

# siamo tutti pedoni



campagna nazionale per la sicurezza  
degli utenti deboli della strada

E RICORDATI FIGLIUOLO:  
MAI SCENDERE DALL'AUTO...

...ALTRIMENTI RISCHI  
DI DIVENTARE UN  
PEDONE!



## Testo da definire

Quel ramo del lago di Como, che volge a mezzogiorno, tra due catene non interrotte di monti, tutto a seni e a golfi, a seconda dello sporgere e del rientrare di quelli, vien, quasi a un tratto, a restringersi, e a prender corso e figura di fiume, tra un promontorio a destra, e un'ampia costiera dall'altra parte; e il ponte, che ivi congiunge le due rive, par che renda ancor più sensibile all'occhio questa trasformazione, e segni il punto in cui il lago cessa, e l'Adda ricomincia, per ripigliar poi nome di lago dove le rive, allontanandosi di nuovo, lascian l'acqua distendersi e rallentarsi in nuovi golfi e in nuovi seni.

Per un buon pezzo, la costa sale con un pendio lento e continuo; poi si rompe in poggi e in valloncelli, in erte e in is pianate, secondo l'ossatura de' due monti, e il lavoro dell'acque. Il lembo estremo, tagliato dalle foci de' torrenti, è quasi tutto ghiaia e ciottoloni; il resto, campi e vigne, sparse di terre, di ville, di casali; in qualche parte boschi, che si prolungano su per la montagna. Lecco, la principale di quelle terre, e che dà nome al territorio, giace poco discosto dal ponte, alla riva del lago, anzi viene in parte a trovarsi nel lago stesso, quando questo ingrossa: un gran borgo al giorno d'oggi, e che s'incammina a diventar città. Ai tempi in cui accaddero i fatti che prendiamo a raccontare, quel borgo, già considerabile, era anche un castello, e aveva perciò l'onore d'alloggiare un comandante, e il vantaggio di possedere una stabile guarnigione di soldati spagnoli, che insegnavan la modestia alle fanciulle e alle donne del paese, accarezzavan di tempo in tempo le spalle a qualche marito, a qualche padre; e, sul finir dell'estate.

*Piero Angela*

Quando guidi rispetta ancora  
di più il pedone che è in te.  
Lascia sulla tua scia un  
messaggio di civiltà.



## Come camminare in sicurezza

La sicurezza dei pedoni dipende in buona parte dall'attenzione di chi guida mezzi a motore, ma anche noi pedoni possiamo fare qualcosa.

Per attraversare la strada usare le strisce non è solo obbligatorio (se sono presenti nel raggio di 100 metri), è anche un accorgimento fondamentale per la propria sicurezza: gli attraversamenti infatti, anche quando non hanno il semaforo, sono collocati in punti più sicuri, con buona visibilità sia per i pedoni che per gli autisti. Se le strisce non ci sono, meglio comunque cercare un posto con le stesse caratteristiche: tranquillo e con la visuale libera per controllare chi arriva.

Strisce o no, quando si scende dal marciapiede, meglio procedere con cautela: guardando che nessuno arrivi da destra e da sinistra, prima e durante l'attraversamento. Anche l'autista più rispettoso, infatti, può non avere i riflessi pronti quanto pensiamo. Attraversiamo con passo sicuro ma con calma. Se siamo con dei bimbi o con il cane è meglio tenerli stretti a sé. Se poi la nostra età o le nostre condizioni fisiche non ci permettono di essere scattanti, raddoppiamo la prudenza!

È importante anche essere visibili: se ci vestiamo di colori chiari, specialmente di notte, chi arriva ci vede molto prima (fino a dieci volte più lontano), e può regolarsi di conseguenza. Infine evitare di parlare al cellulare, ascoltare la musica a tutto volume nelle cuffie o anche semplicemente distrarsi con lo smartphone ci renderà più reattivi ad eventuali pericoli.

Certo tutto si fa più semplice e piacevole se sfruttiamo le aree pedonali e i marciapiedi... ma se mancano? Saremo più sicuri camminando nel senso inverso a quello di marcia dei veicoli, in modo da poter vedere per tempo chi sta arrivando.



Camminare fa bene. Passo dopo passo possiamo costruire città che al centro mettano le persone.

Massimo Gramellini

Pillinini 

HO ATTRAVERSATO  
PER MIRACOLO!



## Rompere le tenebre

Nell'epoca del marketing, delle rissose tribune televisive, dei Grandi e piccoli fratelli in cui si esibisce un popolo eterogeneo di attori in cerca del cono di luce dei riflettori, stupisce che esista ancora un'etnia umbratile, cimberia direbbe Gadda, che ama l'oscurità e scivola nelle tenebre come certi insetti cacciati e detestati che a Bologna passano all'anagrafe col poco onorevole appellativo di "burdigoni". A questi onestissimi e commendevoli individui che timidamente e pudicamente preferiscono restare dietro le quinte della notte, muovendosi con mezzi che non consumano ossigeno, non mandano anidride carbonica nell'atmosfera né polveri sottili, occorre rivolgere un appello: manifestatevi! Segnalate la vostra presenza!

Uscite da quella specie di lutto nerovestito. Siate primaverili, sgargianti, persino chiassosi. Ne vale la pena! Ne va della vita, che essere centrati da un paraurti a bordo strada non è mai salutare. Brillate, perdio! Con un fanale, un catarifrangente, una lampada a led, un giubbotto più arancione di un mandarino, più giallo di un limone. Fatevi fosforescenti, lucenti come gli specchi ustori di Archimede! Mostratevi tali e quali un riflesso, siate orgogliosi d'esserci sulla strada. Meglio lucciole che gente spenta. Non costringete un ortopedico a mettervi addosso uno scafandro bianco come legge del contrappasso per essere stati troppo tenebrosi. Non si può, ancora oggi, restare all'oscuro di tutto ciò. L'onda dark è terminata, passate oltre. O volete che vi diano dei passatisti? Dei matusalemme della strada?

*Valerio Varesi*



Chi cammina lo fa anche per te.  
Guardalo con simpatia. Ti sarà più  
facile rispettarlo.

Milena Gabanelli

## Non limitiamo la mobilità degli altri

I piedi non sono solo un mezzo di trasporto, sono anche un “senso” attraverso il quale esploriamo la città, ne percepiamo le forme, costruiamo passo dopo passo l’immagine che abbiamo dello spazio: sono i piedi stessi a dirci se un percorso, un passaggio, una via, sono piacevoli, faticosi, praticabili se una scalinata è ripida, se un marciapiede è troppo stretto o se invece un’area pedonale è tranquilla o un pendio è docile.

Ci sono però occasioni in cui questa percezione è un po’ diversa: ad esempio se stiamo trasportando un bimbo in un passeggino, se siamo di ritorno da un viaggio con un trolley pesante e ingombrante, o se ci muoviamo in carrozzina. Ecco che allora la nostra immagine della città cambia immediatamente. Basta una bicicletta legata in modo da occupare il marciapiede per trasformare una strada in un muro. È sufficiente uno scooter posteggiato davanti a una rampa e un passaggio diventa un vicolo cieco. Un fioriera troppo a ridosso di un parcheggio per disabili, e un’uscita diventa una porta chiusa.

Una città accessibile e accogliente non la costruiscono solo gli architetti e gli esperti di urbanistica: tutti possiamo fare la nostra parte per fare in modo che anche gli stili di mobilità diversi dai piedi non possano più dirsi “limitati”. E che l’immagine che abbiamo delle nostre vie sia la stessa per tutti.

*Sara Branchini*



Jezeek

CHI VA PIANO  
(ATTRAVERSANDO  
LA STRADA)  
NON VA LONTANO.

Luporosso@Mario Gomboli



M Gomboli

## Siamo tutt\*.....cittadin\*

È triste dirlo ma quando scendiamo in strada spesso perdiamo di vista l'altro da noi e affrontiamo la quotidianità come una guerra in cui ognuno deve cercare di conquistare qualcosa: un parcheggio, uno spazio per camminare o per andare in bicicletta possono diventare piccole battaglie per rivendicare il diritto ad usare la città.

Queste situazioni conflittuali creano molto stress e basta un nonnulla per scatenare gli istinti più feroci che sono in noi con conseguenze talvolta anche molto tragiche.

Eppure basterebbe tentare di non perdere di vista il nostro essere cittadini a prescindere da come ci stiamo muovendo in quel momento.

Ma soprattutto bisognerebbe non perdere di vista l'attenzione che si deve a chi è più fragile in quel momento, esattamente come avremmo cura di qualcosa di delicato e prezioso... come una vita umana.

Quindi anche in bicicletta è necessario ricordarsi che il nostro comportamento potrebbe far male a qualcuno, come a piedi non dovremmo arrabbiarci troppo se qualcuno in bicicletta tenta di portare a casa la pelle condividendo con il pedone l'unico spazio sicuro a disposizione. Dunque come se ne viene fuori?

Con la buona educazione, prima dell'educazione stradale: siamo tutti cittadini con uguali diritti e doveri.

Un cenno di scuse al ciclista cui non si è data la precedenza o un "grazie" al pedone che ci permette di condividere uno spazio rendono la vita più semplice per tutti.

*Giulietta Pagliaccio, Presidente FIAB*

IL GIALLO A FUMETTI

# DIABOLIK

di A. e L. GIUSSANI

A VOLTE  
MI SENTO  
COME UN PEDONE  
IN MEZZO  
AL TRAFFICO!

foto: Giuseppe D'Anna

DIABOLIK©ASTORINA SRL



## Abitare il futuro in città slow

Un pedone investito a 30 km/h ha il 90% delle probabilità di salvarsi. A 60 km/h le possibilità di sopravvivere si riducono al 10%. Esiti drasticamente diversi per una velocità comunemente percepita come moderata. Gli esseri umani tendono infatti a sottostimare gli esiti degli impatti in orizzontale rispetto a quelli in verticale. Ad esempio si stenta a credere che una collisione a “soli” 50 km/h ha gli stessi effetti di una caduta dal terzo piano. Per questo in città, dove più stretta è la convivenza tra pedoni ed automobilisti, è particolarmente importante moderare la velocità. Il generico limite dei 50 km/h è troppo alto. Un impatto a quella velocità risulta letale per un pedone nel 70% dei casi. Se la velocità viene ridotta a 30 km/h gli esiti letali si riducono a meno del 10%. Questa è l'idea alla base delle zone 30, dove la velocità è appunto limitata a 30 km/h.

Le zone 30, nate nel Nord Europa negli anni 70, stanno finalmente diffondendosi sempre di più anche in Italia. La loro introduzione si scontra però sempre con grandi resistenze. In troppi infatti pensano che “andare ai 30 all'ora è come stare fermi”. Si tratta di una percezione errata. Basta usare il computer di bordo per constatare che girando in città la velocità media è bel al di sotto dei 30 km/h. Media così basse non possono essere alzate schiacciando l'acceleratore quelle rare volte in cui si trova un pezzetto di strada libera. L'unico esito di queste accelerazioni è mettere in pericolo la nostra vita e quella delle persone che incrociamo sulla nostra strada.

Quello che viene superficialmente percepito come un grande sacrificio è in realtà un modo semplice e immediato per far crescere la sicurezza nelle nostre città.

UN'ALTRO  
PEDONE  
INVESTITO

ANCHE LORO PERO'  
SEMPRE IN GIRO  
PER STRADA



## Testo da definire

Quel ramo del lago di Como, che volge a mezzogiorno, tra due catene non interrotte di monti, tutto a seni e a golfi, a seconda dello sporgere e del rientrare di quelli, vien, quasi a un tratto, a restringersi, e a prender corso e figura di fiume, tra un promontorio a destra, e un'ampia costiera dall'altra parte; e il ponte, che ivi congiunge le due rive, par che renda ancor più sensibile all'occhio questa trasformazione, e segni il punto in cui il lago cessa, e l'Adda ricomincia, per ripigliar poi nome di lago dove le rive, allontanandosi di nuovo, lascian l'acqua distendersi e rallentarsi in nuovi golfi e in nuovi seni.

Per un buon pezzo, la costa sale con un pendio lento e continuo; poi si rompe in poggi e in valloncelli, in erte e in is pianate, secondo l'ossatura de' due monti, e il lavoro dell'acque. Il lembo estremo, tagliato dalle foci de' torrenti, è quasi tutto ghiaia e ciottoloni; il resto, campi e vigne, sparse di terre, di ville, di casali; in qualche parte boschi, che si prolungano su per la montagna. Lecco, la principale di quelle terre, e che dà nome al territorio, giace poco discosto dal ponte, alla riva del lago, anzi viene in parte a trovarsi nel lago stesso, quando questo ingrossa: un gran borgo al giorno d'oggi, e che s'incammina a diventar città.

Ai tempi in cui accaddero i fatti che prendiamo a raccontare, quel borgo, già considerabile, era anche un castello, e aveva perciò l'onore d'alloggiare un comandante, e il vantaggio di possedere una stabile guarnigione di soldati spagnoli.

*Carla Cantone, segretario Spi-Cgil*  
*Gigi Bonfanti, segretario Fnp-Cisl*  
*Romano Bellissima, segretario Uilp-Uil*

*Siamo nati  
per camminare*



immagine di Andrea Ricci

PER LA **NOSTRA SALUTE**  
E PER QUELLA DELL'**AMBIENTE**  
ANDIAMO A SCUOLA A PIEDI

## Andare a scuola a piedi da soli ma accompagnati: i piedibus

Il Piedibus è un scuolabus che va a piedi: è formato da una carovana di bambini che vanno a scuola in gruppo, accompagnati da due adulti, un “autista” davanti e un “controllore” che chiude la fila. Proprio come uno scuolabus parte da un capolinea e seguendo un percorso stabilito raccoglie i passeggeri alle fermate predisposte lungo il cammino, rispettando l’orario prefissato.

Andare a scuola a piedi rende la città più vivibile, meno inquinata e pericolosa. Per i bambini è un’attività fisica di cui hanno assoluto bisogno. Lungo il percorso chiacchierano con i loro amici, imparano a muoversi in sicurezza e si guadagnano un po’ di indipendenza. Quando arrivano sono pimpanti e di buon umore.

Non dobbiamo limitare la libertà dei nostri figli per paura o pigrizia: sono nati per camminare, muoversi è un loro bisogno vitale. Prima o poi saranno liberi di circolare in ogni caso ed è meglio che siano preparati a muoversi nel traffico. Dobbiamo cominciare a cambiare le nostre abitudini e il Piedibus è una soluzione semplice ed efficace.

Il Piedibus è una realtà in molti paesi del mondo e inizia a diffondersi anche in Italia, anche grazie al fatto che molti Comuni stanno chiudendo al traffico le strade attorno alle scuole, almeno negli orari di entrata e uscita. Il Piedibus il modo più comodo, sicuro, ecologico e divertente per andare e tornare da scuola. Ogni Piedibus è diverso per adattarsi alle esigenze di bambini e famiglie. Può nascere in ogni scuola dove ci siano genitori disponibili. Per maggiori informazioni è possibile consultare il sito [www.piedibus.it](http://www.piedibus.it) e la relativa pagina facebook.

A close-up photograph of a man with grey hair and a wide-eyed, shocked expression, looking out of a car window. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. A white rectangular sign with red text is placed in the foreground, partially overlapping the car's window frame.

*quando guidi  
ascolta  
il pedone  
che è in te*

**siamo tutti pedoni**

## Muoversi fa bene e in gruppo è divertente

Migliaia di studi scientifici hanno dimostrato come praticare una adeguata attività fisica allunga la vita media, fa invecchiare più lentamente e in condizioni di salute mentale migliori.

Per avere questi benefici ad un adulto basta dedicare almeno 30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno, il doppio nei bambini e giovani. Un piccolo impegno per un grande guadagno, ma che più della metà degli italiani non mette in pratica.

Cambiare il proprio comportamento non è facile, la sola informazione non basta, bisogna mettere a disposizione delle persone concrete opportunità che siano: adeguate alla capacità del soggetto; accettabili, cioè vicine ai suoi gusti, bisogni e aspettative; flessibili alle esigenze del soggetto; accessibili per tempi, costi, distanze e socializzanti, che offrano la possibilità di farla con altri amici, sostenendosi reciprocamente.

Da queste premesse nel Cesenate sono sorti nel 2007 i Gruppi di Cammino. L'idea è semplice: ci si ritrova ad un orario stabilito in un punto della città per fare una camminata di circa un'ora. Alcuni partecipanti guidano il gruppo lungo percorsi cittadini e si assicurano che nessuno sia lasciato indietro. Non ci sono iscrizioni o altre formalità, l'aggregazione è libera e gratuita. Il gruppo favorisce l'incontro di persone di diverso genere, di differente età e origine. Si incontrano vecchi amici e se ne conoscono di nuovi. I gruppi sono sempre più frequentati (74 mila presenze all'anno), grazie a questa iniziativa migliaia di cittadini hanno aumentato la loro quota di movimento e hanno scoperto che adottare uno stile di vita più salutare non è sinonimo di rinunce o sacrifici, ma può essere molto divertente.

*Mauro Palazzi, Medico specialista in sanità pubblica e medicina dello sport, AUSL della Romagna-Cesena*

Sotto l'Alto Patronato  
del Presidente della Repubblica

Con il patrocinio di:



[www.siamotuttipedoni.it](http://www.siamotuttipedoni.it)