

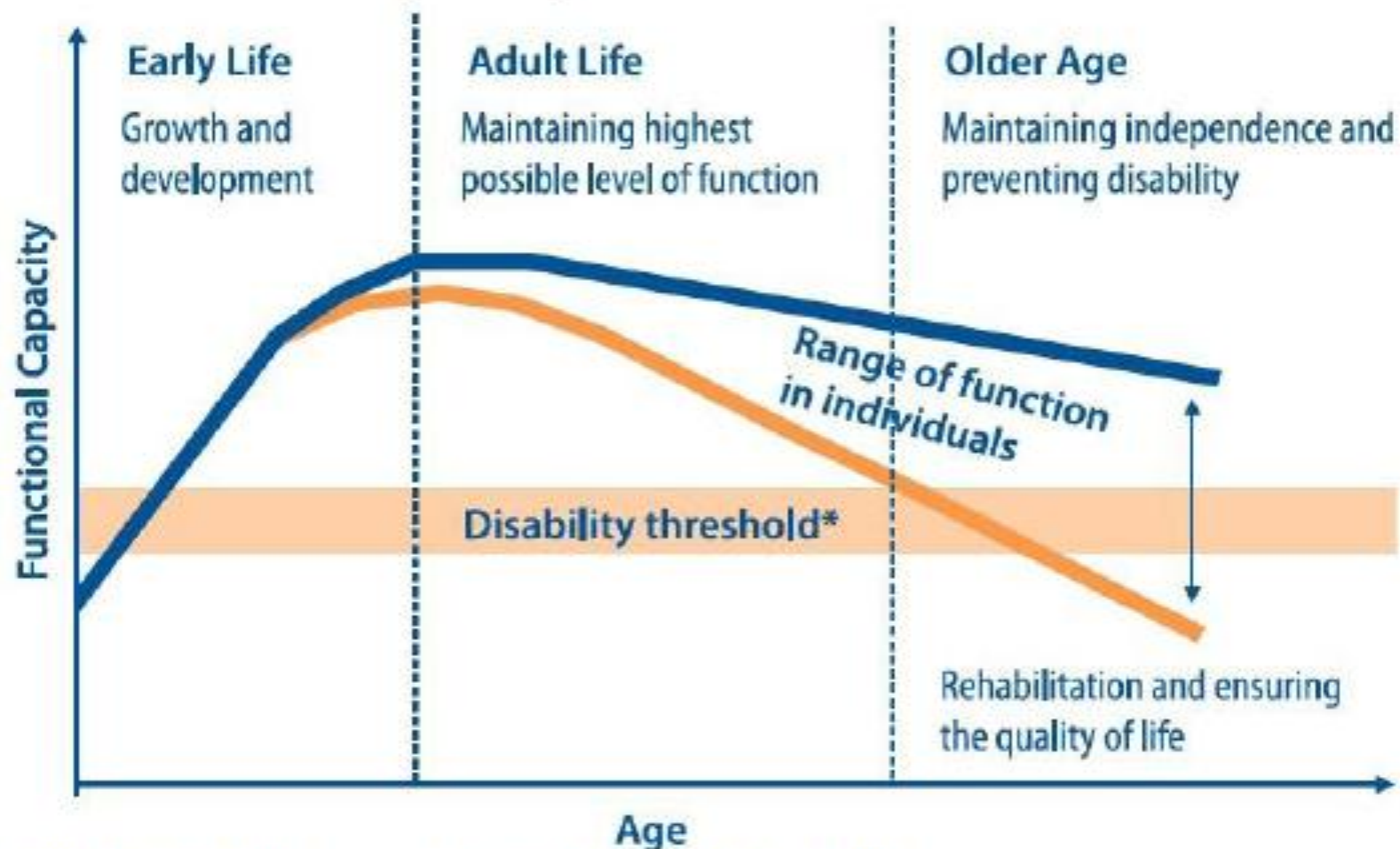
# ASL di Bergamo: La rete WHP - a che punto siamo?



**Roberto Moretti**

**Incidenti stradali e sicurezza  
Mantova  
16 – 11- 2015**

# Active ageing makes the difference: a life-course perspective

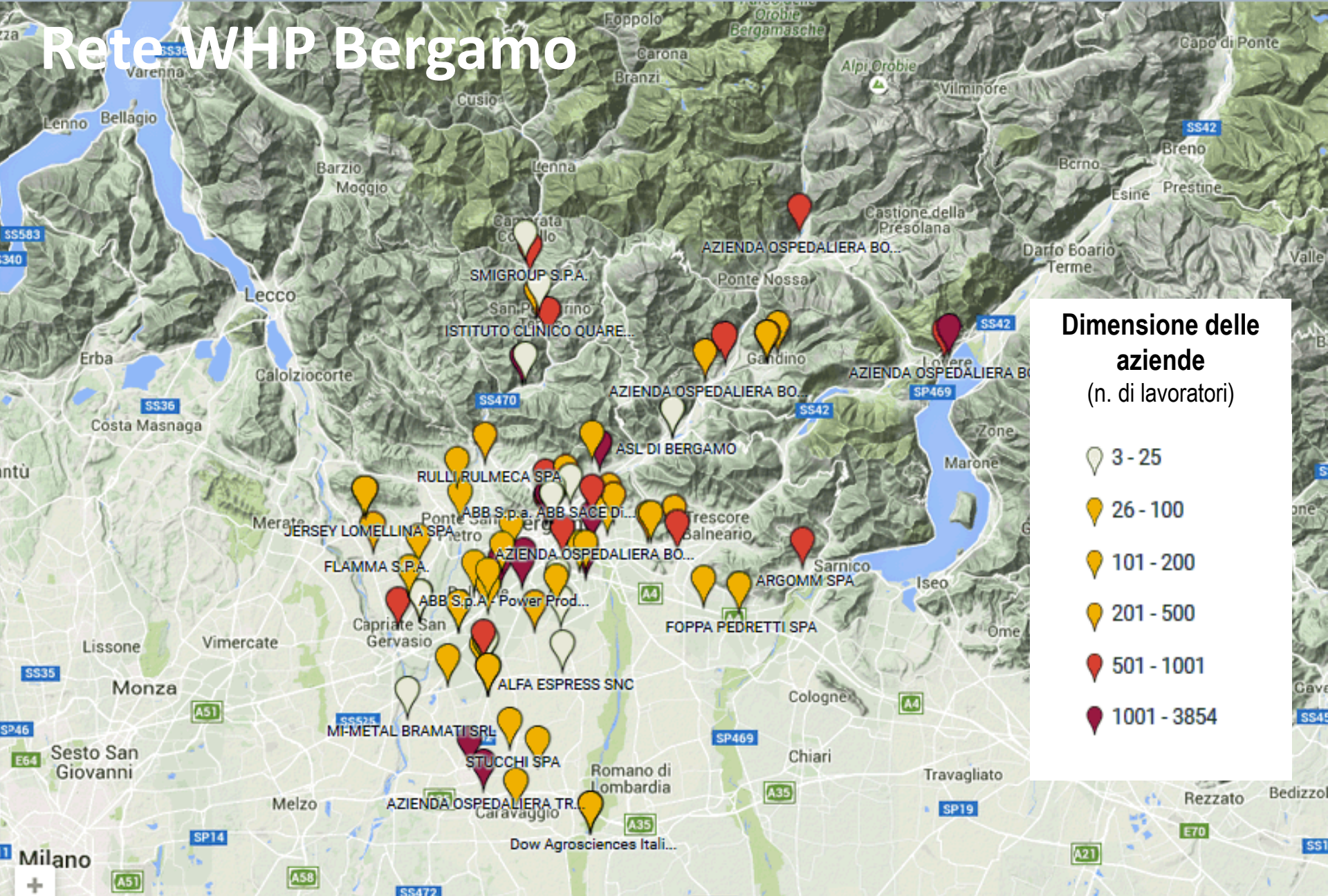


Source: *Active ageing. A policy framework.* Geneva, World Health Organization, 2002.





# Rete WHP Bergamo



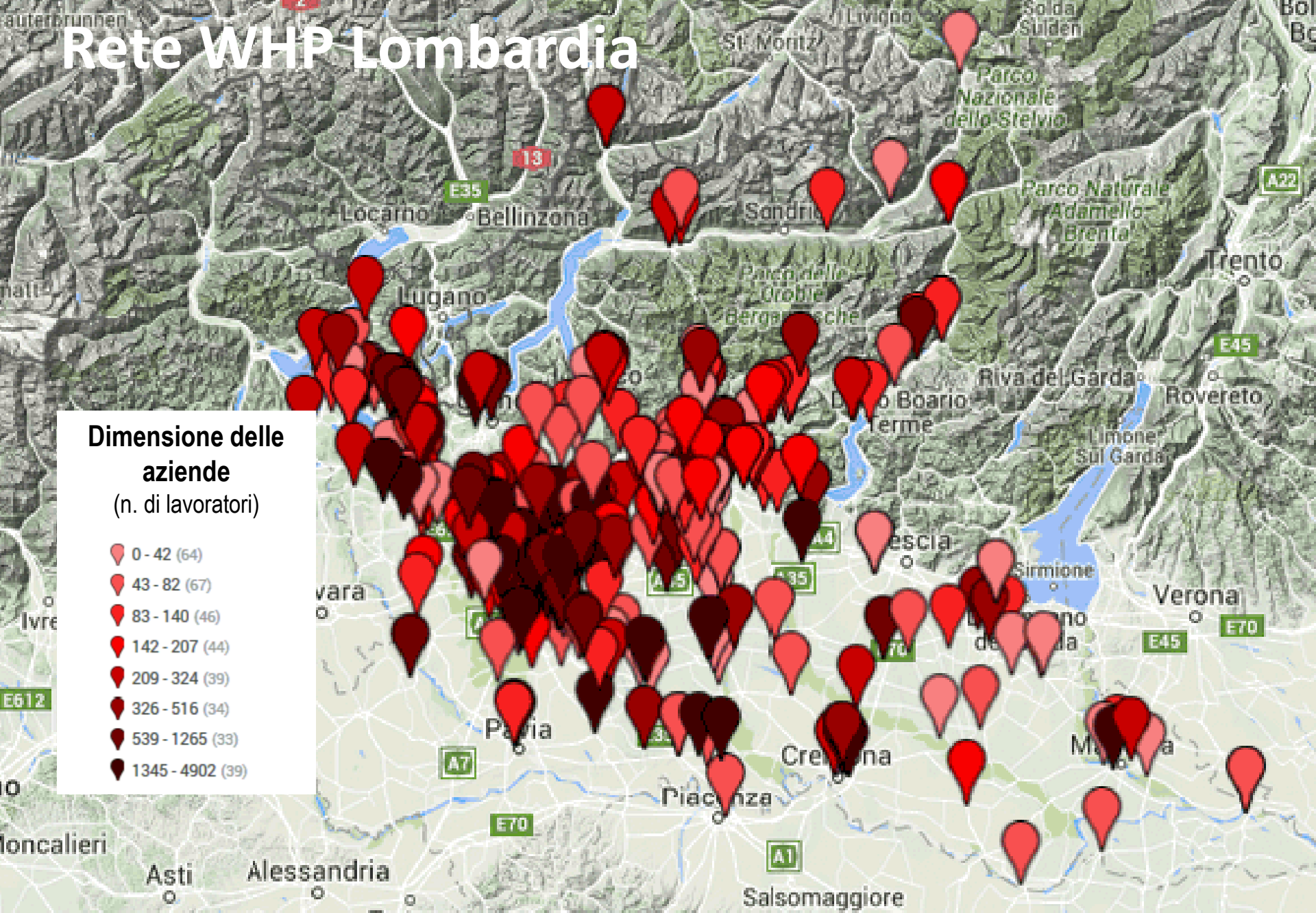
## Dimensione delle aziende (n. di lavoratori)

- 3 - 25
- 26 - 100
- 101 - 200
- 201 - 500
- 501 - 1001
- 1001 - 3854

# Rete WHP Lombardia

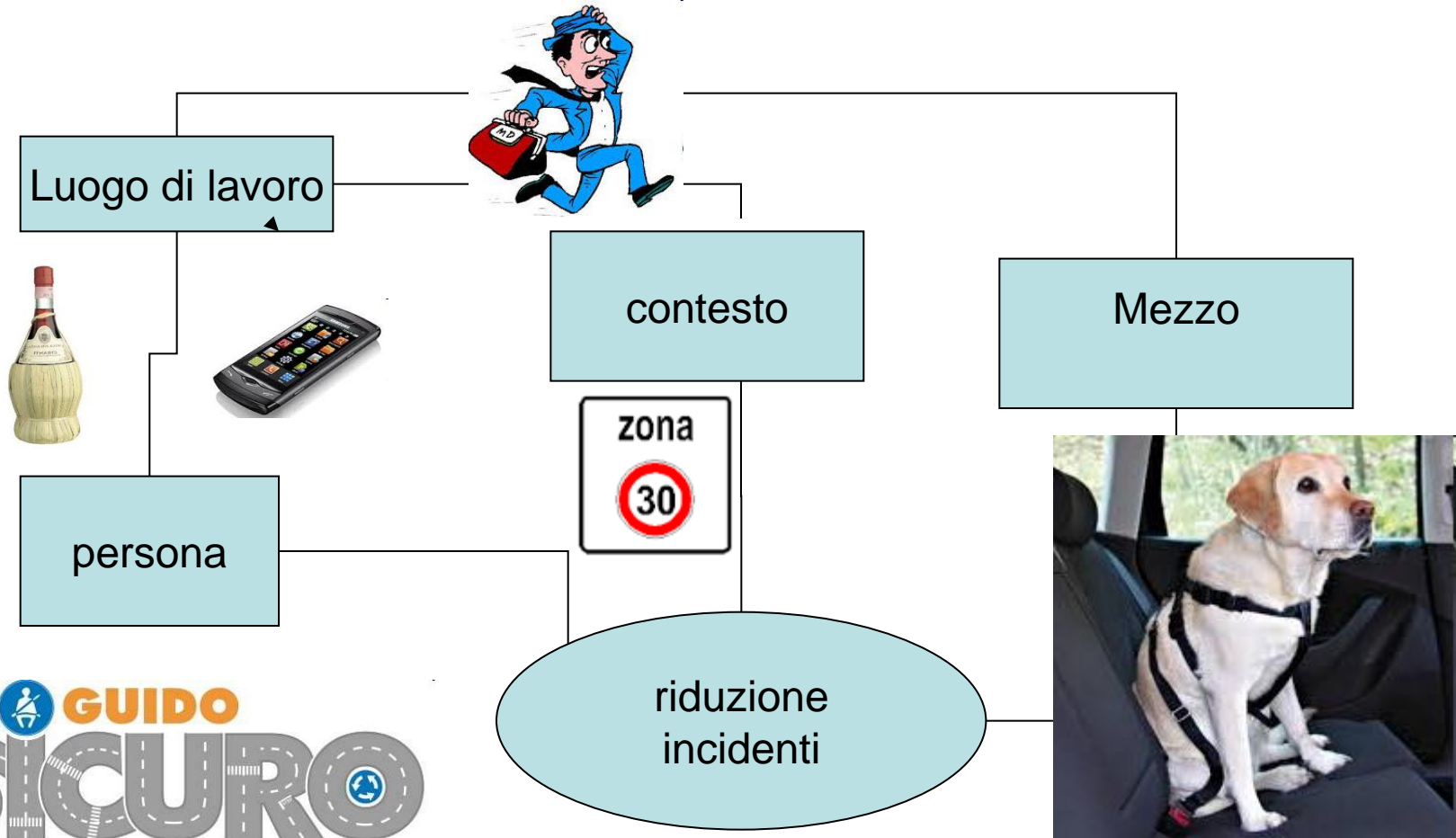
## Dimensione delle aziende (n. di lavoratori)

- 0 - 42 (64)
- 43 - 82 (67)
- 83 - 140 (46)
- 142 - 207 (44)
- 209 - 324 (39)
- 326 - 516 (34)
- 539 - 1265 (33)
- 1345 - 4902 (39)





# WHP Approccio di salute integrato



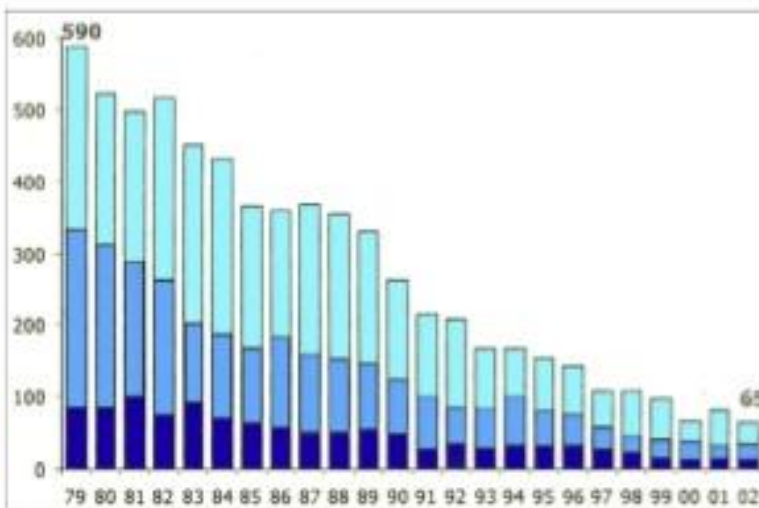
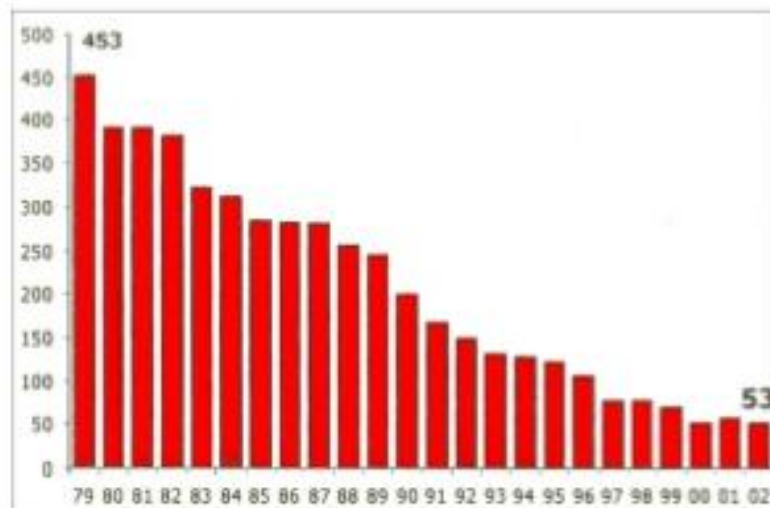


## CITTA' #30eLODE OBIETTIVO SICUREZZA SULLE STRADE

### ZONE 30: IL CASO DI CHAMBERY

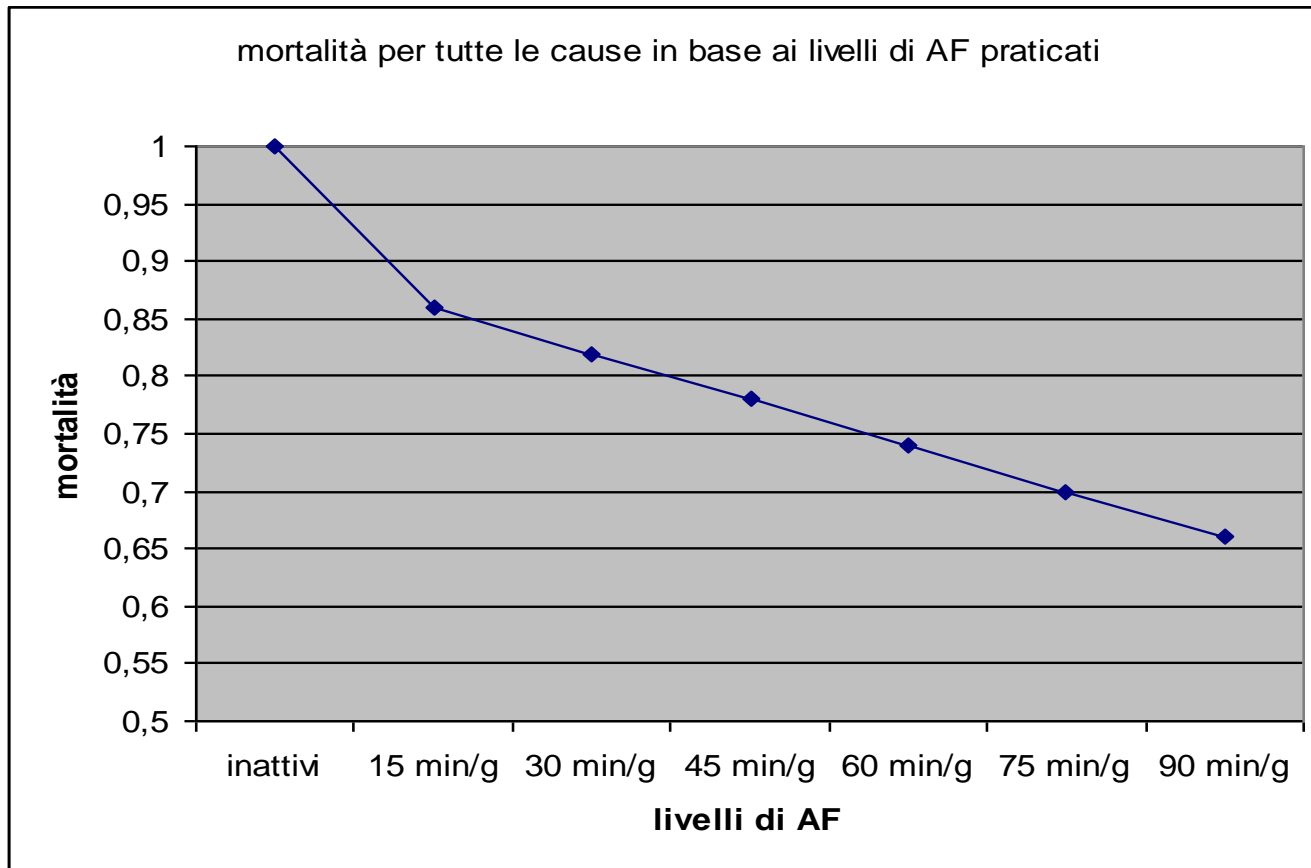
L'introduzione delle zone 30 su tutto il territorio urbano ha dato **risultati eccellenti per quanto riguarda la sicurezza.**

Tra il 1979 e il 2002, gli incidenti stradali con danni alle persone sono passati da 453 a 53; il numero di feriti e morti è sceso da 590 a 65, secondo un trend di riduzione costante.



# Mortalità per tutte le cause e livelli di attività fisica

coorte di 416 175 individui; follow-up: 1996-2008 (10 anni)



Sopravvivenza media <b>15 min/g</b> vs inattivi	<b>+ 3 anni</b>
---	---------------------

Il programma prevede lo sviluppo di attività (Buone Pratiche) in 6 aree tematiche



Promozione di  
un'Alimentazione  
Corretta



Contrasto  
al Fumo  
di Tabacco



Promozione  
dell'Attività  
Fisica



Sicurezza  
Stradale e  
Mobilità  
Sostenibile



Alcol e  
Sostanze



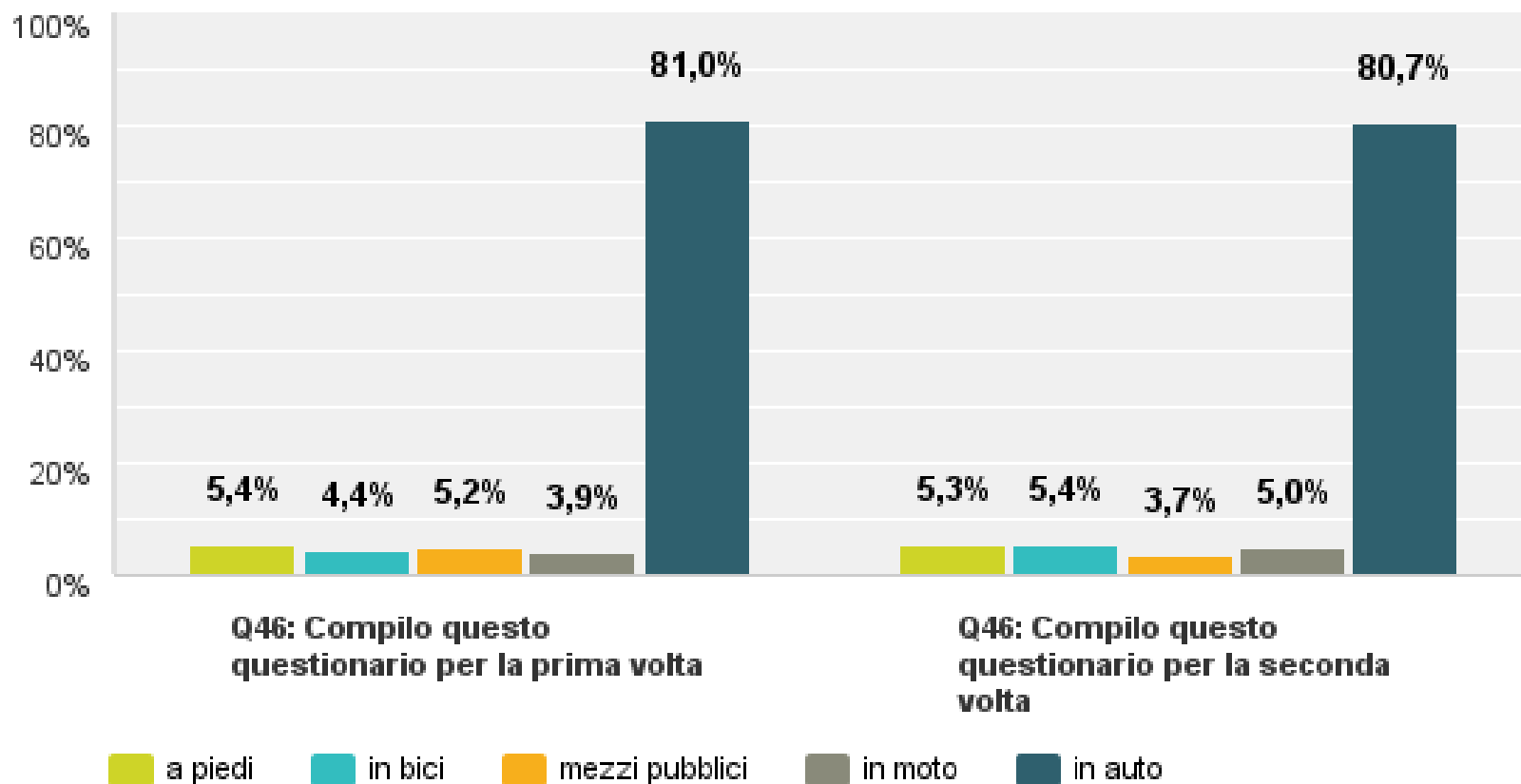
Promozione  
del Benessere  
Personale  
e Sociale





# Q41 Come si reca prevalentemente al lavoro?

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



# Correlazione trasporto- attività fisica

- 🚲 Il 70% degli spostamenti avviene **entro i 5 Km**, percorrere tale distanza in bicicletta é più rapido che con i mezzi pubblici.
- 🚲 Distanze **tra 7 e 12 km** in aree urbane necessitano più o meno dello stesso tempo se percorse in auto o in bici...



Poi però bisogna anche parcheggiare..







Manutenzione programmata dei veicoli aziendali oltre gli obblighi di legge; buona pratica 4.4.

#### 4.1

**Criteri scritti per l'acquisto** dei nuovi veicoli aziendali che prevedano le migliori dotazioni di sicurezza (es. 5 stelle nei crash test, Airbag anche laterali, ESP) e alternanza regolare su tutti i veicoli di **pneumatici** invernali ed estivi.



#### 4.2

**Procedura per la gestione dell'utilizzo dei veicoli** aziendali che preveda:

- Modalità organizzative per l'uso dei veicoli;
- Informazione - formazione per i conducenti;
- Sistemi di gestione dello stato conservativo dei mezzi;
- Interventi tecnologici (es. sistemi di localizzazione).



#### 4.3

Presenza di almeno il 20% del parco **veicoli stradali di tipo "ecologico"** (a gas, elettrici o ibridi) oppure programma che preveda per i prossimi 3 anni almeno l'80% di acquisti di auto/furgoni di questo tipo.



#### 4.4

**Controllo e manutenzione** dei veicoli mediante:

- Compilazione della check-list in allegato 4A (o altra migliorativa) con periodicità almeno trimestrale per tutti i veicoli
- Manutenzione programmata dei veicoli aziendali a cadenza più frequente delle revisioni obbligatorie, in officine interne o esterne autorizzate ai sensi della L. 122/1992





4.5



**Convenzioni per l'acquisto o incentivi premiali** in tema di sicurezza stradale (caschi per moto, seggiolini per auto per bambini, paraschiena per moto o tute con protezioni...). Materiale utile per campagne mirate in All. 4B.



4.6



Organizzazione di un **servizio di trasporto collettivo** casa-lavoro, convenzioni o **incentivi per l'uso di mezzi pubblici** o creazione di **sistemi di car sharing o car pooling**.



4.7



Presenza di un **mobility manager** (se non già obbligatorio).

4.8

**Corso di guida** sicura o guida difensiva (con componente pratica) per autisti/autotrasportatori o con la partecipazione di almeno il 10% del personale dipendente che si reca al lavoro in auto.

4.9

Partecipazione alla realizzazione di interventi volti al **miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali** in prossimità del luogo di lavoro (semafori, illuminazione, attraversamenti pedonali, rotonde, piste cicabili...).



Car Sharing; buona pratica 4.6.

4.10

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.





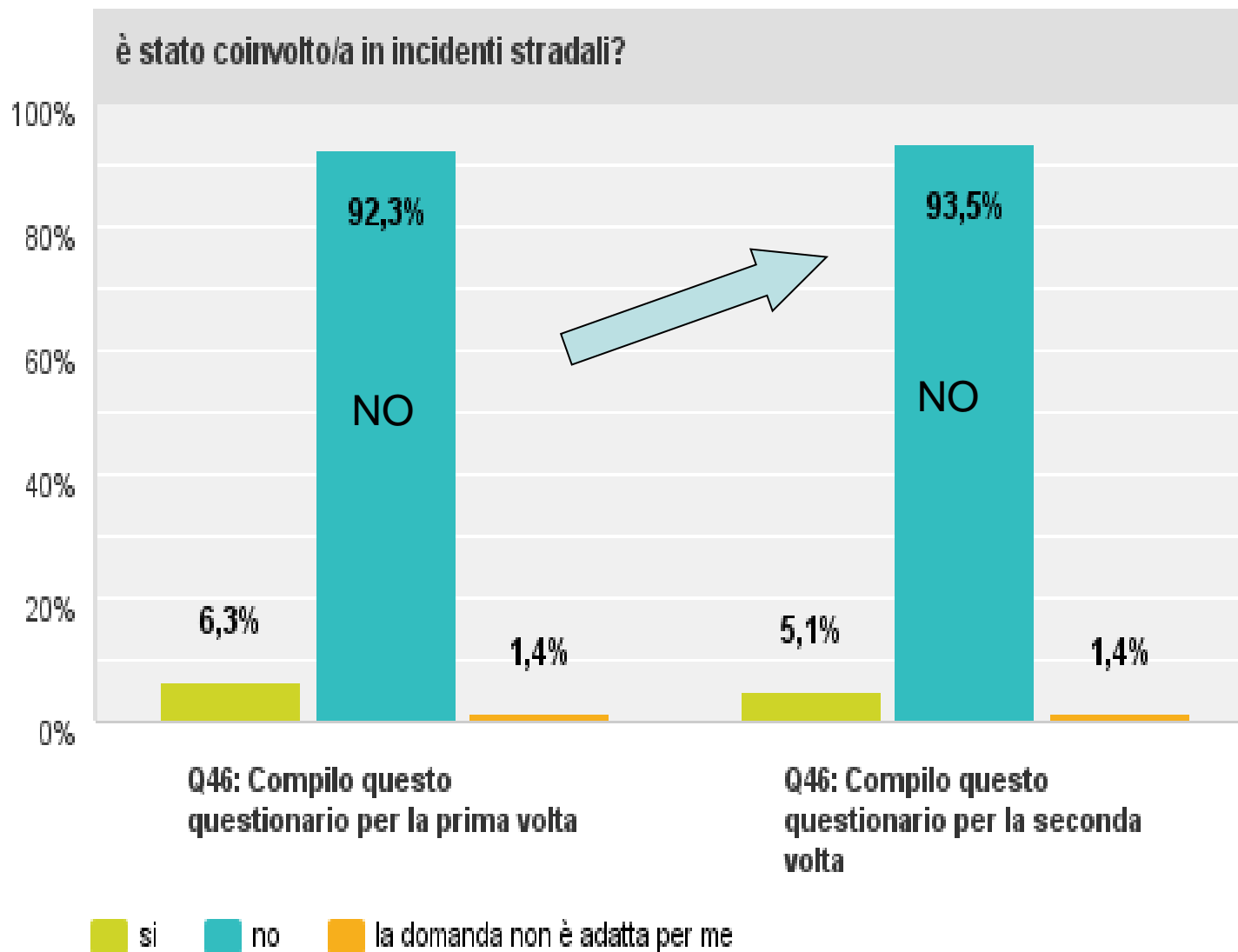
# WHP QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE AUTOCOMPILATO

Risposte totali

**42368**

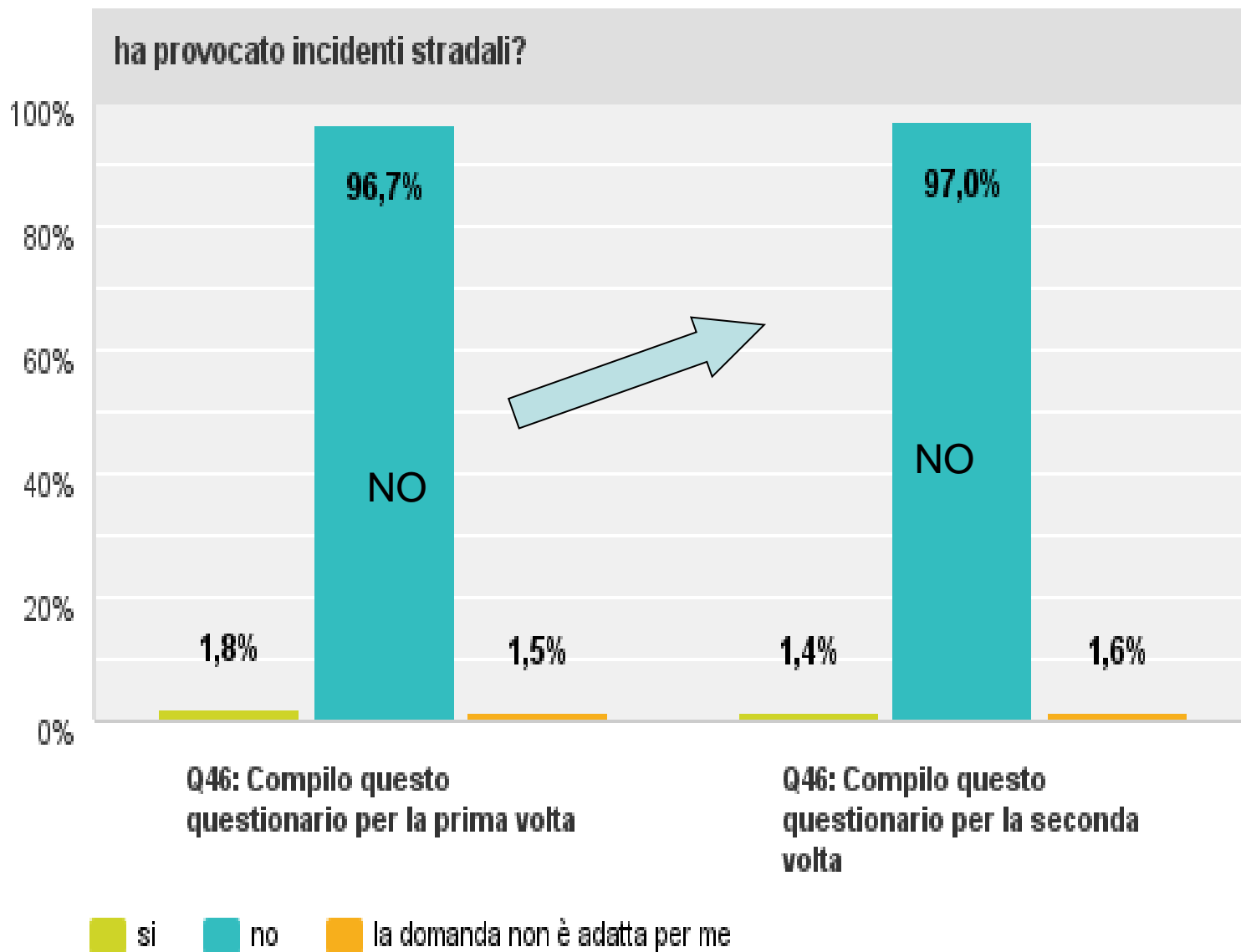
## Q42: In generale nell'ultimo anno:

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



## Q42: In generale nell'ultimo anno:

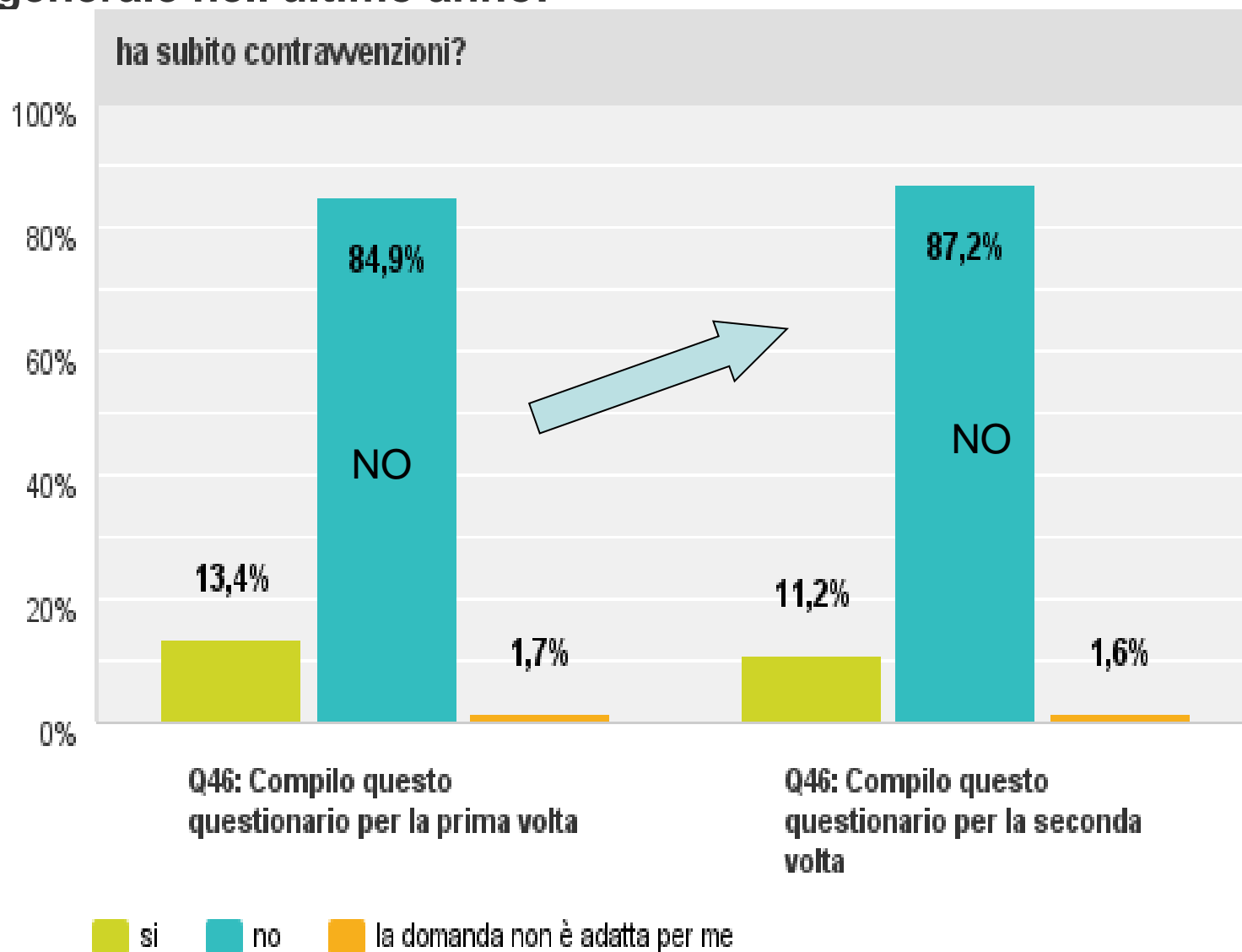
Hannu





## Q42: In generale nell'ultimo anno:

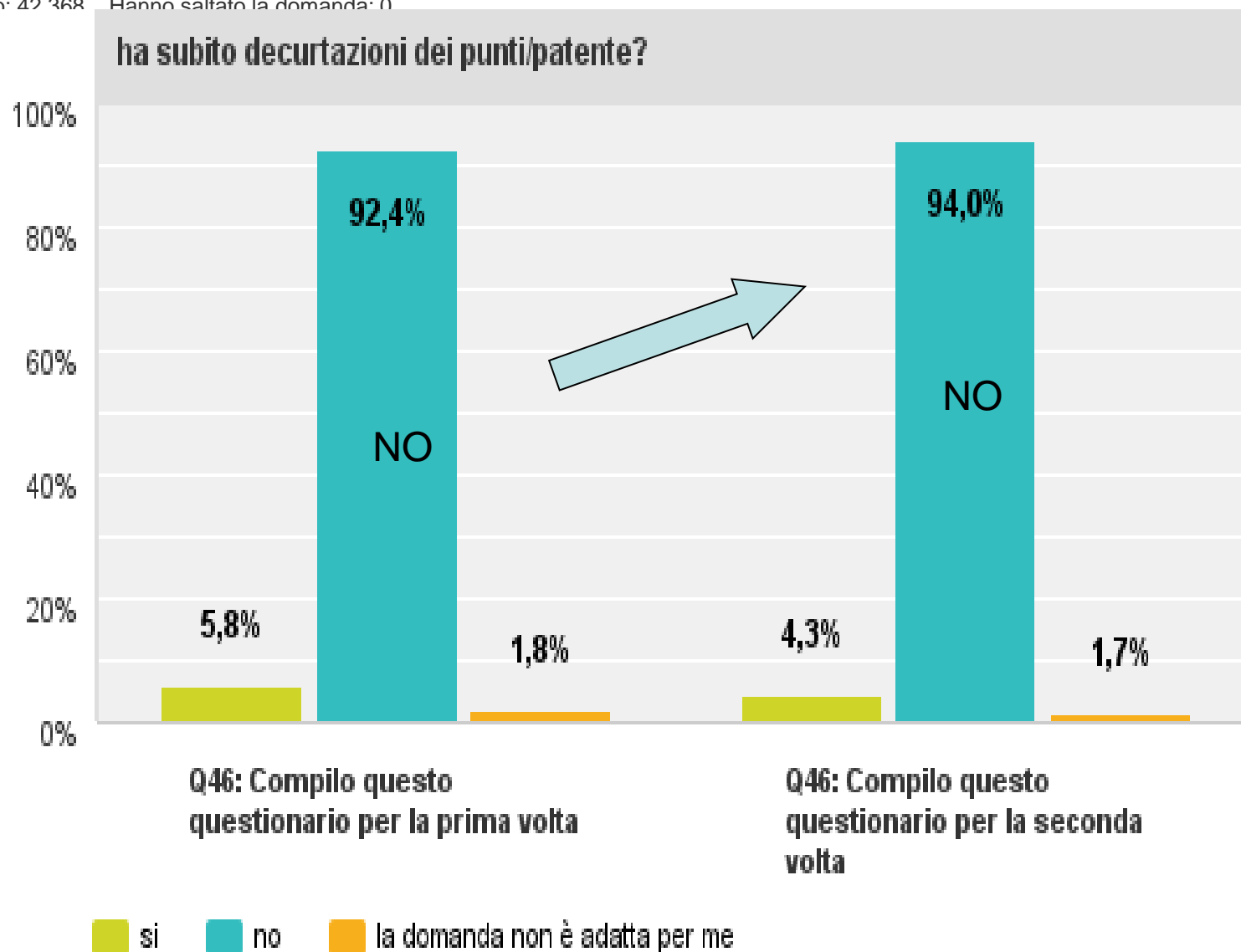
Hanr



## Q42: In generale nell'ultimo anno:

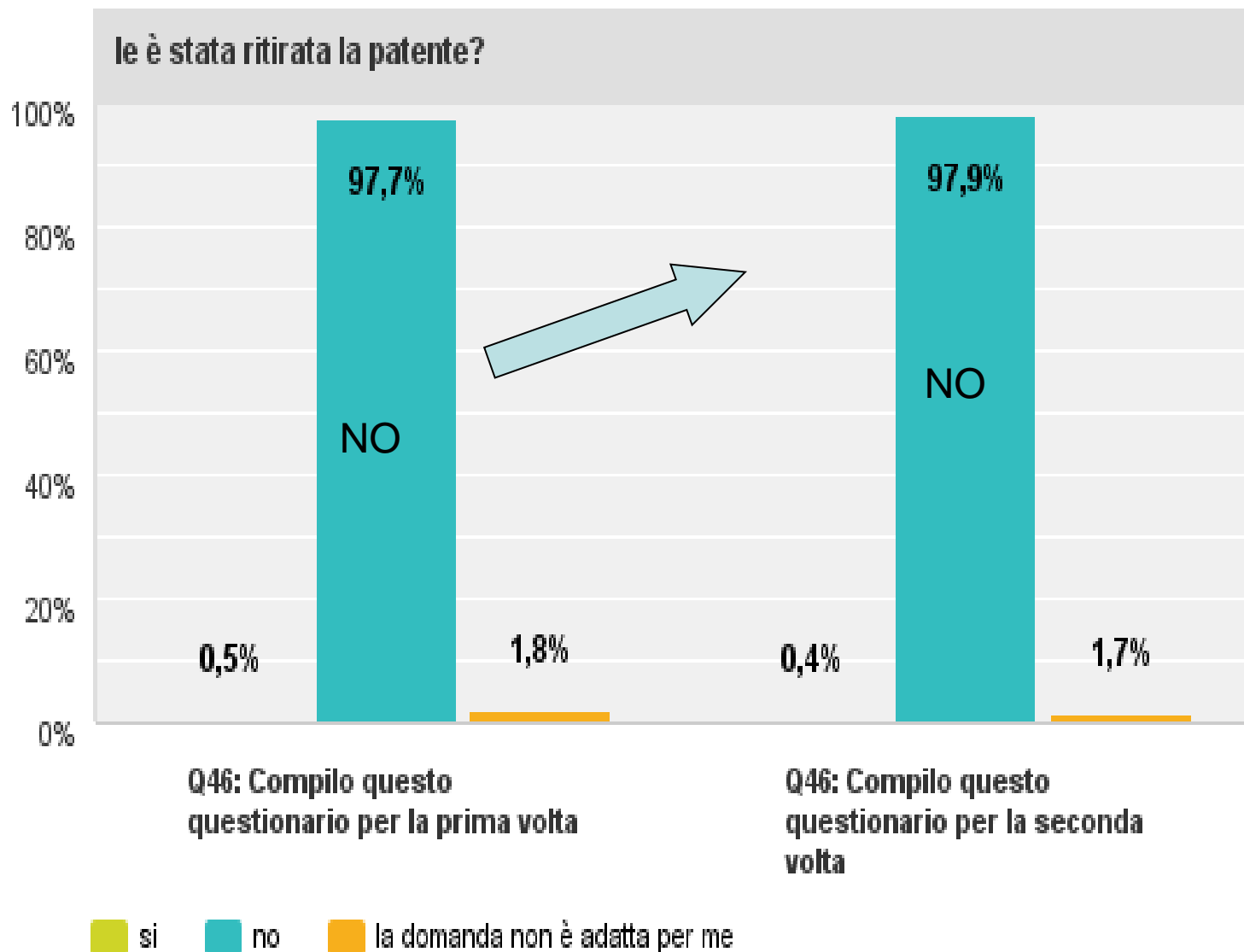
Hanno risposto: 42 368

Hanno saltato la domanda: 0



## Q42: In generale nell'ultimo anno:

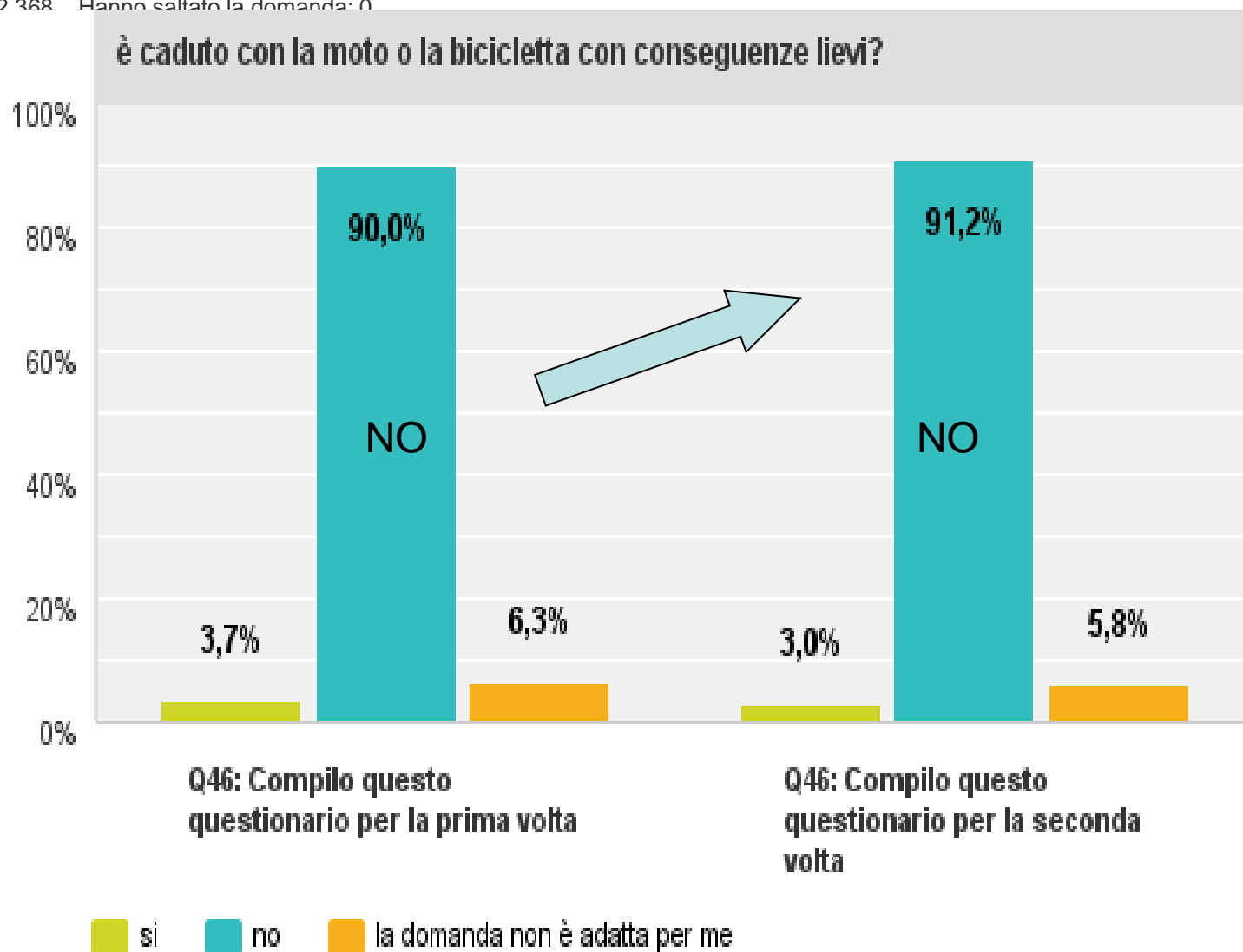
Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0





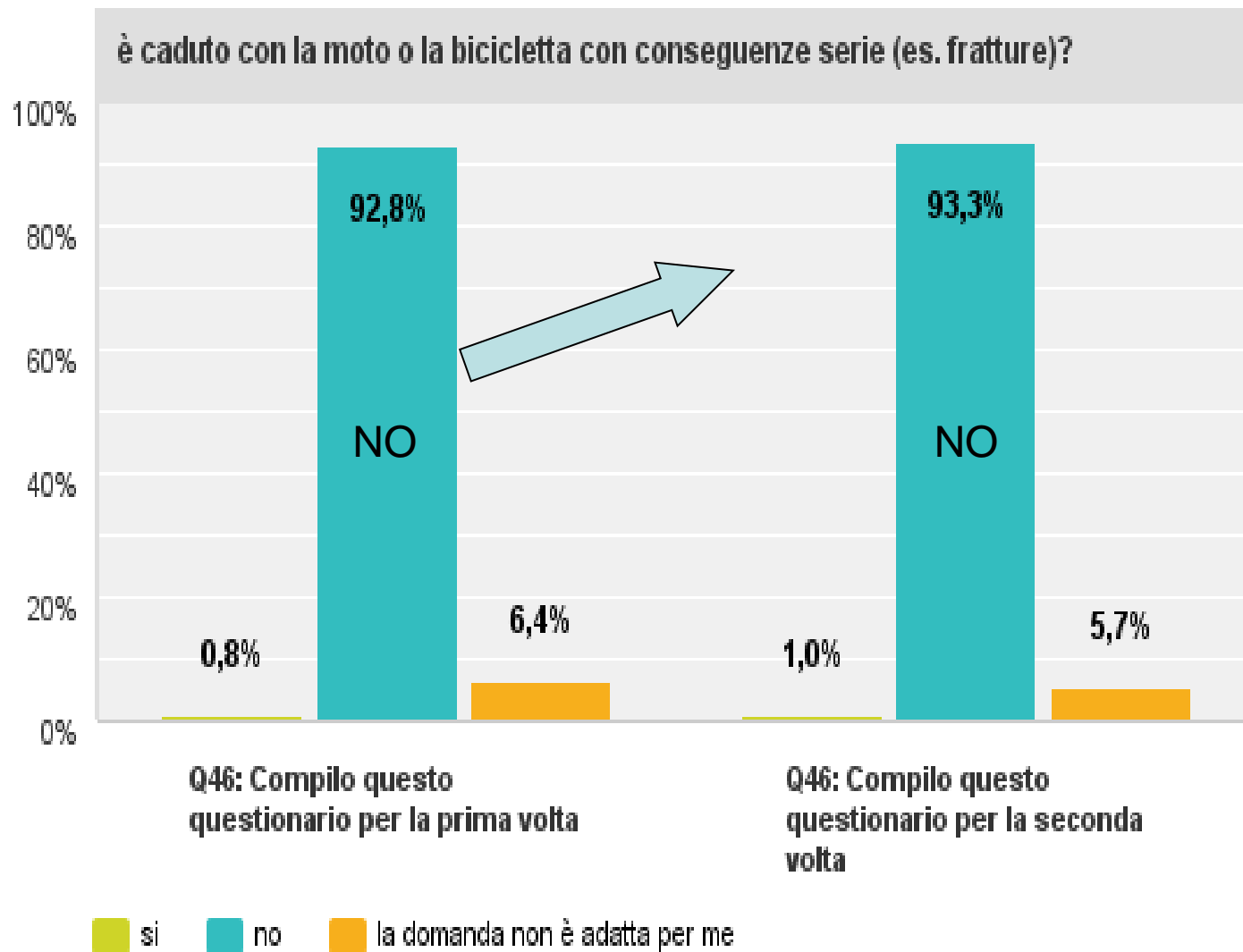
## Q42: In generale nell'ultimo anno:

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



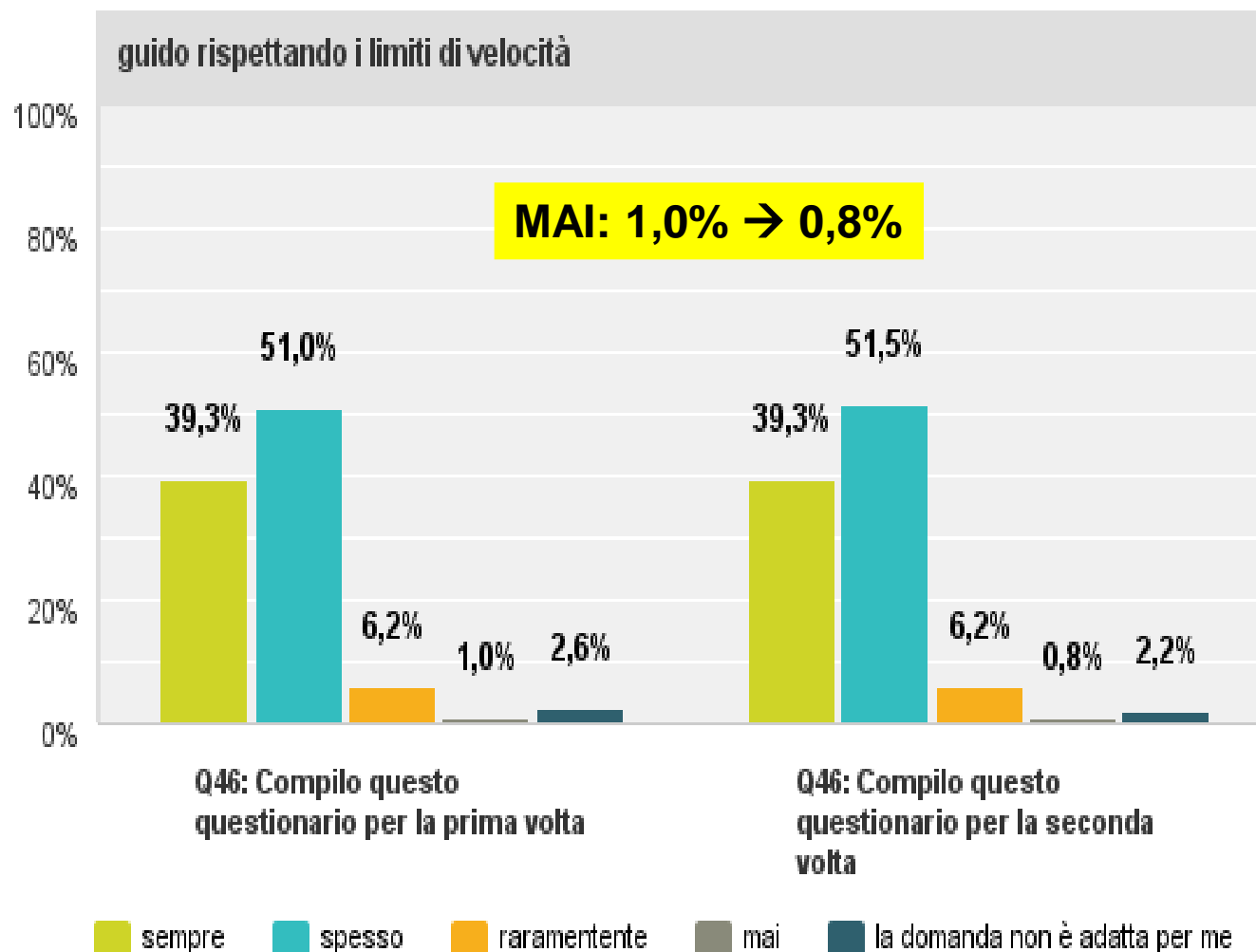
## Q42: In generale nell'ultimo anno:

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



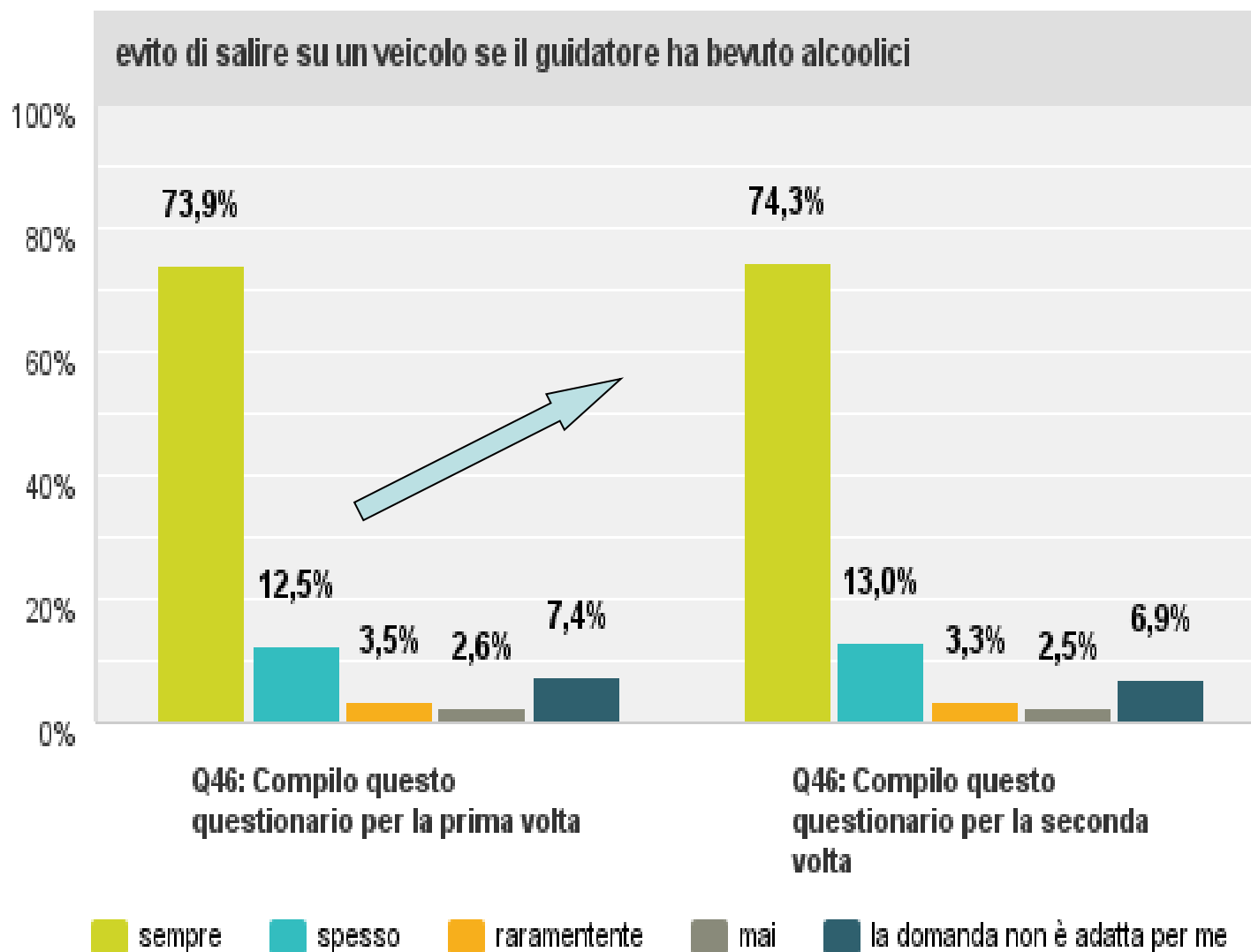
# Q43: Mette in atto tutti i seguenti comportamenti in tema di sicurezza stradale?

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



## Q43: Mette in atto tutti i seguenti comportamenti in tema di sicurezza stradale?

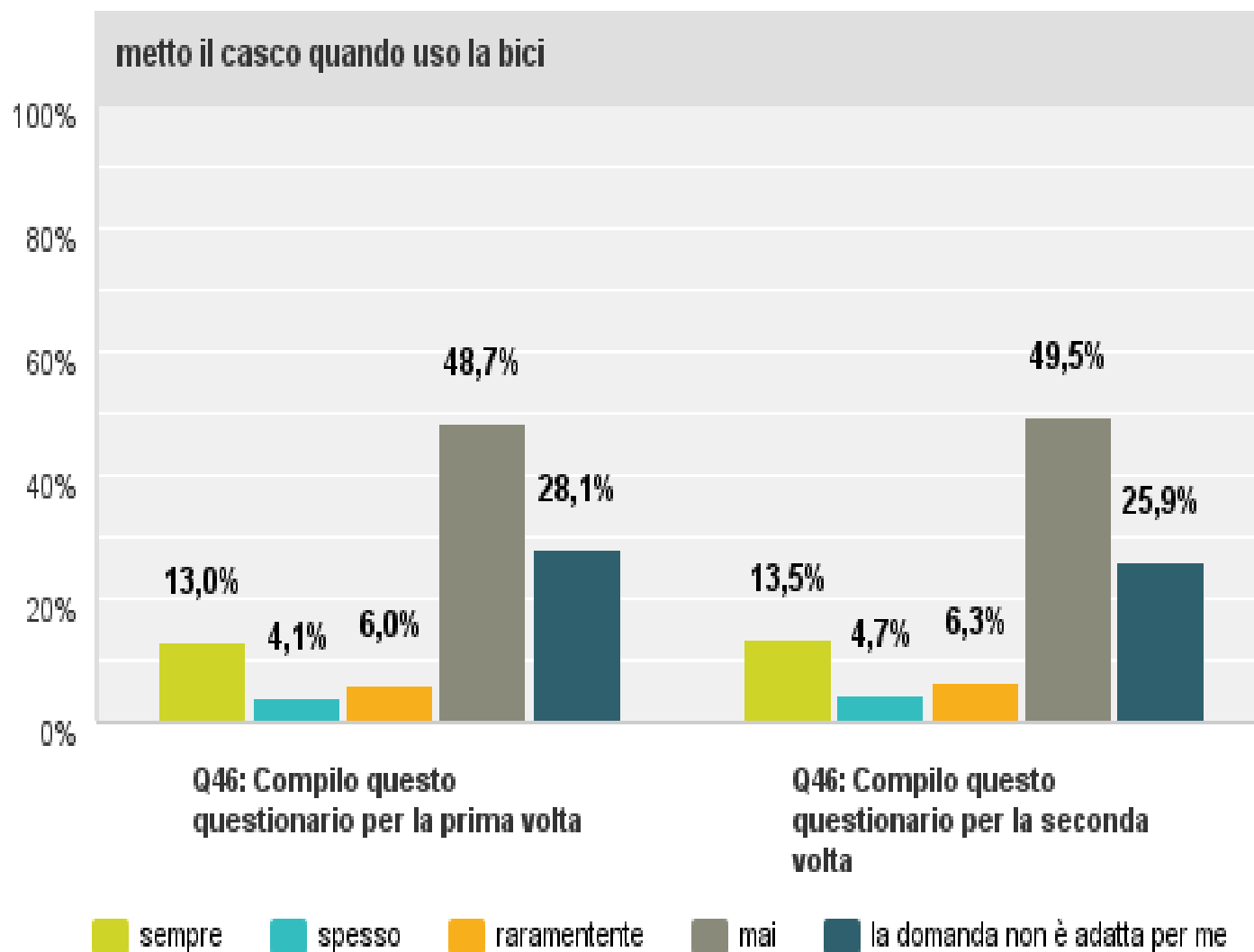
Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0





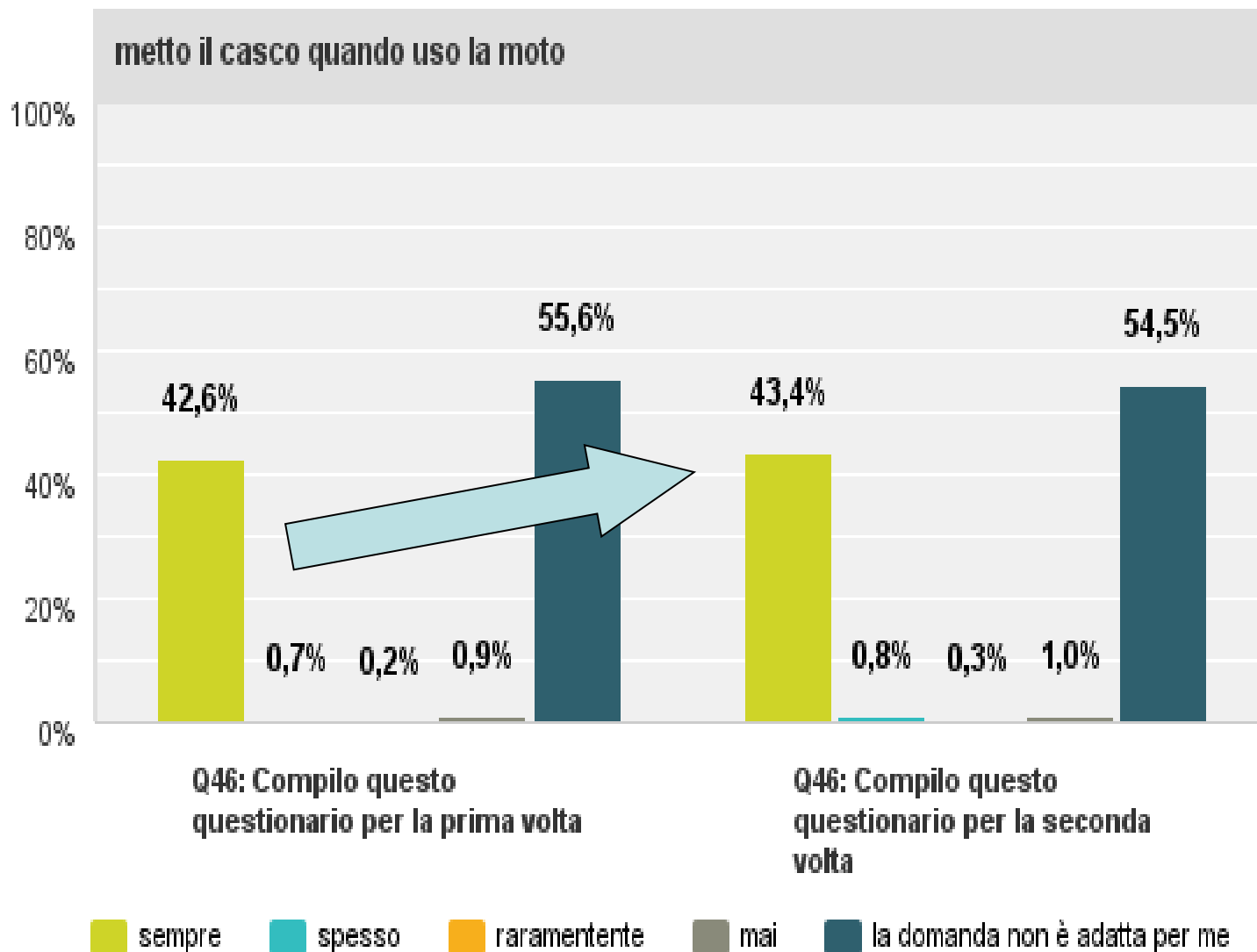
## Q43: Mette in atto tutti i seguenti comportamenti in tema di sicurezza stradale?

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



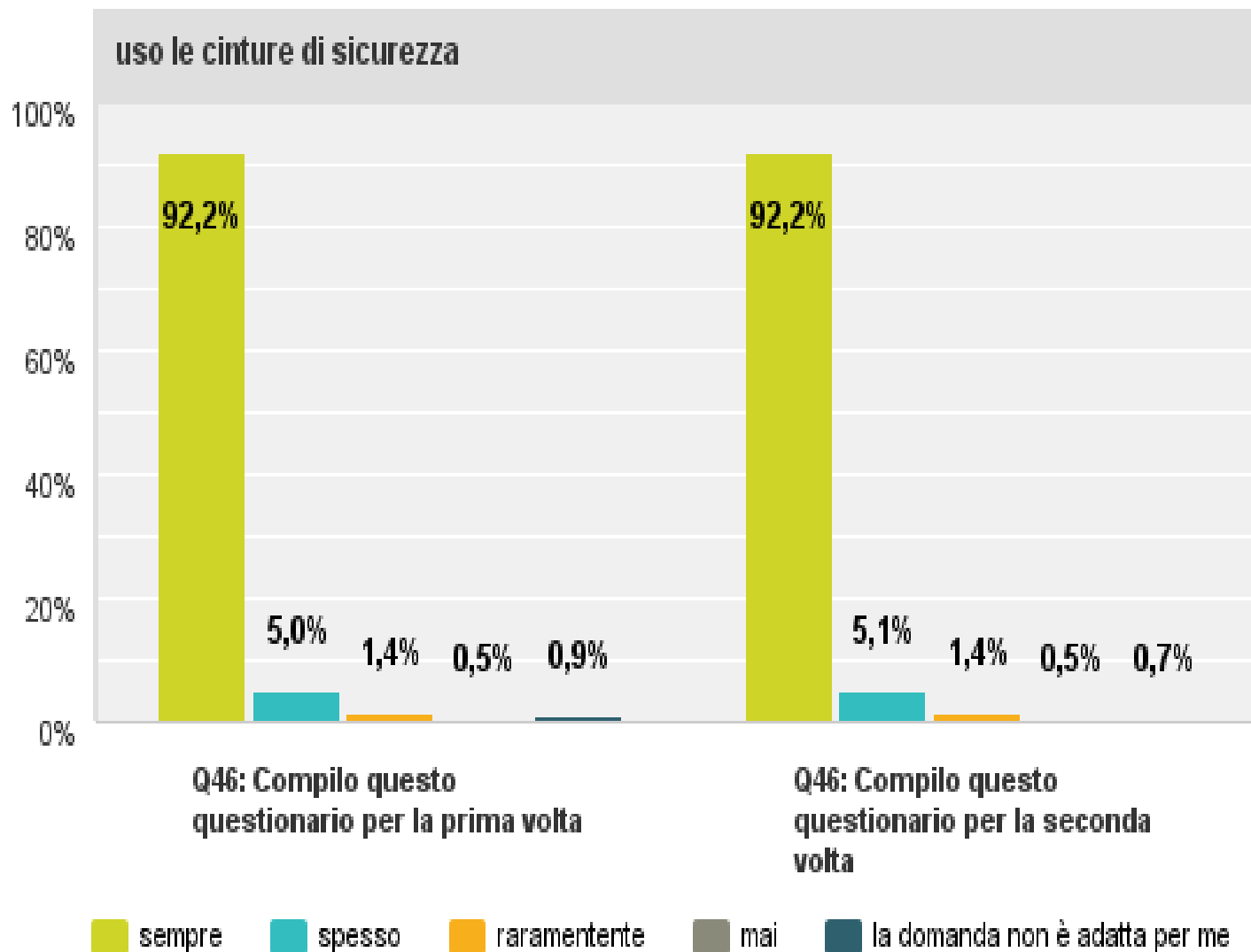
## Q43: Mette in atto tutti i seguenti comportamenti in tema di sicurezza stradale?

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



## Q43: Mette in atto tutti i seguenti comportamenti in tema di sicurezza stradale?

Hanno risposto: 42.368 Hanno saltato la domanda: 0



# Il WHP aumenta la sicurezza stradale?

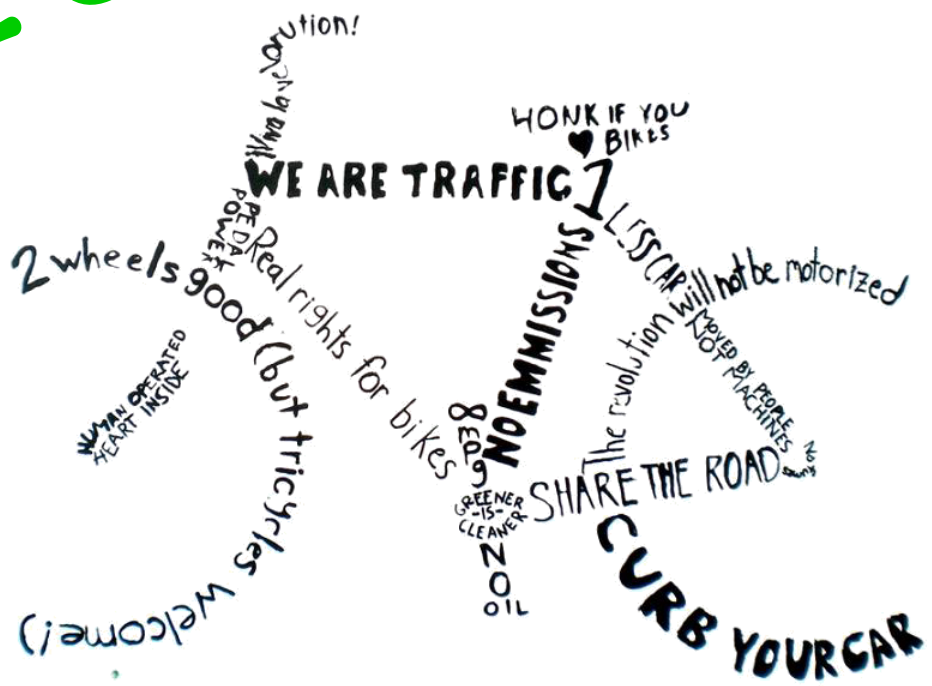
- Punto di vista:
  - Da ideatore del progetto (spero di si)
  - Da cittadino (spero di no)

# Obiettivo WHP

- Aumentare il numero di buone pratiche, migliorare la qualità, la diffusione (copertura) e l'empowerment da parte di tutti.

# BIKE TO WORK

*Usare la bici  
per recarsi sul luogo di  
lavoro,  
sopravvivere,  
ed essere anche più felici!*





# Perché?



# È veloce



Zero tempi di attesa di mezzi pubblici



Sai esattamente quanto tempo impiegherai  
(non risenti dei rallentamenti del traffico o delle difficoltà di trovare parcheggio)



È il mezzo più veloce per spostarsi verso la città (o in città) fino a 6 km  
(nel traffico del centro le macchine non superano la velocità media di 15 km/h)



# È economico

16 km al giorno in bici:

- Rispetto al bus: - 40 € al mese
- all'auto: - 240 € al mese
- se significa rinunciare alla seconda auto:  
- 500 € al mese



# È ecologico

In Europa i trasporti su strada sono responsabili del 20-25% delle emissioni di gas serra totali. La bici

 < emissioni di CO2 e gas serra

 < l'inquinamento da PM10

 < traffico



# È fit!

- 🚲 pedalare rassoda i glutei
- 🚲 fa sparire quegli odiosi rotoli di ciccia
- 🚲 fa gambe bellissime!
- 🚲 una ragazza in bici è irresistibile!



# Fa bene!

- 🚲 Pedalare è un'attività fisica non usurante per le articolazioni, perfetta per i neofiti
- 🚲 Riduce lo stress, migliora l'umore
- 🚲 Migliora l'apparato cardiocircolatorio
- 🚲 Riduce il sovrappeso.  
1 h a 28 km/h:  
- 555 calorie





# È sicuro?

Rispettando il codice della strada e utilizzando caschetto e specchietto, sì!



per alcune classi di età l'automobile rappresenta un rischio globale nettamente superiore



le ripercussioni positive della bicicletta sulla salute e la qualità della vita superano di gran lunga gli anni di vita persi negli incidenti



# È sicuro?

Inoltre, più persone lasceranno la macchina per utilizzare la bicicletta, maggiore sarà la sicurezza per tutti i ciclisti



# Alibi





# Ma respiro tutto lo smog...

🚲 è dimostrato che il livello di PM10 all'interno dell'abitacolo delle auto è più elevato di quello a bordo strada



# sono fuori forma...

-  Pedala ad un ritmo tranquillo; in pochi settimane sarai in gran forma
-  Scegli un weekend per percorrere in bici la strada per arrivare al tuo posto di lavoro, **studia il percorso più facile**





# e' troppo lontano...

- 🚲 Prendi la bici all'andata e ritorna con i mezzi invertendo il giorno dopo
- 🚲 Utilizza l'intermodalità (bici + bus o treno)
- 🚲 Considera le bici pieghevoli: si possono portare sui mezzi pubblici
- 🚲 Esistono biciclette a pedalata assistita



# non posso farmi la doccia

- 🚲 La maggior parte dei ciclisti pendolari non ha bisogno di farsi la doccia; pedala ad un ritmo tranquillo ed eviterai di sudare
- 🚲 Se vuoi allenarti puoi pedalare velocemente mentre torni a casa



# mi devo vestire elegante

- 🚲 Organizzati tenendo in ufficio dei vestiti di ricambio
- 🚲 Porta con te i vestiti di ricambio; invece di piegare gli indumenti prova ad arrotolarli.
- 🚲 Pedala lentamente



# poi se piove...

- 🚲 Parafanghi per la tua bici e un poncho antipioggia saranno sufficienti a tenerti asciutto.
- 🚲 Se piove molto puoi sempre tornare a casa con i mezzi pubblici; riprenderai la bici il giorno seguente.
- 🚲 Puoi anche andare solo quando c'è il sole



# le strade non sono sicure

- 🚲 Rispetta i segnali stradali e semafori, mantieni la destra, segnala sempre prima di svoltare, mai contromano
- 🚲 Giubbotto ad alta visibilità, fascette riflettenti, paletta laterale, specchietto
- 🚲 Sempre il casco
- 🚲 Scegli strade meno trafficate



Presentazione allegata al programma WHP

# 11 modi per sopravvivere







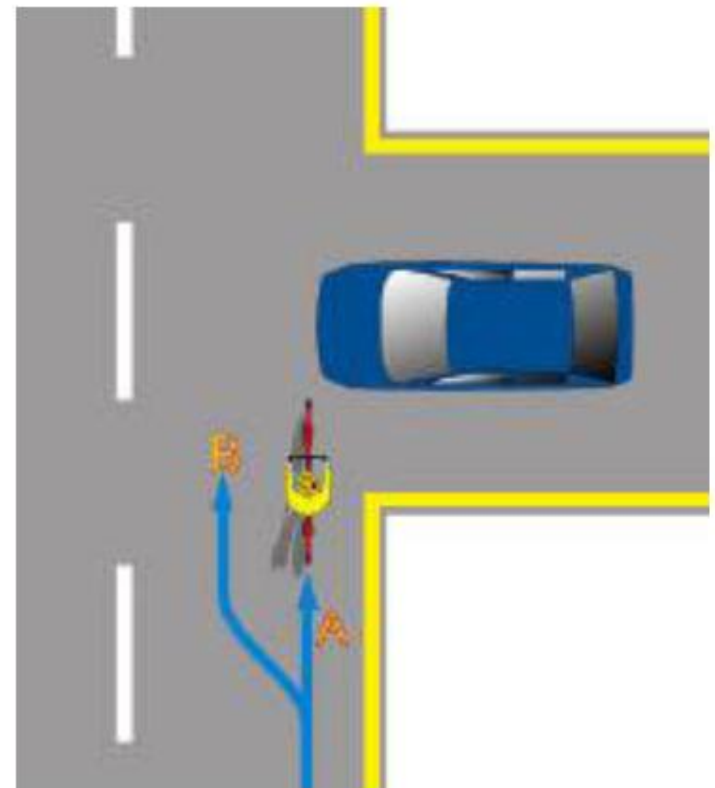


# COLLISSIONE N°1: L'INCROCIO DA DESTRA

È il più frequente. I casi sono due: o ti trovi davanti all'auto e l'auto ti investe, o l'auto si immette in strada davanti a te e tu ci sbatti contro.

## Come evitarlo:

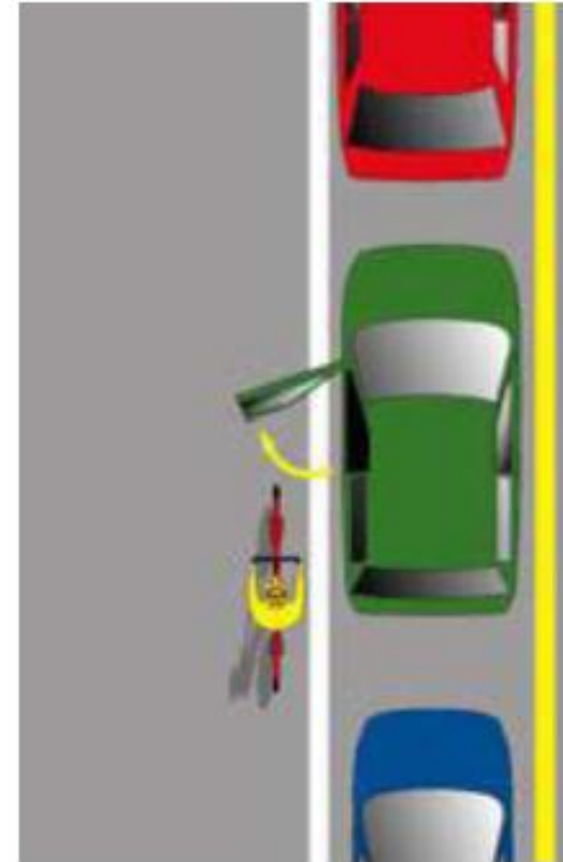
-  Fanali
-  Campanello (o voce)
-  Rallenta
-  Spostati più al centro (utile lo specchietto)



# COLLISIONE N°2: LA PORTIERA APERTA

## Come evitarlo:


- 🚲 Tieni d'occhio le auto parcheggiate e temile
- 🚲 Tieniti pronto a spostarti più al centro (utile lo specchietto)




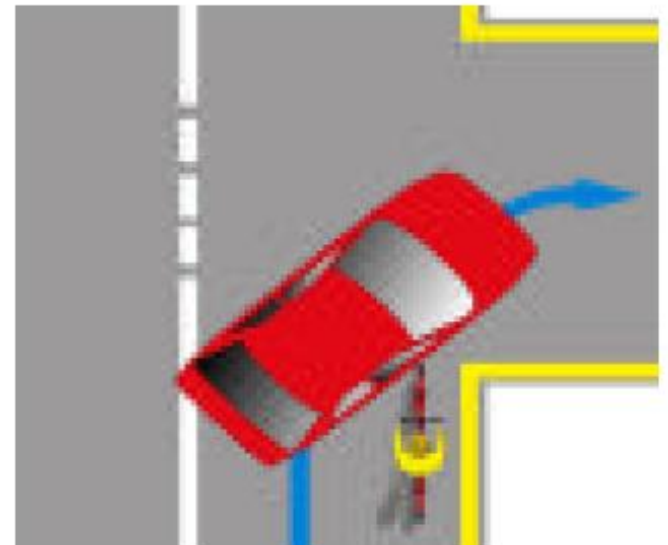
# COLLISIONE N°4: IL GANCIO A DESTRA

Un'auto ti supera e poi cerca di girare a destra davanti a te

## Come evitarlo:

 All'incrocio spostati un po' più verso il centro (sei più visibile)




 Usa lo specchietto e controllalo

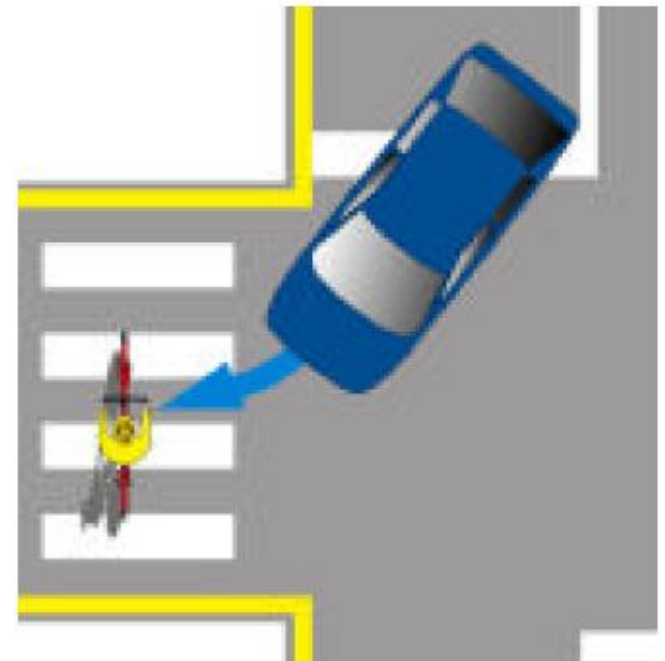


# COLLISIONE N°9: SUI PASSAGGI PEDONALI

Le auto non si aspettano di trovare bici sulle strisce..

## Come evitarlo:

-  Ricordati che sei un veicolo e quindi rimani sulla strada
-  Se l'attraversamento è particolarmente pericoloso scendi dalla bicicletta
-  Non pedalare sui marciapiedi



La rete WHP - a che punto siamo?



**Una vittoria non è tale se non  
mette fine alla guerra.**  
(Michel de Montaigne)

Grazie