



Sicurezza in Famiglia



Il biologico tra normativa di riferimento e percezione del consumatore

I cibi biologici non conoscono crisi: il consumo cresce costantemente in tutto il mondo registrando incrementi che, in Italia, arrivano negli ultimi anni all'8,8 per cento. Il settore però ha bisogno di regole più stringenti e di una maggiore chiarezza nella comunicazione rivolta al consumatore

■ di **Matteo Casnati**

Per "Agricoltura biologica" si intende un sistema agricolo e di produzione degli alimenti che coniuga standard positivi di impatto della coltura sull'ambiente e di benessere degli animali. Un modello di produzione del cibo che evita lo sfrutta-



mento eccessivo delle risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria; per quanto riguarda i sistemi di allevamento, si pone la massima attenzione al benessere degli animali, che si nutrono di erba e foraggio biologico e non assumono antibiotici, ormoni o altre sostanze che stimolino artificialmente la crescita e la produzione di latte.





L'attrazione esercitata dall'alimentazione biologica sul consumatore è tale che in breve tempo ha ottenuto una rapida espansione. L'Italia svolge un ruolo di rilievo a livello mondiale nel settore biologico, collocandosi al terzo posto nel 2010, dopo Canada e Stati Uniti, come produttore di cereali biologici.

I numeri del Bio in Italia

Nel nostro paese i numeri parlano da sé: il 9% dei terreni coltivati in Italia, pari a circa 1,2 milioni di ettari di terreno, è dedicato all'agricoltura biologica e 50.000 sono le aziende agricole biologiche italiane presenti sul territorio.

A dispetto della crisi (i consumi alimentari convenzionali siano calati del 3,7% nei primi sei mesi del 2013), anche i dati relativi al consumo di cibo biologico hanno registrato un aumento negli ultimi anni e il consumo di cibo biologico in Italia è aumentato dell'8,8% (Firab).

Con questi numeri il settore dell'agricoltura biologica muove un giro d'affari di oltre 3 miliardi di euro.

Le ragioni del successo

Secondo dei sondaggi promossi dall'Associazione italiana per l'agricoltura biologica (Aiab), Coldiretti e Legambiente, la scelta dei prodotti biologici ha tre cause principali: la salute, la volontà di evitare prodotti chimici, ragioni etiche e di rispetto dell'ambiente.

Ma il cibo biologico costa molto ed è più caro rispetto a quello convenzionale, quindi è opportuno approfondire il tema per comprendere quali siano effettivamente le differenze con quello convenzionale.

La percezione del consumatore e le evidenze scientifiche

Il cibo biologico viene percepito come sicuro, salutare e genuino per il benessere e per l'ambiente e più ricco di nutrienti rispetto a quello convenzionale.

Organic foods: Set of laws and consumer perceptions

Organic foods aren't hit by the crisis: consumption increases constantly worldwide registering in Italy 8.8% growth. The sector however, needs more stringent rules and greater clarity in communication to the consumer. Thus "Biological Agriculture" is defined as a system of agriculture and food production that combines positive standard of impact of farming on the environment and animal welfare. It is a model of food production that avoids the over-exploitation of natural resources, in particular of soil, water and air. Also, it concerns breeding systems, which poses the greatest attention to animal welfare that feed on grass and organic forage; who do not take antibiotics, hormones or other substances that stimulate growth and milk production.

Italy has an important role at an International level in the biological sector, being at third place in 2010, after Canada and the United States, as producer of organic cereals. In our country, facts demonstrate that 9% of the of the land cultivated in Italy is on par with 1,2 millions of hectares of land, which is dedicated to organic and 50,000 are organic farms on the Italian territory. According to surveys promoted by the Italian Organic Agriculture (Aiab), Coldiretti and Legambiente, the choice of organic products has three main reasons: health, the desire to avoid chemicals, ethical and environmental protection. Even though studies demonstrate that there are no real differences between organic and conventional foods, there remains a tendency to view bio as healthier, genuine and safe.

Moreover, the law prohibits the use of synthetic pesticides in biological processes and many are in fact the scientific data demonstrating the absence or scarcity of synthetic pesticides in organic foods. Also, the guarantee of being in front of a product from organic farming comes from the labeling, or by the presence of the logo Bio of Community origin, represented by a leaf, that is made up of stars on a green background. Last December, the majority of the Agricultural Ministers of the European Member States, have met to promote the intent of improving the regulatory regime of Bio in Europe, to make it even more serious. Regulation of organic farming is therefore still under the European spotlight, also in view of EXPO 2015, focused on nutrition.



La tendenza a considerare più sano e sostenibile il cibo biologico è stata oggetto di numerosi studi. Nel 2009 è stato pubblicato sull'*American Journal Clinic Nutrition* da Dangour e da altri una ricerca che ha analizzato gli studi pubblicati tra il 1958 e il 2008 sulle caratteristiche nutrizionali degli alimenti biologici, giungendo alla conclusione che non esistono forti differenze, in termini di valori nutrizionali, tra i due generi di alimenti. Nel 2010 un rapporto commissionato dalla *Food Standard Agency* britannica ha evidenziato che

conforme ai livelli ammissibili, contro il 97% dei cibi convenzionali).

È comunque consentito l'utilizzo di un numero limitato di biopesticidi, vale a dire una tipologia di intervento per la gestione delle infestazioni basato su microrganismi o prodotti naturali come il rame e lo zolfo (si tenga conto che in natura sono numerosissimi gli elementi chimici che ingeriamo quotidianamente e che in dosi ridotte sono praticamente innocue per l'organismo e a scarso impatto ambientale). Si può tranquillamente affermare che l'uso dei biopesticidi comporta un

contrassegnati dal logo Bio di origine comunitaria.

Si ricorda che la tutela comunitaria attiene alla "produzione" del cibo biologico, in particolare il legislatore ha posto come obiettivo quello di rendere la produzione biologica sostenibile per l'agricoltura, rispettosa dei sistemi e dei cicli naturali, attraverso l'utilizzo di processi produttivi che consentano di mantenere o addirittura migliorare la salute dei suoli, delle acque, delle piante e degli animali e l'equilibrio tra di essi, contribuendo altresì ad un alto livello



non esiste differenza nel contenuto di nutrienti tra gli uni e gli altri cibi, salvo qualche eccezione come i cereali biologici e i pomodori. Queste conclusioni sono state confermate da uno studio condotto di recente nell'Università di Stanford. Quindi, questa prima osservazione in relazione al maggior apporto di nutrienti dei cibi biologici non risulta con certezza.

La normativa

La legge prevede il divieto di usare pesticidi sintetici nei procedimenti biologici e numerosi sono infatti i dati scientifici che dimostrano l'assenza o la scarsa presenza di pesticidi sintetici nei cibi biologici. Inoltre questi ultimi presentano livelli dei residui di pesticidi di norma meno elevati rispetto ai cibi convenzionali (i test sui pesticidi hanno dimostrato che il 99% dei cibi biologici è risultato

impatto complessivo di molto minore sull'ambiente e sulla salute umana rispetto ai pesticidi chimici tradizionali. In conclusione, gli alimenti e l'agricoltura organica beneficiano delle percezioni positive dei consumatori, ma non sempre sono suffragate da studi scientifici. Eppure i prodotti contrassegnati come biologici forniscono delle garanzie di sicurezza.

Come riconoscere un prodotto biologico

La garanzia di trovarsi davanti ad un prodotto proveniente da agricoltura biologica deriva dall'etichettatura, ossia dalla presenza del logo Bio di origine comunitaria, rappresentato da una foglia stilizzata, fatta di stelle su sfondo verde (regolamento CE n. 271/2010). Il consumatore quindi può acquistare e consumare in sicurezza i prodotti

di diversità biologica ed assicurando un impiego responsabile dell'energia e delle risorse naturali. Si tratta di prodotti di alta qualità e sicuri che possono essere consumati in totale serenità.

Da ultimo si ritiene utile segnalare che nel mese di dicembre 2014 la maggior parte dei Ministri dell'Agricoltura degli Stati membri della UE si sono incontrati e hanno promosso l'intento di migliorare la regolamentazione di sicurezza del regime Bio in Europa, per renderlo ancora più serio.

La regolamentazione dell'agricoltura biologica dunque è tutt'ora sotto i riflettori dell'Europa, anche in vista dell'Expo 2015, orientata sull'alimentazione. Ci auguriamo che si giunga al più presto ad un ulteriore e più approfondito accordo normativo che tuteli in maniera sempre più pregnante il consumatore e l'ambiente.

La cucina: “regno” o “trappola” della casalinga?

Gli infortuni domestici rappresentano, come abbiamo già rilevato nei precedenti articoli, un problema di Sanità Pubblica di grande rilevanza

■ di **Consuelo Lopez**

La Legge 493/99 sulle "Norme per la tutela della salute nelle abitazioni e istituzione dell'assicurazione contro gli infortuni domesti-

ci" pubblicata nella *Gazzetta Ufficiale* del 28 dicembre 1999 ne sancisce le normative e gli obblighi da parte degli Enti di tutela e del Servizio Sanitario Nazionale in termini di informazione e prevenzione. Il capo III - Art. 6., relativo

agli infortuni in ambito domestico, recita: "1. Lo Stato riconosce e tutela il lavoro svolto in ambito domestico, ... a) per "lavoro svolto in ambito domestico" si intende l'insieme delle attività prestate nell'ambito domestico, senza vincolo di subordinazione e a titolo gratuito, finalizzate alla cura delle persone e dell'ambiente domestico;..." Secondo le stime dell'ISTAT, la frequenza degli incidenti domestici riguarda tutte quelle persone che si trovano ad avere compiti ripetitivi tipici del lavoro domestico all'interno della famiglia. È quindi massima nelle donne che, più frequentemente rispetto agli uomini, svolgono lavori casalinghi, nei bambini sotto i 5 anni e negli anziani sopra i 65 anni, nelle persone meno istruite e in coloro che sono in cerca di un'occupazione, tutte persone che trascorrono la maggior parte del loro tempo in casa e per le quali la probabilità di incidente è dunque maggiore. Prime fra tutti le casalinghe, il cui compito all'interno della famiglia è quello di occuparsi della casa e dei figli. La cucina non è solo un luogo di servizio della casa: negli spazi ristretti di molte delle nostre abitazioni o nelle ampiezze di lussuosi appartamenti e ville, la cucina è sempre stata uno degli ambienti più frequentati. L'atmosfera accogliente invita a raccogliersi tutti qui, dove si respira l'essenza della casa. Ma le attività che vi si svolgono sono tra le più pericolose in assoluto. Gas, elettricità, elettrodomestici per ogni cosa, lame affilate rappresentano un rischio, ma i fornelli sono la causa principale degli incendi domestici, ma tutti noi dobbiamo cucinare.



Attenzione ai fornelli

Prima di tutto quando cuciniamo poniamo attenzione a ciò che stiamo facendo e disponiamoci senza fretta a questo compito troppo importante per essere sottovalutato. Non mettiamoci ai fornelli se siamo troppo stanche o sotto effetto di farmaci che inducono sonnolenza. Non avviciniamoci ai fornelli con abiti svolazzanti e capelli lunghi sciolti sulle spalle: non vogliamo che il nostro vestito migliore e i nostri capelli prendano fuoco alla prima brezza che entra dalla finestra, e, già che ci siamo, leviamoci anche gioielli pendenti e braccialetti laschi in cui possono infilarsi accidentalmente i manici delle pentole. Infine, manteniamo il pavimento pulito e asciutto onde evitare di scivolare. Non lasciamo pentole inattese sui fornelli e non utilizziamo detersivi infiammabili mentre il fuoco è acceso. Manteniamo tutto ciò che è potenzialmente infiammabile lontano dal piano di cottura: rotoli di carta da cucina, strofinacci o tovagliolini di carta. Le fiamme libere sono insidiose soprattutto con le finestre aperte, come normalmente è in una cucina. Se dovesse accidentalmente prendere fuoco qualcosa, utilizziamo il sale in gran quantità, o bicarbonato di sodio, per spegnere il fuoco in una pentola e poniamoci il coperchio, oppure non apriamo la portina del forno



se ciò che brucia è al suo interno e chiudiamo la porta della cucina: la mancanza di ossigeno spegnerà il fuoco. Non usiamo mai acqua per spegnere un fuoco che arde sul grasso, non utilizziamo strofinacci o qualunque pezzo di stoffa. Se il fumo continua, chiamiamo i pompieri. È necessario agire rapidamente. Conserviamo con particolare riguardo anche fiammiferi e accendini lontani dai fornelli. Per la nostra incolumità e di chi è con noi, giriamo i manici delle pentole verso l'interno così i bambini non possono tirarsele addosso e noi ci ricorderemo

di usare dei proteggi-manici per non scottarci le mani. Manteniamo i liquidi bollenti, le pentole arroventate e tutto ciò che scotta lontano dal bordo del piano di lavoro. Non facciamo avvicinare i bambini ai fornelli mentre stiamo cucinando. Anche la mamma più attenta può distrarsi e per i bambini, lo sappiamo, i fornelli sono un'attrazione irresistibile. E se suona il cellulare, lasciamolo suonare.

Lame e coltelli

Trattiamo con rispetto coltelli e lame affilate tanto utili in cucina. E niente fretta. Il coltello serve per affettare le verdure, non le mani. Se possiamo, impariamo ad usare i coltelli come fanno gli chef professionisti impugnando il coltello con la mano dominante e curvando le dita dell'altra mano per evitare di tagliare i polpastrelli che troppo spesso pagano le conseguenze delle nostre distrazioni. Mantenere puliti i nostri utensili ci proteggerà da inutili rischi: se il manico del coltello è unto potrebbe sfuggirci dalle mani e ci potremmo tagliare o potrebbe cadere dal piano di lavoro con conseguenze imprevedibili. Anche le lame degli elettrodomestici vanno trattate con cautela soprattutto durante l'estrazione dal contenitore. Questa operazione va attuata dopo aver staccato la spina dalla presa elettrica.





L'uso corretto dell'olio

A volte non ci si pensa ma l'olio, base della cucina e a maggior ragione di quella mediterranea, può essere insidioso soprattutto durante le frittiture. Anche solo uno schizzo di olio bollente può provocare gravi ustioni. Quindi, stiamo a distanza di sicurezza dalla friggitrice aperta e facciamo attenzione a non lasciar cadere nell'olio nemmeno una goccia di acqua: provocherebbe un'immediata fontana di schizzi bollenti. L'olio e i grassi in generale sono altamente infiammabili. Infine, lasciamo che l'olio si raffreddi completamente all'interno della pentola prima di trasferirlo in un contenitore per essere smaltito in modo idoneo. L'olio di frittura non va buttato giù per il lavandino o nello scarico del WC, in quanto non è biodegradabile; ci sono isole ecologiche che lo raccolgono, ma anche supermercati e distributori di benzina. La stessa attenzione va posta alle pentole di acqua bollente. Facciamole bollire nei fornelli più lontani dal bordo cosicché, se l'acqua dovesse fuoriuscire, non ci scotteremmo con gli schizzi bollenti, che possono provocare ustioni di secondo grado, o spegnere il gas del fornello con le conseguenze che già sappiamo.

La pentola a pressione e quella a vapore

Strumento utilissimo per le cotture rapide, la pentola a pressione è come una bomba a orologeria.

Non dimentichiamo mai che i cibi all'interno devono sempre essere umidi, mai secchi. Rispettiamo severamente le regole di utilizzo e mai e poi mai facciamo sfiatare la valvola anzitempo alzandola o peggio aprendo il coperchio.

Il vapore può essere causa di ustioni profonde oltre al fatto che può schizzare in faccia anche il contenuto della pentola. A termine cottura, lasciamo raffreddare e controlliamo con grande cautela alzando manualmente la valvola, che non ci sia più vapore all'interno prima di aprire il coperchio. La valvola va pulita periodicamente in modo accurato. L'attenzione al vapore vale anche per i cibi cucinati o riscaldati nel forno a microonde: apriamo sempre i contenitori lontano dal viso. I contenitori per la cottura in microonde risultano freddi e quindi possiamo non renderci conto del calore e vapore sprigionato dai cibi al loro interno. Non lasciamo mai cibi inattesi mentre stanno cuocendo sul fuoco o in forno perché

il cibo può velocemente trasformarsi da cibo cotto a cibo bruciato a cibo infiammato e, se ci sono bambini o animali domestici in casa, preoccupiamoci che ci sia sempre un adulto mentre le pentole sono sul fuoco. Gli incidenti accadono in un secondo. E non usiamo gli elettrodomestici con i piedi bagnati o nudi.

Il ferro da stiro

Questo vale per tutti gli elettrodomestici e in particolar modo per il ferro da stiro. Sempre più spesso la stiratura è una pratica che si svolge in cucina, magari proprio quando si cucina per risparmiare tempo prezioso. Il ferro da stiro è un pericolo in più che si aggiunge al fornello. Posto generalmente su un asse da stiro, il ferro viene spesso abbandonato caldo e ancora attaccato alla presa elettrica per dare precedenza ad altre attività. Facciamo una cosa alla volta e non lasciamo mai il ferro caldo

e magari in piedi, sull'asse da stiro. Non rivolliamo mai

il getto di vapore contro il corpo anche quando sembra non funzionare. Se dobbiamo

rabboccare l'acqua del ferro a vapore, stacciamo

la spina prima di procedere e lasciamo raffreddare un pochino prima di aprire la caldaia: valgono le stesse precauzioni che abbiamo visto per la pentola a pressione. Ed è meglio lasciarlo raffreddare completamente prima di riporlo. Per tutti gli elettrodomestici vale la regola di non avere fili vaganti che intralcino il passaggio per evitare inciampi ed è utile riporli dopo averli accuratamente puliti. Le situazioni di pericolo possono essere evitate con poche semplici regole.





The kitchen: Kingdom or Trap for the Housewife?

Domestic accidents are, as we have already pointed out in the previous articles, a public health problem of great importance.

The Law 493/99 on "Regulations for the protection of health in housing and establishment of insurance against domestic accidents" establishes regulations and obligations on the part of the protection authorities and the National Health Service, in terms of information and prevention.

According to estimates by ISTAT, the frequency of domestic accidents concerns all those people who are found doing domestic tasks within the family. It is more frequent for women to perform housework than men, or those who are seeking employment, or even those who spend a lot of time at home. Therefore, the kitchen is one of the most lived places in a home, but the activities that take place are amongst one of the most dangerous of all. Gas, electricity, appliances and sharp blades are of common use. It is known that stoves are a leading cause of home fires, but we all have to cook. Here are few tips.

Do not cook in the kitchen if we are too tired or under the influence of drugs that cause drowsiness. Do not go near the kitchen with loose clothing and hair

loose on shoulders, as these can cause fire. Keep the floor clean and dry to prevent slipping. Do not leave unexpected pots on the stove and not use flammable detergents while the fire is alight.

Never use water to extinguish a fire that burns the fat, do not use tea towels or any piece of cloth. If smoking continues, call the Fire-Brigades.

On the other hand, Oil is a basic kitchen ingredient can be treacherous, especially during frying. Even just a splash of hot oil can cause severe burns. In fact oil and fats in general are highly flammable. The frying oil should not be knocked down in the sink or in the discharge of the toilet, because it is not biodegradable. We never leave unexpected foods while they are cooking on the stove or in the oven because the food can quickly transform from cooked food to burnt food in food inflamed and, if there are children or pets in the house, worry that there is always an adult while the pots are on fire. This applies to all appliances and particularly for iron. Ironing is a practice that takes place in the kitchen, perhaps even when cooking to save precious time. Generally placed on an ironing board, iron is often abandoned warm and still attached to the electrical outlet to give priority to other activities.

LED LENSER®
Creating New Worlds of Light

THE PERFECT COLOR FOR EVERY SITUATION.

LED LENSER® P7QC
QUATTRO COLORI

CARATTERISTICHE

Smart Light Technology (SLT)
(Power, Low Power, Blink)
Diffusore a prismi
4 LED a colori diversi
Selettore del colore

DATI TECNICI

Output luminoso (luce bianca) 220 lm* (Power)
Autonomia (luce bianca) 25 h** (Low Power)
Raggio luminoso (luce bianca) 60 m* (Power)



* Flusso luminoso (lumen) ovvero massima portata luminosa (in metri) misurati con l'impostazione indicata in tabella all'accensione con batterie alcaline completamente cariche. Si tratta di valori medi, che possono deviare in casi singoli di +/- 15%, a seconda del chip e delle batterie utilizzate. ** Autonomia media dell'impostazione indicata in tabella fino ad un flusso luminoso di 1 lumen.

Usa la testa, metti il casco

Il casco è un dispositivo di sicurezza ricavato da materiali resistenti agli impatti e utilizzato al fine di proteggere la testa da urti potenzialmente lesivi. Impiegato negli ambiti della vita più diversi, sia sportivi che lavorativi, è concepito in diverse tipologie per funzioni d'uso. È bene conoscerne i requisiti e le norme di utilizzo per orientare la propria scelta su uno strumento che, come dimostrano le statistiche, riduce del 70% il rischio di danni alla testa

■ di **Matteo Remonato**

Generalmente il casco è composto da una calotta esterna, che può essere prodotta in materiali come plastica, metalli o pelle e di una calotta interna, generalmente composta da polimeri plastici espansi; infine, di una superficie interna realizzata in materiali che ne favoriscano il contatto con la pelle del cranio e garantiscano, di conseguenza, comodità e traspirazione. Oggi in vendita ne esistono di varie tipologie concepite in base all'uso che se ne vuole esercitare. Probabilmente il modello più conosciuto è quello

che si vede indossato da automobilisti e motociclisti, al fine di proteggere il conducente ed eventualmente il passeggero in caso di sinistro. In Italia è obbligatorio l'uso per i minorenni alla guida di motoveicoli e ciclomotori dal 1986, mentre solo dal 2000 l'obbligo è stato esteso l'uso anche ai maggiorenni alla guida dei ciclomotori. Nello specifico, i caschi ad uso automobilistico devono essere obbligatoriamente omologati - dal Ministero dei Trasporti o dagli altri enti riconosciuti - per l'utilizzo nella circolazione sulle strade nazionali. Molti sono gli sport in cui l'uso del casco è obbligatorio, e, in alcuni casi, sono

previsti limiti di età, per esempio sulle piste da sci, in cui l'obbligo di legge vale fino ai 14 anni; mentre, sempre più spesso l'obbligo è esteso a tutte le fasce d'età, come per esempio nella boxe dilettantistica, nell'hockey, nel volo da diporto e sportivo, nella vela, nell'equitazione, nel ciclismo e nell'alpinismo. In altri sport, forme più leggere di caschi iniziano a trovare applicazione, anche se non sono ancora obbligatori come nel rugby e nel calcio.

Altro capitolo riguarda gli usi civili, che lo rendono obbligatorio ad esempio nei cantieri o per le forze di soccorso e sicurezza. Anche per questi caschi





esistono specifiche normative nazionali o europee che ne regolamentano i criteri di fabbricazione e di utilizzo. Esistono poi caschi utilizzati a scopi clinici, per esempio difendere dagli urti i bambini affetti da epilessia.

È importante ricordare che il casco, di qualsiasi tipo esso sia, è soggetto come ogni altro materiale all'usura del tempo e, quindi, alla perdita delle sue componenti di elasticità o rigidità. Sarebbe bene, pertanto, sostituirlo ogni cinque anni, anche in caso di scarso o mancato utilizzo. Il casco andrebbe altresì sostituito nel caso in cui esso sia soggetto a importanti sbalzi termici. Infatti, la calotta intermedia, che viene stampata in polimero espanso è una delle parti più importanti del casco, ma anche una delle più delicate. Questo polimero è molto sensibile agli sbalzi di temperatura, diminuendo il proprio volume con il freddo e tendendo a dilatarsi con il caldo e con l'umidità. Inoltre, come le restanti componenti, è soggetta ad invecchiamento e usura. Nel caso di urti anche lievi, essendo il casco progettato per assorbire l'energia, potrebbe danneggiarsi. Per esempio, ci si chiede se si debba sostituire un casco che, come spesso accade, cada dalla sella della moto. La risposta è: sì. Infatti, l'energia sprigionata dall'urto del casco con il suolo viene assorbita dal casco stesso, vale a dire dalle sue calotte esterna ed interna, perdendo così le sue caratteristiche originali di protezione. Il suggerimento, in questo caso, è quello di sostituirlo prima, rispetto ad un casco che non abbia mai subito urti. Un altro piccolo accorgimento è quello

di non colorare mai il casco con colori non idonei, o attaccare stickers che potrebbero incidere sulla componente di assorbimento della calotta esterna. Importantissimo per la sicurezza è anche che il casco sia ben allacciato, in modo da impedire che possa effettuare movimenti anomali in caso di impatto, se non addirittura sfilarsi.

Una precauzione di tipo generale è quella di abbinare al casco le protezioni per la schiena, che si stanno via via sempre più diffondendo. In questo modo, è possibile avere una protezione completa della colonna vertebrale.

Proprio per la sua funzione protettiva, è fondamentale in caso di sinistro non rimuovere il casco e attendere l'arrivo del personale di soccorso. Generalmente, infatti, il "peso" del colpo subito dal casco viene trasferito alla zona cervicale della spina dorsale, quindi, anche un semplice movimento errato nella sfilatura può creare danni molto seri se non causare la morte. Purtroppo quello che spesso accade è assistere dopo gli incidenti ad interventi di personale non qualificato, che, mosso dall'istinto di voler favorire la respirazione della vittima, si comportano in maniera scorretta. In ultima analisi, il casco può veramente fare la differenza nel salvare la vita di una persona? Gli studi statistici danno risposta affermativa, rilevando che in caso di incidente l'utilizzo del casco riduce del 70% il rischio di danni alla testa. Purtroppo esiste ancora un gap culturale ad impedirne l'uso generalizzato e solo con l'educazione e l'insegnamento alle nuove generazioni si potranno ottenere i risultati di sicurezza sperati.



Use your head, put on your helmet

The helmet is a safety device made from resistant materials and it is used in order to protect the head from any potential harmful impacts. It is used in different areas of life, for example during sport activities or work.

Today, there are various types of helmets depending on what the users need them for. In fact, the best model known is what you see worn by drivers and riders in order to protect the driver and the passenger in case of an accident. In Italy, it is mandatory for minors to use the helmet for driving motorcycles and mopeds since 1986, and it was only in 2000 that the requirement was extended for adults driving mopeds. Helmets for automobilistic purpose need to be approved by the Ministry of Transport or by other recognised bodies. It is important to remember that helmets, whatever type, they are subject to change with time, therefore they will lose their elasticity and rigidity components. It is a good idea to change helmet every 5 years, even if they haven't been used. Due to its protective function, it is fundamental that in case of an accident, don't remove the helmet, but wait until the rescue forces have arrived. It is crucial to always use a helmet as statistics show that in case of an accident it can reduce up to 70% head injury. Other than the use of a helmet, here is another precaution which is the usage of spine protection, so it is possible to have a complete protection of your back.



Neve e gelo. Sei preparato?

Ecco i consigli del Dipartimento di Protezione civile sui comportamenti da adottare prima, durante e dopo una nevicata, a casa propria o in viaggio, ma anche le regole fondamentali da seguire per la sicurezza in caso di escursioni in montagna



■ a cura della **Redazione**

Prima
È bene innanzitutto procurarsi l'attrezzatura necessaria contro neve e gelo o verificarne lo stato: pala e scorte di sale sono strumenti indispensabili per la tua abitazione o per il tuo esercizio commerciale

- presta attenzione alla tua auto che, in inverno più che mai, deve essere pronta per affrontare neve e ghiaccio
- monta pneumatici da neve, consigliabili per chi viaggia d'inverno in zone con basse temperature, oppure porta a bordo catene da neve, preferibilmente a montaggio rapido

- fai qualche prova di montaggio delle catene: meglio imparare ad usarle prima, piuttosto che trovarsi in difficoltà sotto una fitta nevicata
- controlla che ci sia il liquido antigelo nell'acqua del radiatore
- verifica lo stato della batteria e l'efficienza delle spazzole dei tergi-cristalli
- non dimenticare di tenere in auto i cavi per l'accensione forzata, pinze, torcia e guanti da lavoro

Durante

- verifica la capacità di carico della copertura del tuo stabile (casa, capannone o altra struttura). L'accumulo di neve e

ghiaccio sul tetto potrebbe provocare crolli

- preoccupati di togliere la neve dal tuo accesso privato o dal tuo passo carraio. Non buttarla in strada, potresti intralciare il lavoro dei mezzi spazzaneve
- se puoi, evita di utilizzare l'auto quando nevicata e, se possibile, lasciala in garage. Riducendo il traffico e il numero di mezzi in sosta su strade e aree pubbliche, agevolerai molto le operazioni di sgombero neve.

Se sei costretto a prendere l'auto segui queste piccole regole di buon senso:

- libera interamente l'auto e non solo i finestrini dalla neve
- tieni accese le luci per renderti più



sulle strade che sui marciapiedi. Presta quindi attenzione al fondo stradale, guidando con particolare prudenza

- se ti sposti a piedi scegli con cura le tue scarpe per evitare cadute e scivoloni e muoviti con cautela
- quando l'inverno è alle porte è importante informarsi sull'evoluzione della situazione meteo, ascoltando i telegiornali o i radiogiornali locali.

In caso di escursione in montagna

- informati presso la Società di gestione degli impianti delle condizioni di innevamento e dei versanti
- consulta sempre il bollettino neve, che indica i rischi in una scala da 1 a 5: ti puoi collegare per avere tutte le informazioni al sito di Aineva, l'associazione delle regioni per il bollettino su neve e valanghe o a quello di Meteomont, il bollettino realizzato dal comando truppe Alpine in collaborazione con il Corpo forestale dello Stato e il servizio meteorologico

dell'Aeronautica Militare

- non rimanere mai da solo: affinché sia reso possibile l'autosoccorso, è essenziale che almeno uno dei componenti della comitiva non venga travolto dalla valanga
- rispetta la segnaletica e le indicazioni presenti sulle piste riguardo le condizioni dei percorsi sci - alpinistici e di discesa fuori pista
- evita di passare attraverso versanti a forte pendenza ed a notevole innevamento, specialmente nelle ore più calde
- evita l'attraversamento di zone sospette come pendii aperti, canali, zone sottovento. Quando ti muovi utilizza i punti più sicuri del terreno, come rocce e tratti pianeggianti
- durante le uscite in alta montagna è utile portare con sé l'apparecchio Arva: un trasmettitore sempre attivo, anche in caso di perdita di coscienza e che segnala la presenza sotto neve e valanghe: nella maggior parte dei casi la profondità di seppellimento si aggira

visibile sulla strada

- mantieni una velocità ridotta, usando marce basse per evitare il più possibile le frenate. Prediligi, piuttosto, l'utilizzo del freno motore
- evita manovre brusche e sterzate improvvise
- accelera dolcemente e aumenta la distanza di sicurezza dal veicolo che ti precede
- ricorda che in salita è essenziale procedere senza mai arrestarsi. Una volta fermi è difficile ripartire e la sosta forzata della tua auto può intralciare il transito degli altri veicoli
- parcheggia correttamente la tua auto in maniera che non ostacoli l'opera dei mezzi sgombraneve
- presta particolare attenzione ai lastroni di neve che, soprattutto nella fase di disgelo, si possono staccare dai tetti
- non utilizzare mezzi di trasporto a due ruote

Dopo

- ricorda che, dopo la nevicata, è possibile la formazione di ghiaccio sia





intorno al metro. L'equipaggiamento sopra menzionato deve essere in possesso di ogni componente della comitiva

- in caso di nevicate intense individua un percorso sicuro per raggiungere un riparo
- comunica a familiari o amici il luogo in cui intendi recarti
- evita di avventurarti in zone pericolose o poco conosciute
- rispetta la segnaletica esposta nei comprensori sciistici.

Snow and Frost: Are you prepared?

Here are some advice from the Department of the Civil Protection on behavioural factors before, during and after a snowfall, at home or on the road.

Before

You should obtain the necessary equipment against snow and frost, or check its status: shovel and stocks of salt are indispensable tools for your home or store. Pay attention to your car as in the winter, more than ever, you must be ready to deal with snow and sleet; mount snow tires, recommended for those traveling in winter in areas with low temperatures, or bring them on board; check if there is the use of antifreeze in the water of your car radiator; verify the status of the battery and the efficiency of the wiper blades and don't forget to keep in your vehicle cables for forced switch, pliers, flashlight and work gloves.

During

Check the load capacity of the roof of your building (house, shed or other structure): the accumulation of snow and ice on the roof may cause collapse. Worry about throwing the snow on your drive way; don't throw it in the road as you may disrupt the snowplow; if you can, avoid using your vehicle when it snows. Reducing traffic and the number of vehicles will help facilitate the operations of snow removal. If you are forced to use your car follow these small rules: free entirely self and not just the windows of snow; keep the lights on to make yourself more visible on the road, maintain a reduced speed using low gears to avoid as much as possible braking. Rather use the engine brake; avoid abrupt movements and sudden curves; accelerate slightly and increase your safety distance from the vehicle ahead of you; remember that uphill is essential to proceed without stopping: once you are still it is difficult to leave again and it can force you to stop your car which can hinder the transit of the other vehicles. Properly park your car in a way that does not impede the work of the snowplow; pay particular attention to snow slab; especially during defrost; as they can melt from rooftops; do not use vehicles on two wheels.

After

Remember that after a snowfall, it is possible that the formation of ice on the roads can happen on both sidewalks. Pay attention to the road; driving with particular caution; if you move by foot, choose adequate shoes to avoid slips and falls and move with caution; when winter is upon us; it is important to obtain information on the weather forecast, listening to the news or the local radio.

In case of mountain excursions

Check with the management company of ski resorts of the snow conditions and slopes; always consult the snow report, indicating the risks on a scale from 1 to 5: you can connect to get all the information from the AINEVA site (Associazione delle Regioni per il bollettino su neve e valanghe) or the one of Meteomont, the report created by the Alpine troops command in collaboration with the State Forestry Corps and Air Force forecast service.

Don't remain alone: until it is made possible to self-rescue, it is essential that at least one member of the party will not be overwhelmed by the avalanche. Respect the signposting and the conditions on the Alpine ski trails and off-piste skiing; avoid passing through steep slopes and significant snowfall, especially during the hottest hours. Avoid crossing of suspected areas as open slopes, canals, areas downwind. When you move use the safest spots on the ground, such as rocks and flat traits. During outings in high mountains it is useful to bring the Arva equipment: a transmitter always active, even in the event of loss of consciousness and that signals the presence under snow and avalanches: in most cases the depth of burial is around one metre. The equipment mentioned above must be in possession of any member of the group; in case of heavy snowfall identify a safe route to reach a shelter; communicate to family or friends the place where you intend to go; avoid venturing into dangerous areas or little known; respects the signposts shown in the ski areas.

