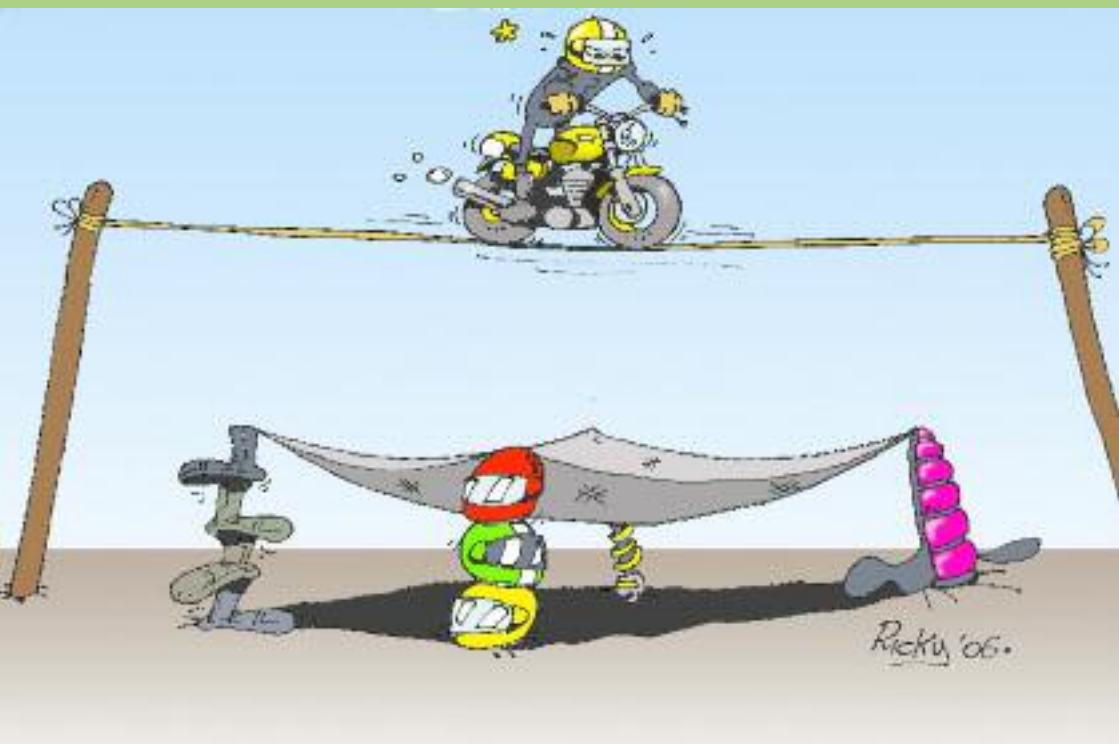


Marco Guidarini

LA CULTURA DELLA PREVENZIONE

Dallo stile di vita alle strade



Con il patrocinio



Coordinamento editoriale, progetto grafico e redazionale
GGRM - Milano

La cultura della prevenzione. Dallo stile di vita alle strade
©2025 Marco Guidarini

Vignette: Ricky

Sia gli ottimisti che i pessimisti
danno un importante contributo alla società...
gli ottimisti hanno inventato l'aereo...
i pessimisti il paracadute

George Bernard Shaw

Prefazione

La sicurezza stradale non è un concetto astratto, ma una scelta quotidiana che riguarda ciascuno di noi.

Questo opuscolo raccoglie le mie esperienze acquisite in decenni come motociclista, come medico traumatologo e con la Associazione Motociclisti Incolumi APS, fondata nel 2003 per diffondere una “Cultura della prevenzione”.

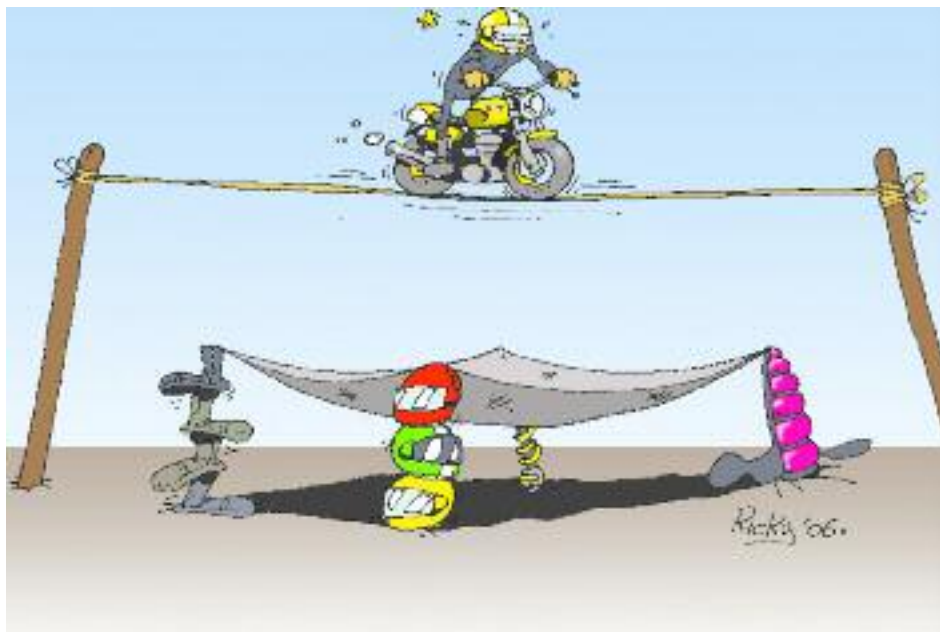
Non troverete regole o raccomandazioni, ma consigli pratici per percepire una situazione a rischio... prima di arrivare a un punto di difficile gestione, su come funzionano i dispositivi di protezione individuali e su come adottare comportamenti responsabili in strada e in pista.

Il casco, il paraschiena, l'airbag per motociclisti e gli indumenti catarifrangenti, non sono accessori, ma strumenti di vita.

Conoscerli, usarli correttamente e scegliere quelli più sicuri significa proteggere se stessi e gli altri.

Questo opuscolo può essere considerato un compagno di viaggio con un po' di esperienza: semplice da consultare, pensato per sensibilizzare e formare una nuova generazione di utenti della strada consapevoli. Perché la prevenzione non è un obbligo, ma una libertà che ci permette di vivere la strada con fiducia e rispetto.

L'autore



Il concetto di Riserva di Sicurezza

Quando si svolgono attività e si frequentano ambienti con potenziali rischi, è fondamentale acquisire e migliorare il concetto di “RISERVA DI SICUREZZA”.

La Riserva di Sicurezza è l'insieme di esperienze, comportamenti e soluzioni tecniche che costituiscono una vera e propria rete di salvataggio, un paracadute capace di limitare i danni – fino a salvare la vita – in caso di errore umano o incidente.

L'introduzione di questo concetto in settori come la navigazione, l'aeronautica, l'automobilismo e il motociclismo (ma anche in molti altri ambiti a rischio) ha portato allo sviluppo di comportamenti e dispositivi di emergenza che, nel mondo, hanno già salvato e continuano a salvare milioni di persone.

Esempi di Riserva di Sicurezza

- In casa: il salvavita dell'impianto elettrico, il rilevatore di gas
- In un locale pubblico: le uscite di emergenza, gli estintori, il personale professionale
- In mare: il salvagente, il tender per un natante, le scialuppe di salvataggio per una nave
- In volo: il paracadute e molti altri sistemi
- In auto: le cinture di sicurezza (da indossare sempre, davanti e dietro), unite a dispositivi che riducono la probabilità di incidente (ABS, ESP, rilevatori di ostacoli) e a soluzioni che limitano i danni fisici (airbag + cinture). L'effetto combinato di queste misure è moltiplicativo:
 $1+1 = 10$
- Nel motociclismo: tute protettive, caschi, paraschiena e airbag. Oggi sono indossati da tutti i piloti in pista e da un numero crescente di motociclisti su strada. In pista sono obbligatori, ma anche se non lo fossero i piloti li utilizzerebbero comunque.

Incidenti e dinamiche ricorrenti

Gli incidenti non accadono per diecimila dinamiche diverse, ma per poche dinamiche che si ripetono migliaia di volte. Le dinamiche più frequenti (circa dieci) devono essere divulgate insieme agli accorgimenti culturali e tecnologici che aumentano la Riserva di Sicurezza. Una vera cultura della prevenzione permette di interrompere le catene di eventi che troppo spesso portano alle cronache dei fine settimana.

Analizzare gli incidenti

- *Sono caduto perché mi si è chiuso lo sterzo!* → Occorre chiedersi: "Perché si è chiuso lo sterzo?"



Best Practices per Amministrazioni virtuose

1. Promuovere preparazione e addestramento

- Utilizzare scuole e spazi adeguati (piazzali, kartodromi, autodromi)
- Organizzare, in occasione di feste o manifestazioni motoristiche, incontri sulla guida sicura con istruttori, piloti e anche personaggi dello spettacolo che sensibilizzino alla prudenza
- Sono aree di addestramento utili sia prima di conseguire la patente, sia per chi deve recuperare punti o la patente ritirata
- Possono essere bagnate artificialmente per simulare pioggia o fondo scivoloso

**La sicurezza di guida si migliora con la pratica...
non con le pratiche!**

2. Analizzare le dinamiche degli incidenti

- Distinguere tra cause di incidente e cause di lesioni per individuare i fattori di rischio che si concatenano fino al danno alla salute

3. Cause frequenti di incidenti

- Comportamenti a rischio: velocità eccessiva, distanza ridotta, distrazione, guida in condizioni psicofisiche non idonee
- Errori di guida: traiettorie sbagliate, frenate brusche con l'anteriore, accelerazioni improvvise
- Cause ambientali: fondo scivoloso (pioggia, detriti, gasolio), scarsa visibilità (oscurità, vegetazione), attraversamento di animali

**Nota: su fondo irregolare (radici, dossi, buche)
l'ABS può attivarsi inopportunamente
e allungare la frenata**

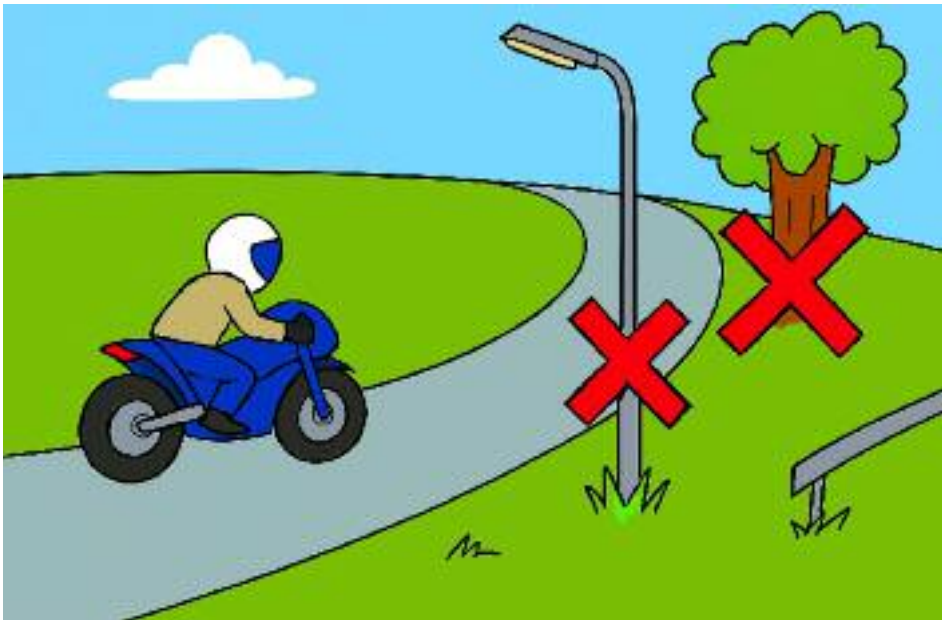
4. Ergonomia delle infrastrutture

- Limitare ostacoli fissi (alberi, lampioni, pali metallici, guardrail non protetti) all'esterno delle curve
- Creare semplici vie di fuga nelle curve a rischio, spesso costa meno che disporre pericolosi guardrail e necessari segnali di pericolo

- Evitare attraversamenti pedonali a ridosso di curve e incroci
- Controllare i punti a rischio (centri abitati, scuole, distributori di carburante...) con pattuglie piuttosto che con auto-velox

7. Velocità e rischio

- La velocità è un fattore di rischio “sui generis”: è molto più pericolosa di quanto si pensi in presenza di ostacoli fissi, meno pericolosa di quanto si pensi in assenza di ostacoli fissi
- Con i veicoli a due ruote (bici, monopattini, scooter, moto) un impatto contro ostacoli provoca lesioni gravi già a 20 km orari
- Con le auto, lesioni gravi già dai 60 km orari





Consigli per i pedoni: farsi vedere e vedere!

1. Abbigliamento adeguato

- Indossare abiti ben visibili, meglio se con elementi catari-frangenti o lampeggianti
- Prestare particolare attenzione dopo il tramonto, a piedi, in bici o in monopattino

2. Camminare in sicurezza

- Sulle strade a doppio senso di marcia, camminare sul lato sinistro per vedere i veicoli in avvicinamento
- Massima attenzione su strade senza marciapiedi, buie o con scarsa visuale

3. Attraversamenti consapevoli

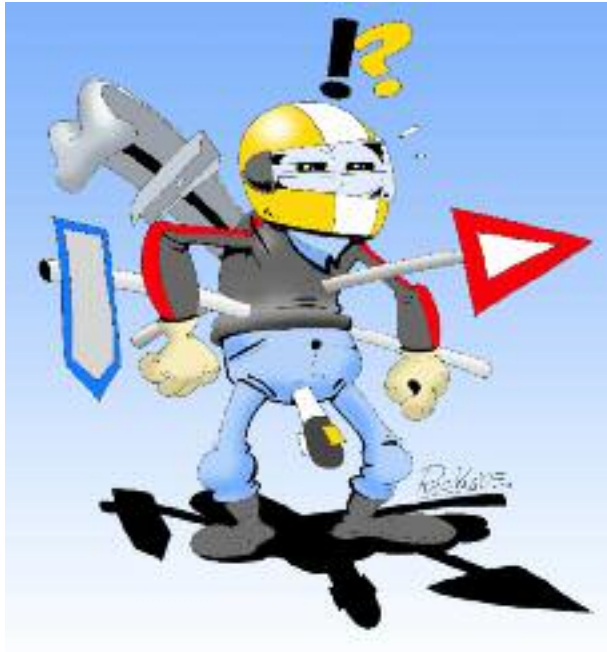
- Non attraversare improvvisamente, neppure sulle strisce pedonali
- Evitare di sbucare tra veicoli posteggiati, cassonetti, vegetazione o ostacoli che riducono la visibilità
- Prima di attraversare, fermarsi qualche secondo in una posizione sicura e ben visibile per osservare i conducenti: vi hanno visto? Sono distratti? Stanno telefonando?
- Evitare attraversamenti “a valle” di curve e incroci, dove molti conducenti guardano solo a sinistra e non notano i pedoni davanti

4. Ascoltare i veicoli in avvicinamento

- Prestare attenzione ai rumori dei veicoli in avvicinamento aiuta a capire se la guida è rischiosa
- Evitare auricolari o uso del cellulare mentre si cammina, si pedala o si usa il monopattino: riducono la percezione dei veicoli e aumentano il rischio, anche sulle strisce pedonali

5. Attività fisica e sicurezza

- Camminare, correre o pedalare fa bene alla salute, ma è consigliabile praticare attività fisica lontano dal traffico, in percorsi dedicati e sicuri



Consigli per ciclisti

1. Farsi vedere e vedere

- Indossare abiti ben visibili
- Utilizzare casco, elementi catarifrangenti e luci intermittenti

2. Scegliere percorsi sicuri

- Preferire piste ciclabili e percorsi naturali
- Evitare, se possibile, strade molto trafficate o con scarsa visuale

3. Ascoltare il rumore dei veicoli

- Prestare attenzione ai rumori dei veicoli in avvicinamento: aiutano a capire se la guida è rischiosa

4. Soste sicure

- Fermarsi soltanto in piazzole o spazi protetti
- Evitare soste in mezzo alla strada o in esterno curva
- Non fermarsi a osservare incidenti se i soccorsi sono già presenti! Se non sono presenti, fermarsi in una posizione sicura rispetto ai veicoli che arrivano, e attivare il 112

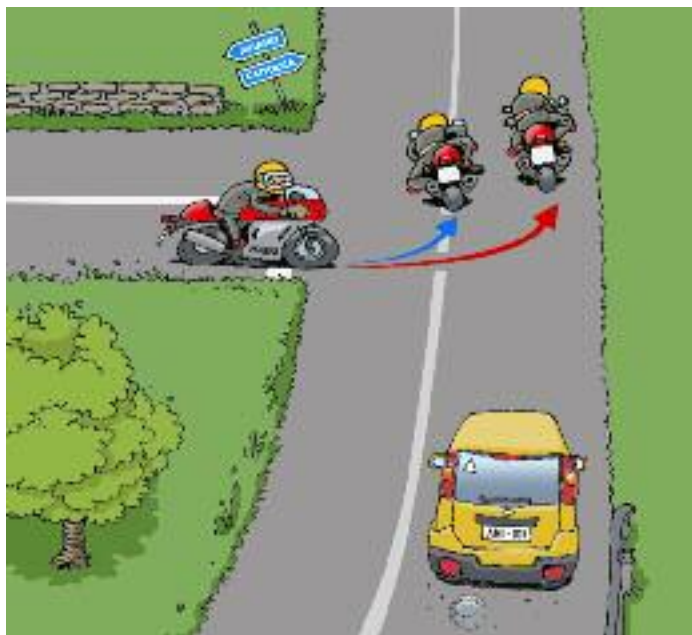
5. Attraversamenti consapevoli

- Prima di attraversare, fermarsi qualche secondo in una posizione sicura e ben visibile. Evitare di sbucare improvvisamente tra veicoli posteggiati o tra gli ostacoli che riducono la visibilità

6. Attenzione alle portiere

- In città o lungo strade con veicoli posteggiati, mantenere una distanza laterale di sicurezza. È frequente che una portiera si apra improvvisamente: la distanza riduce il rischio di collisione





Consigli per motociclisti

1. Scegliere la moto giusta

- Acquistare una moto adeguata alla propria esperienza
- Seguire il principio della gradualità: come nel motociclismo agonistico, si parte dalle minimoto, poi 300 cc, 600 cc e infine 1000 cc

2. Farsi vedere e vedere

- Indossare abbigliamento tecnico e visibile: casco, parasciena o airbag, giacca e pantaloni protettivi
- Utilizzare luci, frecce e catarifrangenti ben visibili (anche sul bauletto)
- Osservare lo stato della strada: fondo, curve a raggio variabile, ostacoli laterali (alberi, pali, guardrail)

- Guardare avanti e ai lati, allenando la visione periferica per anticipare i comportamenti degli altri conducenti
- In caso di sosta, scegliere sempre piazzole sicure, fuori dalla traiettoria dei veicoli

3. Sorpassi e angoli morti

- Prima di superare: azionare la freccia, controllare dietro con gli specchietti, valutare i conducenti davanti
- Evitare di restare negli angoli morti
- Durante il sorpasso mantenere distanza laterale e rientrare in sicurezza
- Non affiancarsi a camion o pullman in curve, rotatorie o incroci
- Se un veicolo pesante si ferma a uno stop in salita o al casello autostradale, potrebbe venire qualche metro in retromarcia: è pericoloso avvicinarsi dietro!



4. Distanza di sicurezza e percezione sensoriale

- Calcolare la distanza di sicurezza con la regola dei 3 secondi, adattandola a fondo stradale, velocità e traffico
- Farsi vedere e sentire, se necessario con lampeggi o clacson
- Non superare se la linea di mezz'ora è continua o doppia
- **Udito:** ascoltare i veicoli in avvicinamento, togliere il casco se si attraversa a piedi
- **Olfatto:** percepire le condizioni del fondo stradale (umidità, gasolio)

Attenzione: se si trova gasolio in una curva a destra, lo si ritroverà nelle successive curve a destra; lo stesso vale per le curve a sinistra

3. Accelerare gradualmente

- Il comando del gas è un “dosatore”... non un interruttore, per evitare una guida on/off bisogna imparare a suddividere mentalmente la rotazione in 1/3... 2/3... 3/3
- Un’apertura graduale permette di controllare meglio eventuali perdite di aderenza del posteriore
- Un’apertura brusca può invece causare cadute low-side o high-side

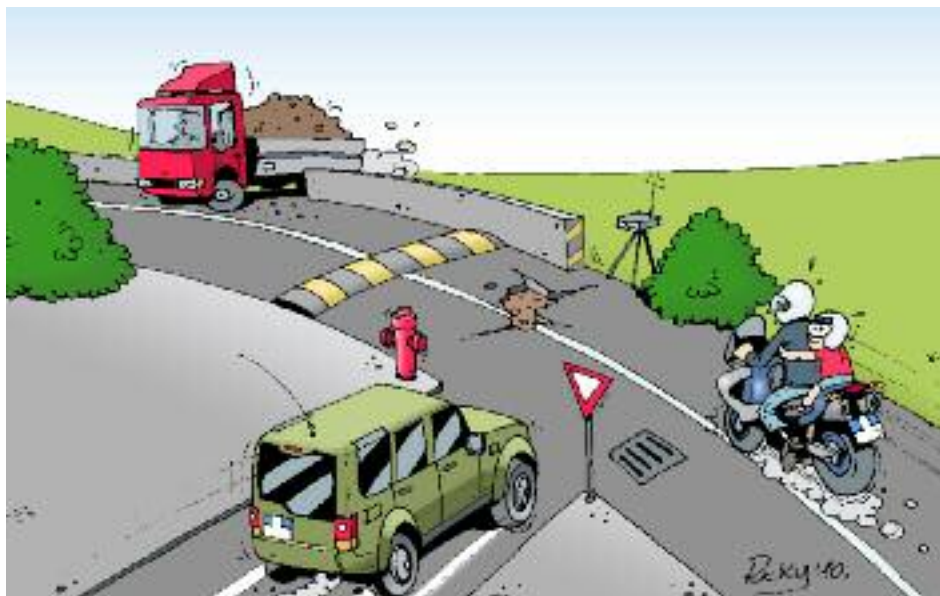
4. Frenare correttamente

- Sequenza consigliata:

A. Chiudere il gas e azionare gradualmente il freno posteriore

B. Azionare il freno anteriore con indice e medio, pressione circa 1/3 (a 3/3 si rischia il bloccaggio)

- In questo modo il trasferimento di carico sull'anteriore è più graduale e sicuro
- Su fondo viscido o di notte, in curva, è meglio lasciare il freno anteriore: la ruota libera non tradisce mai
- Decelerando si scalano le marce e si ottiene una guida fluida che evita anche urti tra il casco del passeggero e quello del pilota
- Evitare di frenare con quattro dita: aumenta il rischio di blocco su fondo viscido o in emergenza (*panic stop*)
- L'ABS riduce questi rischi, ma è fondamentale un addestramento al suo utilizzo



Suggerimenti pratici in rettilineo:

- Guardare avanti e ai lati, allenando la visione periferica
- Controllare gli specchietti per verificare la distanza di sicu-

rezza dei veicoli dietro

- Non viaggiare troppo a destra: migliora la visuale e riduce il rischio di collisioni con veicoli provenienti da accessi laterali
- Evitare gli “scambi a tre”, sempre ad alto rischio

5. Traiettorie sicure in curva

- Decelerare e lasciare il freno anteriore
- Ingresso largo, chiusura graduale e ritardata della curva per uscire in sicurezza
- Curve a destra: dalla metà corsia → punto di corda → uscita a metà corsia
- Curve a sinistra: dal margine destro → metà corsia, mantenendo il casco sempre entro la propria corsia (mai oltre la linea di mezzzeria)



Emergenza

www.salute.gov.it

Il numero di telefono per chiamare i servizi di emergenza in tutti gli Stati dell'Unione Europea è 112.

In Italia, nelle regioni nelle quali il servizio è attivo, al 112 si aggiunge il numero 118 cui risponde una centrale in cui sono convogliate le linee 112, 113, 115 e 118. All'interno della Centrale gli operatori smistano le telefonate alla Polizia di Stato, all'Arma dei Carabinieri, ai Vigili del Fuoco o al Soccorso sanitario.

Il 118 è il numero di emergenza sanitaria e pronto soccorso alle vittime di malori o di incidenti. È gratuito e attivo su tutto il territorio nazionale, 24 ore su 24. Può essere chiamato da qualsiasi telefono, fisso o cellulare. Se si chiama da una cabina telefonica non sono necessari né il gettone né la scheda.

Mette in contatto il cittadino con la Centrale operativa che invia personale specializzato e mezzi di soccorso adeguati.

Quando chiamare il 118

Nelle situazioni in cui ci può essere rischio per la vita o l'incolumità di qualcuno come nel caso di malori, infortuni, traumi, ustioni, avvelenamenti, incidenti (domestici, stradali, ecc...), annegamento.

Cosa fare in attesa dei soccorsi

- Slacciare delicatamente gli indumenti stretti (cintura, cravatta) per agevolare la respirazione
- Coprire il paziente
- Incoraggiare e rassicurare il paziente
- In caso di incidente, non ostacolare l'arrivo dei soccorsi e segnalare il pericolo ai passanti
- Chiamare nuovamente il 118 se peggiorano le condizioni della persona che necessita soccorso

Cosa non fare

- Occupare la linea del numero telefonico utilizzato per chiamare i soccorsi: si potrebbe essere contattati in qualsiasi momento dalla Centrale operativa per ulteriori chiarimenti o istruzioni
- Lasciarsi prendere dal panico
- Spostare la persona traumatizzata
- Somministrare cibi o bevande
- Fare assumere farmaci



Conclusione

La cultura della prevenzione e il concetto di Riserva di Sicurezza sono regali preziosi per la vostra persona e per la vostra salute.

La sicurezza non è mai un punto di arrivo, ma un percorso continuo fatto di attenzione, responsabilità e rispetto.

Ogni pedone, ciclista, monopattinista, motociclista e automobilista, contribuisce con i propri comportamenti a costruire una Riserva di Sicurezza che protegge sé stesso e gli altri.

Promuovere la cultura della prevenzione significa ridurre le cause di incidenti e le cause di lesioni, interrompere le catene di eventi che portano al rischio, trasformare l'esperienza e la pratica in strumenti di protezione quotidiana.

La strada è un ambiente condiviso: imparare a leggerla, a prevedere i pericoli e a gestire il proprio mezzo con consapevolezza, è il modo migliore per tutelare la vita.

La prevenzione non è un obbligo imposto, ma una scelta intelligente che moltiplica la sicurezza e rende ogni viaggio più sereno.

La sicurezza è un bene comune: coltivarla significa salvare vite.

Indice

Prefazione	5
Il concetto di Riserva di sicurezza	6
Best practices per Amministrazioni virtuose	8
Consigli per i pedoni: farsi vedere e vedere!	11
Consigli per ciclisti	13
Consigli per motociclisti	15
Emergenza	20
Conclusione	22



La sicurezza è la condizione
che rende possibile ogni viaggio.
Ogni scelta prudente, ogni gesto consapevole,
ogni attenzione in più, può salvare una vita.

La prevenzione è la vera libertà sulla strada.

Marco Guidarini è medico traumatologo, pilota motociclistico,
fondatore e presidente dell'Associazione Motociclisti Incolumi Aps.
È autore del libro *Una guida per chi guida*.



Per divulgare la Cultura della Prevenzione sulle strade
dona il 5x1000 ad AMI Aps - Codice fiscale 90016390529

Visita il nostro sito: www.motociclisti-incolumi.com