



Pendolarismo in sicurezza

life  beats

lyondellbasell

Cosa è il pendolarismo GoalZERO?

Il pendolarismo GoalZERO è la pratica di prendere le misure di sicurezza necessarie prima, durante e dopo ogni viaggio.

Questa presentazione metterà in evidenza i fattori che sono tipicamente associati a: incidenti stradali, ferroviari, ciclabili e pedonali.

Guidare per andare al lavoro

Andare al lavoro ogni mattina è qualcosa che molti di noi danno per scontato. Secondo il Dipartimento dei Trasporti del Texas, ci sono stati 3.534 incidenti mortali nel 2014 (*ndr* - in Italia nel 2013 sono stati registrati 56913 incidenti in itinere). Tale statistica, equivale a più di dieci incidenti mortali al giorno.

Le due cause principali identificate come co-fattori di incidenti sono principalmente: **la disattenzione** e **l'affaticamento**. Questi due elementi potrebbero diventare ininfluenti, se si adottasse un approccio "GoalZERO" nei confronti della guida.

Fonti : Texas Department of Transportation (2015) – Crash Statistics. <http://ftp.dot.state.tx.us/pub/txdot/trf/crash-statistics/2014/a.pdf>

INAIL :

http://www.inail.it/internet/salastampa/SalastampaContent/PeriGiornalisti/news/p/dettaglioNews/index.html?wlpnewPage_contentDataFile=UCM_129126&_windowLabel=newPage

Evitare attività che possono distogliere la vostra attenzione dalla



Stanchezza



- **Riposa in maniera adeguata la notte, prima di lavorare**



- **Non sostituire la caffeina o altri stimolanti al sonno**



- **Evita di guidare mentre sei affaticato o hai sonnolenza**

L'immagine perfetta della guida GoalZERO!

Pensa alla Guida GoalZERO ogni giorno!

**Occhi sulla
Strada**



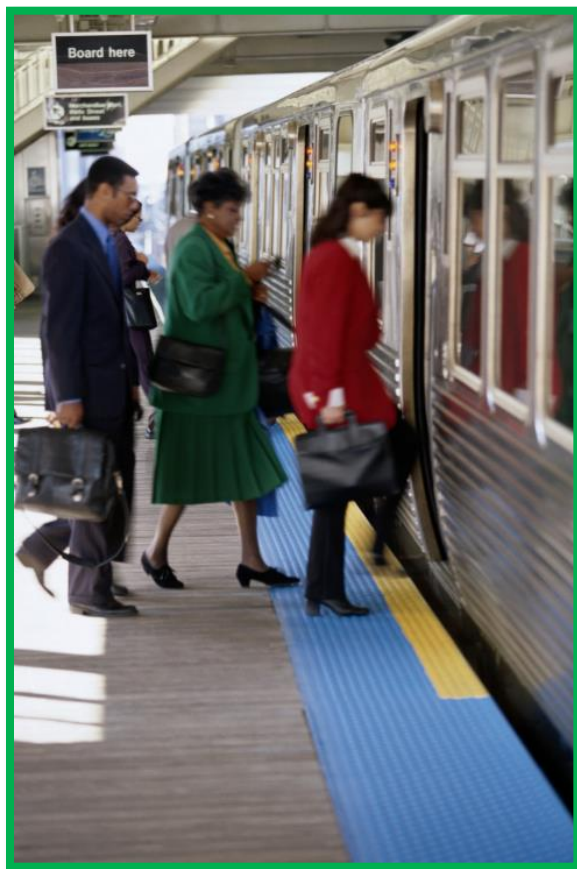
**Mani sul
Volante**

**Cintura di
sicurezza
allacciate***

**Non andare di
fretta**

*I passeggeri dovrebbero sempre avere la loro cintura di sicurezza allacciata anche quando si usano i mezzi pubblici come taxi..

Prendendo il Treno



Stai Attento

- I treni possono arrivare da qualsiasi direzione, in qualsiasi momento e possono essere molto silenziosi. Intorno ai binari del treno o nelle stazioni, rispettate tutti i segnali di pericolo e fate attenzione quando si usano auricolari o telefoni cellulari.

Guarda lo sbalzo

- I treni sono più larghi dei binari. Mai sedersi sul bordo delle piattaforme della stazione.

Stare lontano dal bordo della piattaforma

- Prestare attenzione ai segni sul bordo della piattaforma, e rimanere almeno tre piedi (1 metro) dal treno, mentre è in arrivo o in uscita dalla stazione.

Quando si è a bordo, tenersi saldi

- Tenersi stretto sui sostegni o sedersi e ascoltare attentamente le indicazioni da parte dell'operatore del treno o del conduttore.

Guarda dove metti i piedi

- Fare attenzione quando si sale e scende dal treno - ci può essere un divario tra il treno e piattaforma o dei gradini.

Non prendere scorciatoie con la tua vita

- Seguire le indicazioni direzionali e segni che consentono di sapere dove è sicuro attraversare i binari: è pericoloso e illegale in qualsiasi altro luogo dove non è segnalato l'attraversamento.

Prendere i mezzi pubblici (BUS)

Quando stai aspettando l'autobus...

- Evitare di aspettare sulla strada o davanti al bus - il conducente potrebbe non vederti e/ o non fermarsi in tempo.
- Ricorda: i conducenti di autobus si fermano sempre alla Fermata prestabilita se è presente qualcuno – non è necessario sbracciarsi per farsi notare.
- Quando il bus si avvicina alla fermata, allontanati dalla strada stessa e non tentare mai una salita con il mezzo in movimento.

Quando sei sul bus...

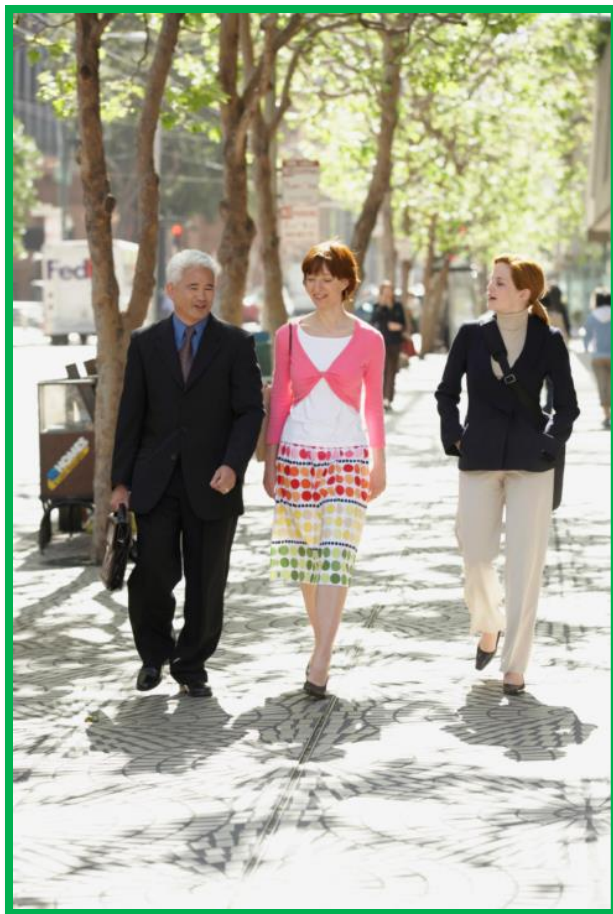
- Devi avere l'abbonamento o il biglietto pronto.
- Se riesci, siediti subito o reggiti alle barre in maniera salda: ricorda di cedere il posto a persone disabili o più anziane.
- Se un altro passeggero ti infastidisce, muoviti verso il conducente nella parte anteriore del bus.

Quando sei in auto...

- Fai attenzione a sorpassare un autobus fermo alla fermata- I passeggeri potrebbero uscire dalla parte frontale e attraversare inaspettatamente la strada.
- Rispetta sempre le regole e i segnali stradali: guida in maniera più oculata quando sei vicino ad un autobus.
- Ricorda: gli autobus non si fermano così velocemente quanto un'autovettura.



Passeggiare



Sicurezza e visibilità: renditi visibile agli automobilisti/ciclisti

- Indossa colori chiari/sgargianti e materiali catarifrangenti e attraversa la strada in punti ben illuminati.
- Stai lontano da zone vicino ad autobus, macchine parcheggiate, muretti alti o altri ostacoli prima di attraversare la strada, cosicché gli automobilisti /ciclisti ti possano vedere.

Sempre vigile a attento: evita comportamenti pericolosi

- Cammina sempre sul marciapiede. Se non è presente, cammina in senso contrario alla marcia delle macchine.
- Non pensare che i autoveicoli si fermino. Bisogna avere sempre un contatto visivo con l'automobilista/ciclista, non guardare solo il veicolo.
- Non affidarti solo ai segnali stradali (semafori). Guarda prima di attraversare la strada
- Fai attenzione ai rumori e alle luci : una machina che parte e/o luci che si accendono quando questa è in movimento nei parcheggi.

Sii prudente prima di attraversare la strada: guarda ogni passo che fai

- Attraversa la strada sulle strisce pedonali, dove presenti.
- Attenti ai semafori per pedoni
- Guarda in entrambe le direzioni prima di attraversare la strada e fai attenzione ai veicoli in arrivo dalle curve.
- *Prima di procedere, guarda in tutte le direzioni della strada che devi attraversare in modo da avere una visuale chiara delle varie carreggiate stesse.*
- Non ascoltare musica e o parlare al telefono mentre attraversi la strada.

Bici in sicurezza

Se esistono piste ciclabili disponibili, usale: è il posto più sicuro per viaggiare in bicicletta.

- Indossa il caschetto.
- Sii visibile e fai in modo che anche la tua bici sia visibile; indossa colori sgargianti o catarifrangenti. Usa il campanello nel traffico o agli incroci.
- Fai attenzione ai pedoni e ai veicoli a motore.

I suggerimenti riportati in seguito si riferiscono alla guida della bici su strada.

- In molte aree, se sei sulla strada e non su ciclabile, sei considerato come un vero e proprio veicolo e devi sottostare al codice della strada- fermati al segnale rosso e allo STOP.
- Sii prevedibile segnalando ben in tempo le tue intenzioni – dai un’occhiata attorno prima di cambiare corsia; guida in linea retta.
- Vai nel senso di marcia del traffico e non contromano.
- Fai in modo di “sentire” il traffico” attorno a te – lascia i tuoi auricolari e lettore musicale a casa.
- Fai attenzione alle condizioni della strada che stai percorrendo - piccoli dissesti potrebbero farti perdere l’equilibrio causando una caduta.
- Fatti notare anche dai motociclisti!



Per una lezione di come non essere investiti da una macchina, [click here](#).

Controlla il Semaforo della Sicurezza

analisi pre-lavorativa



**CHE COSA POTREBBE ANDAR STORTO?
QUALI PRECAUZIONI DEVO PRENDERE?
POSSO FARE IL LAVORO IN SICUREZZA?**

Obiettivo – Iniziare e Finire

Quale è la tua motivazione
per un pendolarismo
sicuro?

