# Possibilità di trasporto



Sia se hai riconsegnato la Patente di guida o stai pensando di smettere di guidare, ci sono altri modi per conservare la capacità di andare in giro e rimanere indipendente.

## Trasporto Pubblico

Se hai una "NSW Seniors Card" (Tessera Pensionati), una "Pensioner Concession Card" (Tessera per gli Sconti ai Pensionati) o una "Department of Veterans' Affairs Health Card" (Tessera Sanitaria del Ministero degli Affari per i Reduci), puoi richiedere la "Gold Senior/Pensioner Opal card" (Tessera Opal per Anziani e Pensionati), che offre viaggi illimitati attraverso la rete Opal, con un costo massimo di \$2.50 al giorno. Per informazioni sulla "Gold Senior/Pensioner Opal card", telefona al **13 67 25** o visita il sito web **opal.com.au**.

Per informazioni sugli orari, sulle tariffe e sull'accessibilità del trasporto pubblico, telefona al **131 500** o visita il sito web **transportnsw.info**.

## Taxi

Le persone con ridotta mobilità possono essere idonei a ricevere i buoni per viaggi in taxi. Con essi il costo può essere ridotto fino al 50 per cento. Tali buoni sono forniti tramite il "Transport for NSW Taxi Transport Subsidy Scheme" (Programma per il Trasporto sussidiato su Taxi). Per informazioni e per ricevere il modulo di richiesta, telefona al **1800 623 724** o visita il sito internet **transport.nsw.gov.au**.

## Trasporto comunitario

In tutto il NSW è disponibile il trasporto comunitario. Esso fornisce accesso ad attività ricreative, spostamenti per fare la spesa, per recarsi ai servizi medici e governativi. Per i dettagli su come mettersi in contatto con i fornitori del servizio nella tua zona e per informarsi sulla idoneità, visita il sito internet **transportnsw.info**.

## Servizi di bus locali

In molte zone regionali, i club e i comuni offrono servizi di bus gratuiti o a basso prezzo. Per saperne di più, telefona al tuo club locale o al tuo comune o visita i loro siti internet.

*"Io sono ancora in possesso della mia Patente di guida, ma adesso la maggior parte delle volte uso il trasporto pubblico. Posso viaggiare l'intero giorno con pochi dollari."*



# Uso sicuro del servizio pubblico

Quando viaggi sul bus o sul treno segui questi suggerimenti per un viaggio privo di rischi:

## Sui bus

- Mentre attendi il bus, stai a una certa distanza dal cordolo della strada.
- Guarda dove metti i piedi quando sali o scendi dal bus e usa il corrimano.
- Aggrappati al corrimano quando sei sul bus per evitare cadute quando esso inizia a muoversi.
- Siediti nella parte anteriore del bus. I passeggeri con difficoltà nel camminare dovrebbero usare i sedili appositamente progettati, spesso tappezzati in rosso o contraddistinti da un segnale indicante un sedile di priorità.
- Premi il pulsante molto prima dello stop e aspetta fino a che il bus si sia fermato completamente, prima di alzarti dal tuo sedile.
- Scendi sempre dalla porta di fronte.
- Per viaggiare con più facilità, scegli i bus con accesso per le sedie a rotelle, con i pavimenti bassi e i sedili prioritari. Questi bus sono contrassegnati sugli orari con una 'a' o con un segnale di accesso per le sedie a rotelle.

## Sui treni

- Attendi l'arrivo del treno sulla banchina della stazione rimanendo dietro la linea gialla e non oltrepassarla fino a che il treno non si sia fermato.
- Per scendere e salire, usa il corrimano su entrambi i lati delle porte d'entrata.
- Fai attenzione allo spazio tra la banchina della stazione e il treno.
- Non cercare mai di salire sul treno dopo il fischio di partenza, quando inizia a suonare l'allarme di chiusura della porta o quando senti l'annuncio di chiusura delle porte.
- Aggrappati ai corrimano, alle maniglie o alle spalliere del sedile quando cammini sul treno o quando viaggi all'impiedi.
- Se hai bisogno d'aiuto per salire o scendere dal treno, chiedi al personale della stazione. Se sei disabile puoi inoltre usare gli Emergency Help Points (Punti per l'aiuto d'emergenza) sulle banchine e sui treni nuovi per contattare il personale del treno.



**Questo simbolo indica il trasporto facilmente accessibile.**

# Dove puoi rivolgerti per assistenza



## Medico e servizi medici

Se sei preoccupato che la tua salute stia avendo un effetto negativo sul tuo modo di guidare consulta un medico. Egli ti può aiutare a gestire qualsiasi tua condizione medica e minimizzare l'effetto sulle tue capacità di guidare. Il tuo medico ti può inoltre riferire ad un altro professionista sanitario non medico, quali il terapeuta occupazionale e l'optometrista, che può aiutarti a rimanere idoneo alla guida.

E' inoltre importante far sì di avere regolari visite di controllo con il proprio medico, perfino se non sei preoccupato sulla tua salute o sulle tue capacità di guidare. Il tuo dottore si accerterà sul tuo stato di salute e può assisterti ad identificare qualsiasi cambiamento che potrebbe influire sul tuo modo di guidare. Ricordati anche che il tuo dottore può aiutarti con altri problemi sanitari che influiscono sulla tua abilità di usare la strada senza correre rischi.

## Famiglia ed amici

La famiglia e gli amici possono essere una fonte di assistenza, non solo per i tuoi bisogni di trasporto, ma anche nell'aiutarti a renderti consapevole dei cambiamenti sul tuo modo di guidare che tu potresti non notare. Se esprimono preoccupazioni nei riguardi del tuo modo di guidare, è importante mantenere una mentalità aperta per ottenere la soluzione migliore nelle tue circostanze.

Se sei preoccupato di dipendere troppo dalla tua famiglia per il trasporto, considera di creare una rete di supporto tra amici, vicini di casa o membri di club che ti aiutino a spostarti.

## Servizi di assistenza e di informazione

Il passaggio dal guidare a tempo pieno ci può rendere spesso timorosi di perdere la nostra mobilità e indipendenza, ma ci sono molti servizi che ci aiutano ad adattarci ai cambiamenti nello stile di vita. Questo elenco include organizzazioni che possono assisterti con bisogni specifici o offrirti altre opzioni per il trasporto.

# Contatti e servizi

## Alzheimer's Australia

---

**1800 100 500** » [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)

Assistenza e risorse per le persone affette da demenza, per i loro familiari e per i loro accompagnatori.

## Carers NSW

---

**1800 242 636** » [carersnsw.org.au](http://carersnsw.org.au)

Fornisce informazioni, assistenza e counselling per gli accompagnatori nel NSW.

## Centre for Road Safety

---

[roadsafety.transport.nsw.gov.au](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

Informazioni e risorse per rimanere sicuri sulle strade del NSW.

## Trasporto comunitario

---

[transportnsw.info](http://transportnsw.info)

Per trovare i fornitori del servizio nel NSW, cerca la voce 'community transport' (Trasporto comunitario).

## Assistenza per la Demenza e le Decisioni riguardanti la guida

---

[smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au)

Cerca la voce 'a decision aid' (assistenza per la decisione) per trovare questa risorsa riguardante la valutazione sulla guida per le persone con demenza.

## Independent Living Centre NSW

---

**1300 452 679** » [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au)

Fornisce informazioni e consigli sugli scooter per la mobilità ed altre attrezzature.

## Lifeline

---

**13 11 14** » [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Un'organizzazione nazionale senza scopo di lucro che offre, 24 ore al giorno, un servizio di prevenzione del suicidio e servizi di assistenza in caso di crisi.

## My Aged Care

---

**1800 200 422** » [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Un servizio generale di informazione e riferimento per gli anziani, le loro famiglie e gli accompagnatori.

## NSW Seniors Card

---

**13 77 88** » [seniorscard.nsw.gov.au](http://seniorscard.nsw.gov.au)

Offre sconti sui trasporti governativi nel NSW e sconti sui viaggi e i business.

## Seniors Information Service

---

**13 77 88** » [seniorsinfo.nsw.gov.au](http://seniorsinfo.nsw.gov.au)

Offre una gamma di risorse per assistere gli anziani di qualsiasi età.

## Service NSW

---

**13 77 88** » [service.nsw.gov.au](http://service.nsw.gov.au)

Dove puoi pagare per la tua patente di guida e la registrazione d'auto e dove puoi prenotare un test per la patente di guida.

## Opal Card

---

**13 67 25** » [opal.com.au](http://opal.com.au)

Informazioni riguardanti la Gold Senior/Pensioner Opal card.

## Roads and Maritime Services

---

**13 22 13** » [rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)

Offre risorse e informazioni dettagliate sul Sistema della concessione di Patente di Guida nel NSW.

## Transport Info

---

**131 500** » [transportnsw.info](http://transportnsw.info)

Informazioni su tariffe, orari e accessibilità per treni, bus, traghetti e metropolitana leggera.

### **Per ulteriori informazioni**

131 500

[transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au)

### **Dichiarazione di limitazione di responsabilità**

Le informazioni su questo opuscolo sono solo una guida e sono soggette a cambiamenti in ogni momento e senza preavviso. Queste informazioni non sostituiscono la legislazione attinente.

© **Transport for NSW Febbraio 2015**

TfNSW 15.001



**Transport  
for NSW**

Centre for Road Safety