

# Essere e rimanere mobili e sicuri

135 consigli e risposte a 15 domande  
sulla mobilità in età avanzata

Con il sostegno di



Fondo di  
sicurezza stradale  
FSS

essere &  
rimanere **mobile**



SBB CFF FFS

La mobilità  
del futuro



# In un colpo d'occhio

La guida «Essere e rimanere mobili e sicuri»

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>A proposito</b> Non smettere mai di cominciare                                                                | 3  |
| <b>L'evoluzione della mobilità</b> Com'è cambiato il traffico?                                                   | 4  |
| <b>Cambiamenti fisici con l'avanzare dell'età</b> Come mi accorgo se sono in forma?                              | 5  |
| <b>Pianificare i tragitti da fare durante la giornata</b> Quando posso spostarmi con la maggior sicurezza?       | 6  |
| <b>Fare molta attenzione con l'auto</b> Cause frequenti di incidenti. A cosa devo fare attenzione quando guido?  | 7  |
| <b>Fare molta attenzione a piedi</b> Attraversare la strada. Quanto sono sicure le strisce pedonali?             | 8  |
| <b>Fare molta attenzione con la e-bike e la bici</b> Qual è la bici elettrica che più mi si addice?              | 9  |
| <b>Vedere ed essere visti</b> Perché vale la pena di indossare indumenti riflettenti?                            | 11 |
| <b>Regole del traffico</b> Sapevate che ...?                                                                     | 12 |
| <b>Cosa mi conviene ...</b> Quali sono i mezzi di trasporto più adatti per me?                                   | 14 |
| <b>Sempre mobili</b> La giusta scelta del mezzo di trasporto. Quali sono i mezzi di trasporto più adatti per me? | 16 |
| <b>Pianificare un viaggio</b> Come mi sposto confortevolmente con i mezzi di trasporto pubblici?                 | 19 |
| <b>Vendita e distribuzione</b> Dove trovo gli orari e i biglietti?                                               | 20 |
| <b>Offerta regionale di biglietti</b> Come funzionano le comunità tariffali?                                     | 21 |
| <b>Offerta nazionale di biglietti</b> Quale biglietto è il più conveniente nel mio caso?                         | 22 |
| <b>Il vostro assistente di viaggio personale - Mobile FFS</b> Cosa significa « Easy Ride »?                      | 25 |
| <b>Consigli di sicurezza</b> In viaggio coi trasporti pubblici. Treni affollati: chi me lo fa fare?              | 27 |
| <b>Dopo il viaggio</b> Dove ho lasciato l'ombrello?                                                              | 28 |

## Impressum

© ATA, settembre 2025. Testi: Simone Weber, Michael Rytz, Peter Schori, Peter Egger, Stefanie Stäuble, Ursula Gertsch. Grafica: SONNEN Bern. Foto – frontespizio: alvarez/iStockphoto, fotomontaggio: SONNEN Bern; S. 3: François Gribi; S. 4: Burgerbibliothek Bern; S. 5/8/9: SONNEN Bern; S. 6: Stefan Wermuth; S. 7: chungking/Fotolia; S. 10 Judith Zaugg; S. 15: B. Wylezich/Fotolia; S. 16: www.dreirad-zentrum.ch; S. 17/18/23: Daniel Rytz; S. 20: SBB; S. 22: Schlierner/Fotolia; S. 23: womue/Fotolia. Stampa: Vögel AG, stampato su carta 100% riciclata



# A proposito

Non smettere mai di cominciare

Nella cerchia degli amici dei miei genitori attualmente si pone la domanda se debbano rinunciare alla loro patente di guida. E tutti si chiedono come possano organizzare la loro mobilità dopo. Quando c'è un bus e come faccio per il biglietto? Sono domande che, onestamente, ci poniamo tutti un momento o l'altro. Per esempio, durante il mio ultimo viaggio all'estero; un automatico dei biglietti completamente sconosciuto. Aiuto! Ma non c'è ragione di drammatizzare. Anche chi non è più giovanissimo può mantenere la sua indipendenza, tanto più in Svizzera, dove c'è un'ottima offerta di treni, bus e tram. La nostra mobilità cambia durante tutta la nostra vita. Prima impariamo a camminare, poi ad andare in bicicletta. Forse facciamo anche la patente oppure ci compriamo una motocicletta. Ogni età ha i suoi punti di forza e le sue debolezze. Io mi attengo alla massima di Marco Tullio Cicerone: «Non cominciare mai a smettere, non smettere mai di cominciare».

Le persone di una certa età hanno una decennale esperienza di mobilità. Ma anche con l'avanzare dell'età non dovremmo perdere il piacere di imparare. Bisogna adattarsi alle nuove condizioni fisiche, confrontarsi con nuove tecnologie.

E porci la scomoda domanda se non dobbiamo restituire volontariamente la licenza di condurre e sfruttare appieno l'offerta dei trasporti pubblici. Vale la pena di pensarci per tempo e sperimentare cose nuove. Se avete in mano questo opuscolo, può darsi che abbiate già seguito un corso «essere e rimanere mobili». L'ATA ha sviluppato questa guida con consigli e informazioni utili proprio nell'ambito di questi corsi. Se non ne avete mai sentito parlare, vale la pena di dare un'occhiata su [www.esseremobile.ch](http://www.esseremobile.ch). Vi auguro una piacevole lettura e, naturalmente, di divertirvi nello sperimentare nuove forme di mobilità.



**Michael Rytz**  
Responsabile di progetti di sicurezza stradale



## L'evoluzione della mobilità

### Com'è cambiato il traffico?

Non un buco fra le auto sullo svincolo per entrare in autostrada. Calca in stazione. Traffico denso sulla strada principale. Il traffico aumenta. S'è quadruplicato negli ultimi 50 anni.

Non solo noi cambiamo e ci muoviamo. Anche la mobilità è in continua evoluzione. Sempre di più e sempre più lontano.

Se consideriamo solo il nostro paese, le Svizzere e gli Svizzeri nel 2010 hanno percorso in media 37 chilometri al giorno (Fonte: Microcensimento mobilità e trasporti 2015).

È interessante anche quanto tempo trascorriamo giornalmente per essere mobili. In media 90 minuti. Quasi la metà di questo tempo lo passiamo andando a piedi o in bicicletta.

### Evoluzione dei mezzi di trasporto

Biciclette elettriche e altri nuovi veicoli conquistano la strada. Nel frattempo all'incirca una bici venduta su due è elettrica

### Evoluzione dei mezzi di trasporto pubblici

La Svizzera ha un buon sistema di trasporti pubblici e offre molte possibilità di spostarsi in treno, con gli autobus, battelli, funicolari e funivie.

Oggi giorno facciamo viaggi più lunghi con i trasporti pubblici e i treni diventano sempre più veloci.



Berna fra il 1950 e il 1960, con tram, autobus, carrozze

Viaggiare sui mezzi pubblici diventa sempre più confortevole e con la digitalizzazione vengono create costantemente nuove offerte per aiutare gli utenti nella pianificazione dei viaggi, nell'acquisto dei biglietti o ad orientarsi nelle stazioni (Internet & applicazioni per la mobilità).

### Evoluzione della società

Per ragioni demografiche, in futuro ci saranno più anziani che si spostano. La domanda di mobilità continua ad aumentare. Tanto più importante diventa essere rispettosi gli uni degli altri. E avere una mobilità che non danneggi la nostra salute e il nostro ambiente.

## Cambiamenti fisici con l'avanzare dell'età

### Come mi accorgo se sono in forma?

Prima o poi tutti dobbiamo fare i conti coi limiti imposti dall'età. Di alcuni ci si accorge subito, per esempio di non poter più voltare la testa senza provare un po' di dolore. Ma altri cambiamenti avvengono gradualmente e non causano dolore. Solo chi riconosce questi limiti per tempo, ne prende coscienza e cerca delle alternative, resta mobile e sicuro.

### Minore velocità di reazione

Abbiamo bisogno di più tempo per assorbire ed elaborare le informazioni.

**Consiglio:** È d'aiuto evitare situazioni con molto traffico, snodi di traffico complessi o strade dove è cambiata la conduzione del traffico. Oppure esplorarli la domenica, quando c'è meno traffico e si può fare esperienza. Anche la capacità intellettuale può essere allenata efficacemente.

### Minore velocità di reazione

Abbiamo bisogno di più tempo per assorbire ed elaborare le informazioni.

**Consiglio:** Il moto e i muscoli sono una questione d'esercizio. Allenarsi e far ginnastica sono d'aiuto. Consigli per allenarsi in casa: [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)

### Assumere medicinali

Certi medicinali hanno degli effetti collaterali che possono ridurre la capacità di guidare un veicolo e comportano altri rischi. Per esempio quello di addormentarsi al volante.

**Consiglio:** non solo per guidare un'auto, ma anche per andare in bicicletta, è importante chiedersi: oggi mi sento abbastanza in forma?

### Capacità ridotte della vista e dell'udito

**Consiglio:** Se di giorno l'acutezza visiva è ridotta o si fa fatica a sentire i suoni, sono d'aiuto controlli regolari della capacità visiva e dell'udito, nonché mezzi ausiliari come gli occhiali e gli apparecchi acustici. (Gli occhiali non sono d'aiuto se non ci si vede bene di notte o all'imbrunire, nonché se il campo visivo è comunque ridotto.)

### Minor resistenza e capacità di concentrazione

**Consiglio:** fare tappe più brevi e fare più spesso una pausa.

### Links

[med.mymedi.ch/index](http://med.mymedi.ch/index)

Il mio medicamento influisce sulla mia capacità di guida? In questo sito si trova la risposta (it./fr./ted.). [www.fahrlehrerverband.ch/it](http://www.fahrlehrerverband.ch/it)

Su questa pagina trovate maestri conducenti con una formazione supplementare quale consulente di guida per persone anziane.





## Pianificare i tragitti da fare durante la giornata

Quando posso spostarmi con maggior sicurezza?

Nelle città e negli agglomerati il traffico è particolarmente febbrile quando chiudono i negozi e gli uffici. Molti spostamenti a piedi avvengono fra le 16 e le 17, quelli in auto piuttosto fra le 17 e le 18. Sia a piedi sia in automobile, i momenti di punta serali sono più intensi di quelli mattutini, che avvengono fra le 7 e le 8.

Gli orari di punta nei mezzi di trasporto pubblici sono gli stessi che per le automobili: fra le 7 e le 8 e fra le 17 e le 18. Nei fine-settimana il volume di traffico si distribuisce più regolarmente nel corso della giornata.

Anche il rischio d'incidenti segue questo andamento. Nei giorni feriali si riconosce una punta minore la mattina fra le 7 e le 8, e una più marcata fra le 17 e le 18 di sera. Durante i fine-settimana la maggior parte degli incidenti accade il pomeriggio, fra le 14 e le 18.

Pianificate i vostri spostamenti in modo da sentirvi il meno stressati possibile. Le seguenti domande possono essere d'aiuto:

- In quale momento del giorno posso fare la spesa tranquilla/o e spostarmi tranquillamente senza troppi problemi?
- Quali tratti di strada molto trafficati posso evitare?
- Come organizzo la mia giornata in modo da essere in giro con buone condizioni di visibilità?
- A quale tragitto posso tranquillamente rinunciare?
- Come combino bene i miei diversi mezzi di trasporto per recarmi da A a B rilassata/o e in sicurezza?

### Fonti

Microcensimento mobilità e trasporti 2015, UST  
Rapporto SINUS 2017, upi

## Fare molta attenzione con l'auto

Cause frequenti di incidenti. A cosa devo fare attenzione quando guido?

Circa la metà degli incidenti con l'auto sono dovuti a sbandamento o disattenzione, l'altra metà sono collisioni. Gli incidenti causati dal conducente stesso o da sbandate sono più spesso mortali degli altri.

Le principali cause degli incidenti dipendono dall'età. Quanto più giovane è una o un conducente, tanto maggiore è la probabilità di un incidente causato dalla velocità eccessiva. Questa causa d'incidente è molto più rara per i conducenti d'oltre 65 anni d'età. Invece, con l'aumentare dell'età, cresce il rischio di incidenti dovuti al mancato rispetto del diritto di precedenza.

### Maggiori cause d'incidenti per sbandata o causati dal conducente stesso

- Velocità non adeguata
- Alcool
- Disattenzione o distrazione

### Maggiori cause d'incidenti con collisione

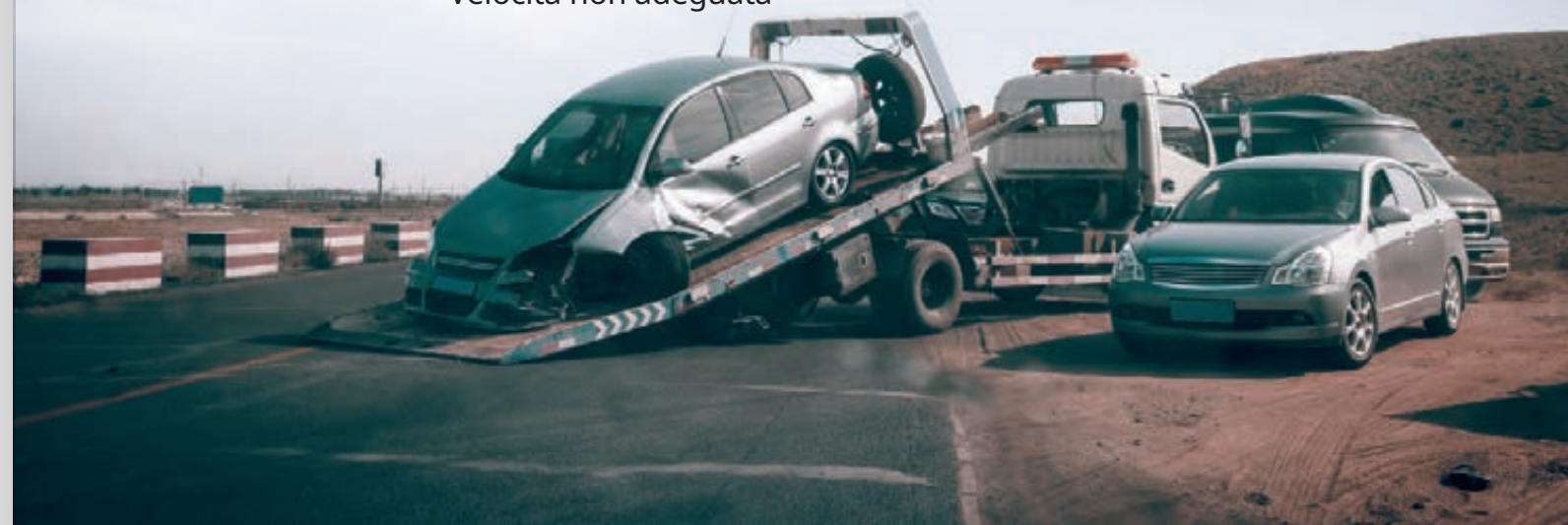
- Mancato rispetto del diritto di precedenza
- Disattenzione o distrazione
- Velocità non adeguata

### Consiglio per le/gli automobiliste/i

- Non lasciatevi mettere sotto pressione da quelli che «spingono».
- Chi adegua la velocità alla situazione stradale guadagna tempo prezioso per reagire
- Guidate prevedendo i possibili pericoli e fate attenzione ai pedoni a sinistra e a destra della strada. Stabilite il contatto visivo.
- Controllate regolarmente la vostra capacità visiva.
- Dal 1° gennaio 2014 i fari dell'auto devono essere accesi anche di giorno.
- Parabrezza e finestrini puliti permettono di vederci meglio e riflettono meno la luce.
- Se fate tragitti lunghi, prevedete delle pause regolari.
- L'obiettivo principale è una guida senza incidenti. La miglior soluzione possibile è poter restare mobili il più a lungo possibile, anche in auto, decidendo poi liberamente e con convinzione interiore quando è giunto il momento di rinunciare alla patente [www.autovalutazione-guida-sicura.ch](http://www.autovalutazione-guida-sicura.ch)

### Fonte

Rapporto SINUS 2023 dell'UPI





## Fare molta attenzione a piedi

Attraversare la strada. Quanto sono sicure le strisce pedonali?



Con l'avanzare dell'età aumenta anche il rischio di morire come pedone in un incidente stradale. In media circa il 60 per cento dei pedoni vittime d'un incidente stradale ha 65 anni o più.

Fate attenzione quando attraversate! Chi va a piedi corre un rischio molto basso di essere ferito in un incidente. Con un'eccezione: quel breve momento quando attraversa la strada. Il tipico incidente fra un'automobile e un pedone succede su una strada dritta e con buona visibilità. Anche le strisce pedonali non sono una garanzia di sicurezza. Quasi un incidente grave su due, che vede coinvolto un pedone, accade su un passaggio pedonale.

### Consigli per i pedoni

- Fermatevi sempre prima delle strisce pedonali per osservare attentamente il traffico sui due lati della strada. Non immettetevi mai d'improvviso sui passaggi pedonali.

- Cominciate ad attraversare solo quando siete sicuri che non c'è nessun'auto in arrivo, rispettivamente che gli automobilisti vi concedono la precedenza.
- Stabilite il contatto visivo. In caso di dubbio: aspettate che le ruote siano davvero ferme.
- Attenzione al traffico in senso inverso. La seconda metà della strada è altrettanto pericolosa della prima. A metà della strada assicuratevi ancora una volta che non ci siano pericoli in arrivo.
- Anche ai semafori non tralasciate di guardare ancora una volta a destra e a sinistra, prima di attraversare la strada. Quando viene verde per i pedoni, camminate. Se il semaforo dovesse cambiare sull'arancione, non tornate indietro, ma attraversate il più speditamente possibile.
- Attenzione: automobiliste/i distratte/i. Se voi vedete l'auto, non vuole ancora dire che siate nel campo visivo del conducente del veicolo.

### Quelle

BFU SINUS-Report 2023

## Fare molta attenzione con la e-bike e la bici

In Svizzera, circa una bici venduta su due è una e-bike. Non c'è da stupirsi, dato che questa bici unisce il piacere e il comfort della guida a un programma leggero di fitness. Anche le grandi salite diventano pedalabili per tutti.

### Qual è la bici elettrica che più mi si addice?

La maggior parte delle bici elettriche (80%) appartiene alla categoria dei ciclomotori leggeri con pedalata assistita fino a 25 km/h. A partire da questa velocità il motore si spegne. Non è necessaria una targa o una licenza di condurre. Non è obbligatorio indossare un casco da ciclista, ma è fortemente raccomandato.

Molte e-bike sono dotate di un cosiddetto aiuto alla spinta. In questo modo, si può percorrere agevolmente una rampa o una ripida salita anche con una bici elettrica di 25 chili.

Prima del vostro acquisto, approfittate dei consigli degli esperti e fate un giro di prova.

### Partecipate a un corso per bici elettriche!

Una e-bike è ben più di una semplice bici con assistenza. Durante i corsi con istruttori formati potete esercitarvi nelle situazioni impegnative e vivere una giornata conviviale, scambiando esperienze con persone che hanno la vostra stessa passione. Ulteriori informazioni su: [www.verkehrclub.ch/e-bike](http://www.verkehrclub.ch/e-bike) (sito in tedesco)

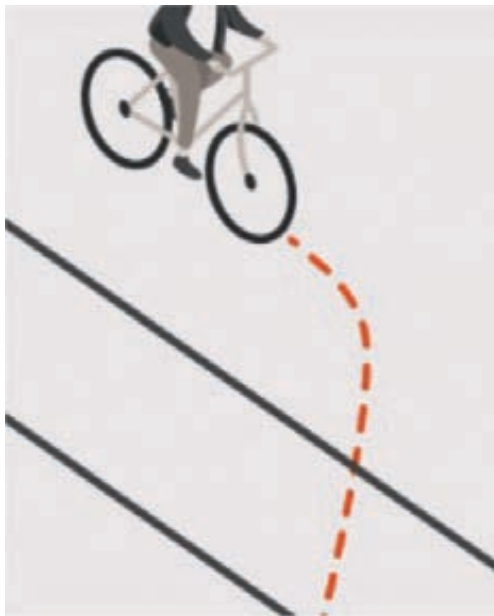


Le bici con un telaio ribassato consentono di salire e scendere senza problemi; la batteria non è d'intralcio.

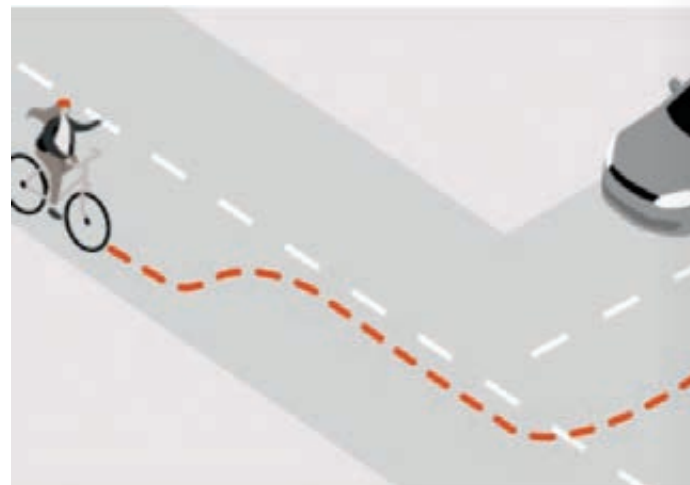


### Consigli per il divertimento e la sicurezza alla guida

- Per essere maggiormente visibili, anche di giorno, la legge prevede che le luci delle e-bike debbano sempre essere accese.
- Il potente motore contribuisce a una guida spensierata. Perciò è ancor più importante adattare sempre la propria velocità alle condizioni stradali. Ad esempio in caso di cattivo tempo e nelle curve strette.
- Per pedalare comodamente e in sicurezza, sia in salita che in discesa, controllare l'altezza della sella.



Attraversare le rotaie e le sporgenze stradali il più perpendicolarmente possibile.



Quando si curva a sinistra: voltarsi indietro, fare un chiaro cenno con la mano, spostarsi a sinistra, non tagliare la curva.



Nelle rotonde viaggiare al centro della carreggiata. Eccezione: quando si abbandona la rotonda alla prima uscita.



Indossare correttamente il casco: due dita di larghezza sopra la radice del naso; i cinghietti devono essere tesi.

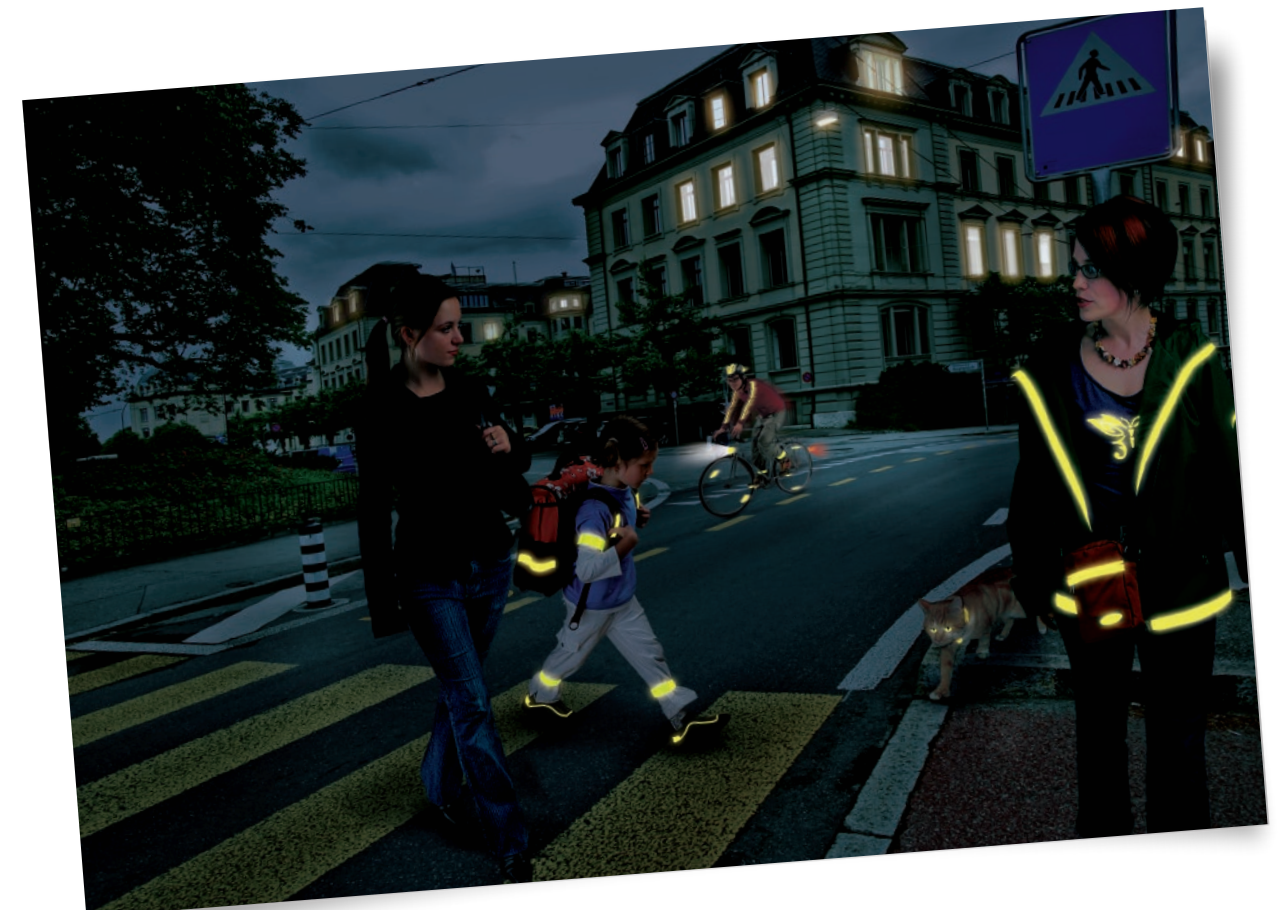
## Vedere ed essere visti

### Perché vale la pena indossare indumenti riflettenti?

Di notte i pedoni e i ciclisti hanno un rischio d'incidenti tre volte maggiore – con la pioggia, la neve, nebbia o controluce persino dieci volte maggiore! Quando viene buio, i fari aumentano la visibilità delle auto. Dalla prospettiva dell'automobilista, le cose sono ben diverse: difficilmente riesce a vedere per tempo i pedoni vestiti di abiti scuri. Chi porta abiti scuri può essere visto da un automobilista solo da una distanza di 25 metri. Gli abiti chiari aumentano la visibilità e si è visibili già da 40 metri. Gli elementi catarifrangenti sono particolarmente efficaci, poiché riflettono la luce dei fari. Chi li porta è visibile già da 140 metri.

Anche per scegliere il posto giusto per attraversare la strada – se non c'è un passaggio pedonale – «vedere ed essere visti» è un imperativo. Se cercate un posto alternativo per attraversare la strada in sicurezza, è importante avere una buona visuale e poter essere visti dagli altri utenti della strada. È d'aiuto immaginarsi al posto dell'automobilista. Quindi non immergersi sulla strada dopo una curva o in un luogo dove la vista è coperta da un ostacolo.

Idee per prodotti riflettenti su [www.madevisible.ch](http://www.madevisible.ch)



# Regole del traffico

## Sapevate che ...?

Sono possibili più risposte giuste per domanda.

**Domanda 1:** In quale zona i pedoni hanno la precedenza?



A: Zona pedonale



B: Zona d'incontro



C: Zona 30

**Domanda 2:** Una collisione con un'auto a 50 km/h è pericolosa come ...

A: ... una caduta libera da 3 metri d'altezza.

B: ... una caduta libera da 5 metri d'altezza.

C: ... una caduta libera da 10 metri d'altezza.

**Domanda 3:** Per quali ragioni è stato abolito l'obbligo di segnalare con la mano l'intenzione di attraversare?

A: Perché non era rispettato da quasi nessuno.

B: Il pedone non ha la precedenza se l'auto è già così vicina che non può fermarsi in tempo.

C: Perché era una particolarità svizzera.

**Domanda 4:** Cosa dice la legge?

A: Sulle strisce pedonali i pedoni hanno sempre la precedenza.

B: Il pedone non ha la precedenza se l'auto è già così vicina che non può fermarsi in tempo.

C: Sulle strisce pedonali il pedone ha sempre la precedenza se segnala con la mano l'intenzione di attraversare.

**Domanda 5:** Chi ha la precedenza, il tram o il pedone?

A: Il tram ha sempre la precedenza.

B: Sulle strisce pedonali il pedone ha sempre la precedenza.

C: Il tram ha la precedenza solo sui passaggi pedonali col segnale di pericolo «tram».

**Domanda 6:** Quanto è lungo lo spazio d'arresto a 50 km/h?

A: 12 metri

B: 20 metri

C: 41 metri

Trovate le soluzioni sulla prossima pagina.

## Risposta alla domanda 1

Zona pedonale: i pedoni hanno la precedenza. I veicoli possono accedervi solo eccezionalmente e devono circolare a passo d'uomo.

Zona d'incontro: i pedoni hanno la precedenza. I veicoli possono circolare al massimo a 20 km/h.

Zona 30: Di regola nelle zone 30 non ci sono le strisce pedonali. I veicoli non devono superare i 30 km/h, ma hanno la precedenza. Se tuttavia c'è un passaggio pedonale, vale la solita regola di precedenza.

## Risposta alla domanda 2

Spesso si sottovalutano le forze che sono in gioco in una collisione. Chi è investito da un'auto a 50 km/h ha poche possibilità di sopravvivenza. L'impatto corrisponde a una caduta libera da 10 metri d'altezza.

## Risposta alla domanda 3

Tutte le risposte sono giuste! È vero che l'obbligo di segnalare con la mano era quello meno rispettato, tanto più che il diritto di precedenza dei pedoni sulle strisce pedonali era già in vigore anche allora. Però: fare segno con la mano per mettersi d'accordo non è proibito e può anche essere utile in certe circostanze. Tuttavia, non a caso gli istruttori del traffico sconsigliano ai bambini di fare questi gesti. Infatti, chi pensa che fare un segno con la mano sia la «bacchetta magica» per fermare le auto, vive pericolosamente.

## Risposta alla domanda 4

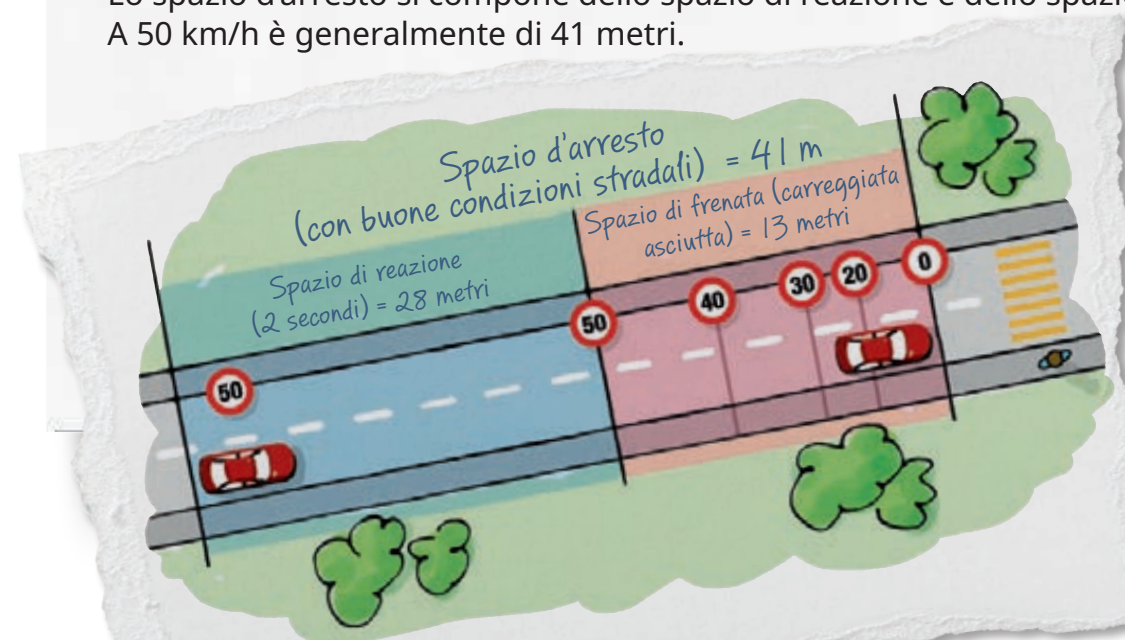
Il diritto di precedenza non è mai assoluto! Il pedone non ha la precedenza se l'auto è già così vicina che non può fermarsi in tempo.

## Risposta alla domanda 5

Il tram ha sempre la precedenza. A causa del suo lungo spazio d'arresto, il tram ha la precedenza anche sui passaggi pedonali – con segnale di pericolo o senza. Questo è anche nell'interesse dei passeggeri: le frenate d'emergenza sono pericolose.

## Risposta alla domanda 6

Lo spazio d'arresto si compone dello spazio di reazione e dello spazio di frenata. A 50 km/h è generalmente di 41 metri.





Cosa mi conviene ...

Quali sono i mezzi di trasporto più adatti per me?

Maggiori informazioni su  
[www.rimanere-mobili.ch](http://www.rimanere-mobili.ch)

Seguite le frecce

Distanza  
della destinazione

Lontano

Vicino

Buon servizio dei  
trasporti pubblici

Fare la spesa

Visita medica

Sì

Servizio di  
trasporto e  
accompagnamento  
della Croce Rossa

No

Sì

No

No

Ho dei  
bagagli?



A piedi, poi servizio di consegna  
a domicilio o con la borsa della  
spesa a rotelle

Sono abbastanza in forma  
per andare in bicicletta?

Sì

No

Ho la licenza di condurre  
(patente)?

Sì

No



Zug

Sono in grado di guidare?  
Mi sento sicuro?

Sì

No

Taxi o farsi  
portare da un  
conoscente



Auto



Treno, approfittare  
della spedizione  
dei bagagli prima  
del viaggio



Bus/tram o  
a piedi, ev. con  
rollatore



Veicolo  
elettrico



Velo oder E-Bike



Bici a tre ruote  
con o senza motore  
elettrico

Sì, ma  
con qualche  
difficoltà



# Sempre mobili

La giusta scelta del mezzo di trasporto. Quali sono i mezzi di trasporto più adatti per me?

## Andare a piedi

Con ogni passo i pedoni migliorano la loro forma fisica e mentale (cfr. capitolo «Fare molta attenzione a piedi»).

## Rollatore

Per tutti quelli che non sono più «così in gamba», il rollatore è un accompagnatore fidato, che aumenta enormemente il raggio d'azione. Inoltre, offre sempre una possibilità per sedersi se si è stanchi e trasporta il sacchetto della spesa.

## Trolley/borsa della spesa con rotelle

La buona vecchia borsa della spesa con le ruote alleggerisce il peso della spesa e facilita il trasporto.

## Velo

Fa bene alla salute e all'ambiente. La bicicletta è anche un mezzo di trasporto molto conveniente dal punto di vista economico e, sulle brevi distanze, è rapida e flessibile – senza orario fisso, ricerca del posteggio o ingorghi.

Lo svantaggio: come ciclista non c'è una carrozzeria che ci protegge. La maggior vulnerabilità a partire dai 70 anni richiede un'attenzione speciale.

Particolarmente per chi riprende l'uso della bicicletta, si raccomanda un corso per ciclisti o un po' d'allenamento preventivo su un percorso ciclabile, in modo da acquisire sicurezza.

## Bici a tre ruote

Per chi ha problemi d'equilibrio o lotta comunque con difficoltà motorie, una bici a tre ruote può essere una possibilità adatta. Ne esistono anche modelli elettrici.

## Veicoli elettrici

I piccoli veicoli elettrici possono diventare un grande supporto. Ad esempio, se state pensando di restituire la patente di guida.

O se non vi sentite più al sicuro sulla vostra bicicletta o se i percorsi quotidiani cominciano a diventare troppo lunghi. Potete ordinare gratuitamente la guida «Guida ai veicoli elettrici» con il tagliando allegato.

## Trasporti pubblici

Con bus, tram e ferrovia vi spostate comodamente e in modo ecologico. Inoltre, i mezzi di trasporto pubblici sono particolarmente sicuri, sempre che la fermata più vicina per voi sia facilmente raggiungibile e il tragitto sia senza articolari pericoli. Come per guidare un'auto, bisogna anche imparare a usare i mezzi pubblici. Ulteriori informazioni seguono sulle prossime pagine.

## Automobile

Soprattutto nelle zone discoste, senza un buon servizio d'autobus o ferroviario, l'automobile è spesso la prima scelta. Però usare l'auto presuppone di essere in grado di guidarla. A seconda della propria condizione e del tragitto può anche significare stress, senso d'insicurezza, rischi per i passeggeri e gli altri utenti della strada.

Se acquistate un'auto nuova, fate attenzione alla sicurezza: un cruscotto ben leggibile, una buona visuale d'insieme, la facilità d'accesso al veicolo, sedili anatomici, cambio automatico, sistemi d'assistenza per la navigazione, il parcheggio laterale o che controllano la distanza di sicurezza dal margine della strada o dal veicolo che precede, che prevedono rischi di collisione e, se necessario, avvertono o intervengono.

## Veicoli elettrici

I piccoli veicoli elettrici possono rivelarsi di grande aiuto. Ad esempio quando qualcuno prevede di rinunciare alla propria licenza di condurre, oppure quando non si sente più sicuro in sella a una bici. O ancora quando le passeggiate quotidiane diventano troppo lunghe e non sono più a disposizione bus, autopostali o tram. I veicoli elettrici aiutano a superare le distanze, sociali e spaziali.

Non per tutti i veicoli elettrici valgono però le stesse norme della circolazione. A seconda del modello, potete utilizzare anche la pista ciclabile o, in caso di difficoltà motorie, il marciapiede. Spesso un tragitto da porta a porta è possibile e potete lasciare il mezzo nelle vicinanze della vostra destinazione. Per la maggior parte dei modelli non è richiesta una licenza di condurre. Trovate ulteriori informazioni e la «Guida ai veicoli elettrici» su [www.rimanere-mobili.ch](http://www.rimanere-mobili.ch).







### **Taxi**

Non è l'opzione più conveniente quanto ai costi, ma una buona alternativa se il vostro domicilio non è servito convenientemente dai trasporti pubblici e voi non ve la sentite più di guidare l'auto.

### **Servizio trasporti della Croce Rossa**

Accompagna persone che non sono più mobili e non possono utilizzare altri mezzi di trasporto per recarsi presso strutture mediche o altri istituti. Per il servizio ricorre a conducenti volontari. Chiamate la Croce Rossa della vostra regione per accordarvi sul trasporto. Pagate un'indennità per le spese del conducente. [www.crocerossaticino.ch](http://www.crocerossaticino.ch), telefono 091 973 23 00.

### **Servizio di consegna a domicilio**

Fare gli acquisti senza doverci trascinare la spesa – ecco come funzionano i servizi di consegna a domicilio in bicicletta: Dopo aver fatto la spesa mettete un formulario di consegna compilato sulla borsa della spesa, poi la depositate nel luogo previsto a questo scopo del negozio (servizio clientela, infopoint, cassa, ecc.). La consegna avviene tramite bici o e-bike entro tre ore al vostro domicilio. L'offerta di consegna a domicilio è attualmente attiva in 25 comuni e città svizzeri. [www.velolieferdienste.ch](http://www.velolieferdienste.ch), tel. 031 311 93 63.



## *Pianificare un viaggio*

**Come mi sposto confortevolmente con i mezzi di trasporto pubblici?**

Per viaggiare con più comodità, potete spedire i bagagli già prima del viaggio. In Svizzera questa spedizione richiede due giorni d'anticipo. In alternativa, potete farvi consegnare il bagaglio da porta a porta. Il vostro bagaglio verrà ritirato al vostro indirizzo in Svizzera e consegnato all'indirizzo di destinazione due giorni dopo. In tal modo avrete mente e mani libere e potrete godervi il vostro viaggio liberi da preoccupazioni.

Per verificare le condizioni dell'esercizio ferroviario e se vi siano disturbi, potete leggere le più recenti informazioni sul sito internet [www.ffs.ch/166](http://www.ffs.ch/166).

**Consiglio:** Pianificate abbastanza tempo per il viaggio e fate delle pause. Concedetevi ogni tanto anche la prima classe per un viaggio più confortevole. Nei treni per destinazioni turistiche e per i viaggi all'estero è consigliabile fare la riservazione.



## Vendita e distribuzione

Dove trovo gli orari e i biglietti?

### Telefono cellulare

Se ne avete uno, potete scaricare direttamente sul «telefonino» l'applicazione delle FFS: [www.ffs.ch/mobile](http://www.ffs.ch/mobile). Con questa «app» Mobile FFS potete comprare biglietti, ricevere annuncio di ritardo, ottenere informazioni sugli orari e sui servizi delle stazioni. Potete saperne di più nel capitolo «Il vostro compagno di viaggio personale» a pagina 25.

### Internet

Su [www.ffs.ch](http://www.ffs.ch) trovate ogni sorta d'informazione: offerte per le vacanze e il tempo libero, informazioni sugli orari, acquisto online di biglietti e abbonamenti, nonché l'offerta delle stazioni e altri servizi alla clientela.

### Orari

Il orario, i tascabili e gli orari regionali sono altrettante possibilità di informarsi sugli orari dei trasporti pubblici. Li potete ottenere agli sportelli o scaricare online e stamparli.

[www.ffs.ch](http://www.ffs.ch), [www.quadri-orario.ch/it](http://www.quadri-orario.ch/it)

### Altre opzioni per l'acquisto di biglietti

riceverete inoltre una consulenza personale presso tutte le stazioni con personale della Svizzera. Nelle stazioni incustodite o al di fuori degli orari di apertura delle

biglietterie, è possibile ottenere comodamente i biglietti, le carte a tariffa multipla o gli abbonamenti presso le biglietterie automatiche.

### Appuntamento in un centro viaggiatori FFS

Anche presso un Centro viaggiatori FFS è possibile trovare risposte alle proprie domande su viaggi in treno, biglietti e abbonamenti, senza file e tempi di attesa. Prenota subito il tuo appuntamento. [www.ffs.ch/appuntamento](http://www.ffs.ch/appuntamento)

**Consiglio:** FFS Contact Center – chiamando il numero 0848 44 66 88 (Fr. 0.08/Min) potete ottenere informazioni e biglietti tutti i giorni e in qualsiasi momento.



## Offerta regionale di biglietti

Come funzionano le comunità tariffali?

### Generalità

In Svizzera c'è una ventina di comunità tariffali (o tariffarie), in parte con condizioni diverse tra loro. In una comunità tariffale il titolo di trasporto vale generalmente per tutti i mezzi nelle zone prescelte – è la chiave per i trasporti pubblici di tutta la regione. Nella comunità tariffale uno stesso sistema dei prezzi e delle tariffe è applicato per tutti i tragitti e tutte le linee. Un titolo di trasporto (biglietto o abbonamento) permette di spostarsi liberamente su tutti i mezzi delle aziende di trasporto affiliate alla comunità tariffale.

### Funzionamento

Il sistema delle zone generalmente è costruito secondo il principio «spazio e tempo»: un biglietto singolo è valido per tutte le corse effettuate all'interno delle zone prescelte (spazio) e per la durata di validità stampata sul biglietto stesso (tempo).

Se una persona vuole recarsi da A a B, non acquista più un tragitto (per es. Lugano – Bellinzona), ma delle zone. Il prezzo del biglietto si basa sempre sul numero di zone che saranno toccate durante il viaggio. All'interno di queste zone si ha la possibilità di cambiare su un altro mezzo di trasporto di un'altra azienda che fa parte della comunità tariffale, senza dover fare un nuovo biglietto. Inoltre, a seconda della comunità, si può fare anche il viaggio di ritorno, purché ciò avvenga nell'orario di validità del biglietto (esclusi i percorsi brevi).

### Offerta di titoli di trasporto

- Biglietto singolo (anche tratte brevi)
- Giornaliera, inclusa giornaliera multipla (sei giorni singoli)
- Carte per più corse per le zone scelte (sei corse, parzialmente ribassate)
- Abbonamenti annuali e mensili (diversi ribassi e agevolazioni)
- Biglietti per gruppi (a partire da dieci persone)

### Acquisto dei titoli di trasporto

I biglietti e gli abbonamenti si possono acquistare agli automatici dei biglietti, allo sportello della stazione della vostra regione, dal conducente dell'autobus, su internet o con una «app» del telefono portatile.

**Consiglio:** All'automatico dei biglietti non cercate il numero delle zone toccate dal vostro viaggio, ma inserite semplicemente la stazione o la fermata di destinazione. L'apparecchio calcola il numero di zone.

### Link

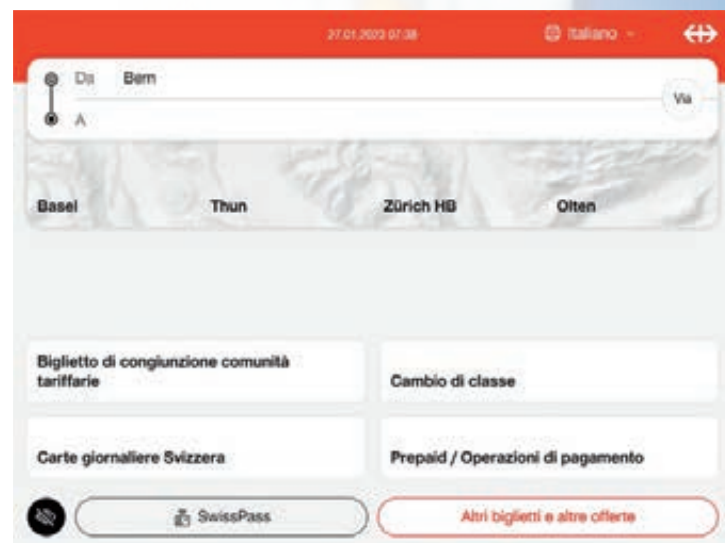
[www.ffs.ch/comunita](http://www.ffs.ch/comunita)

Qui trovate la comunità tariffale della vostra regione.



## Offerta nazionale di biglietti

Quale biglietto è il più conveniente nel mio caso?



### La chiave per la vostra mobilità

È possibile comprare o prolungare l'abbonamento generale (AG), il metà prezzo e molti altri abbonamenti della Comunità tariffaria con il SwissPass. Questa tessera è tuttavia più di un AG o di un metà prezzo: permette anche l'accesso a servizi di partner come Mobility Carsharing, Publibike, SvizzeraMobile o stazioni sciistiche. In futuro le offerte saranno costantemente ampliate.

### Visualizzare le prestazioni dello SwissPass sugli automatici di nuova generazione

All'automatico dei biglietti è possibile visualizzare le prestazioni dei trasporti pubblici integrate nello SwissPass. Potete prolungare facilmente le prestazioni mensili del vostro abbonamento o aggiungere nuove prestazioni alle biglietterie automatiche.

Con la scelta del tasto «Scanner» apparirà l'istruzione per la modalità «scan» (scansionare).



### Abbonamento generale (AG)

Per chi viaggia molto, l'abbonamento generale è la miglior scelta. Con un AG ci si sposta liberamente sui treni, tram, bus e battelli di quasi tutta la Svizzera. Molte funivie, funicolari ecc. concedono inoltre degli sconti ai possessori di un AG. A partire da 64 anni per le donne e da 65 per gli uomini, si può acquistare un abbonamento generale «anziani». Anche con l'abbonamento generale «Duo» si può risparmiare, a condizione che il/la vostro/a partner abbia già un abbonamento generale.

### Abbonamento metà prezzo

Già per relativamente pochi viaggi è consigliabile acquistare un abbonamento metà prezzo. L'abbonamento metà prezzo ha una validità di un anno ed è registrato sulla carta SwissPass. Si rinnova automaticamente, se non lo si disdice. Con il «metà prezzo» pagate solo la metà sulle ferrovie, tram, bus e battelli (parzialmente) di tutta la Svizzera.

### Metà-prezzo Plus

Desiderate viaggiare in modo flessibile e per di più risparmiare? Con il metà-prezzo Plus, acquistate per un anno biglietti (risparmio), carte giornaliere (risparmio) e molto altro su ffs.ch e nell'app FFS Mobile. Oppure utilizzate EasyRide. Una volta esaurito l'importo pagato, approfittate di un bonus gratuito. Se al termine del periodo di un anno non avete ancora esaurito il vostro credito, l'importo rimanente vi sarà restituito.  
[www.ffs.ch/meta-prezzo-plus](http://www.ffs.ch/meta-prezzo-plus)

### I biglietti di percorso

Un biglietto per un'andata semplice o andata e ritorno. Sono i biglietti di percorso che danno il diritto di viaggiare

sulla tratta desiderata e nella classe prescelta.

### City-Ticket

Oltre al viaggio dal luogo di partenza a quello d'arrivo, il «City-Ticket» comprende una giornaliera per i trasporti pubblici regionali del luogo di destinazione. Esempio: volete andare a Zurigo a visitare una mostra al «Kunsthhaus». Oltre al viaggio fino a Zurigo, il «City-Ticket» comprende anche il viaggio in tram dalla stazione centrale di Zurigo fino al Kunsthhaus (nonché gli altri spostamenti in tram e bus nella città di Zurigo).

### Carta per più corse

La carta per più corse comprende sei viaggi su una determinata tratta. È al portatore e quindi può essere usata anche da un'altra persona. Può anche essere usata da diverse persone che viaggiano insieme (stampigliando più volte).

### Giornaliera col «metà biglietti»

Vi permette di muoverti liberamente per tutta una giornata, come con un AG.

### Biglietti risparmio e carte giornaliere risparmio

Viaggiare in modo ancora più economico con un biglietto risparmio e una carta giornaliera risparmio. Sono contingentate e prima le acquistate, minore è il prezzo. Acquistate le carte giornaliere risparmio comodamente e senza complicazioni con l'applicazione sul telefonino «FFS Mobile» o sul sito internet. L'offerta è valida anche senza un abbonamento metà prezzo.  
[www.ffs.ch/risparmio](http://www.ffs.ch/risparmio)



### Carta bimbi accompagnati

Con la carta bimbi accompagnati, i bambini dai 6 anni fino al 16° anno di età, se accompagnati da una persona con titolo di trasporto valido, possono viaggiare con i mezzi pubblici attraverso la Svizzera per tutto un anno.

### Carta giornaliera ragazzo

I ragazzi fra i 6 e i 16 anni viaggiano per un giorno liberamente in tutta la Svizzera se accompagnati da un adulto con un titolo di trasporto valido.

### Offerte combinate RailAway

Con queste vantaggiose offerte per le vacanze e il tempo libero ottenete sconti su gite d'un giorno selezionate, eventi, manifestazioni o viaggi di gruppo.

**Consiglio:** Acquistare giornaliere risparmio conviene! Potete comprarle comodamente con l'applicazione sul telefonino «FFS Mobile» o su [www.ffs.ch](http://www.ffs.ch).

Il vostro assistente di viaggio personale - Mobile FFS



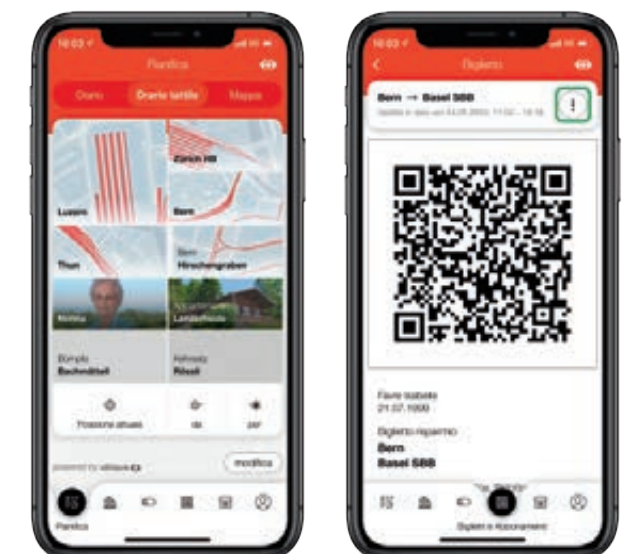
Tutti parlano di app per i trasporti pubblici, quasi ogni persona ne ha scaricata almeno una. Ma è davvero così facile come dicono tutti? Qui vi diamo una breve istruzione per servirvi di quella più utilizzata nell'ambito dei trasporti pubblici: l'app Mobile FFS.

### Orari a casa e in viaggio

Il vostro vantaggio: in qualsiasi posto siate, sia a casa che in viaggio, potete trovare in ogni momento il collegamento appropriato per il vostro viaggio.

Scegliete il tab in basso a sinistra «Pianifica». A questo punto potete cercare i collegamenti digitando manualmente le località oppure usando l'orario tattile.

Pratico: i riquadri dinamici si adattano continuamente alle vostre mutate esigenze. Basta collegare sullo schermo le località di partenza e di arrivo. Inoltre, cliccando su «modifica», potete definire le vostre destinazioni più frequenti, o persino degli indirizzi postali, in riquadri personalizzati con le vostre immagini, creando così il vostro orario personalizzato.





## Con l'app Mobile FFS potete acquistare il vostro biglietto così

Il vostro vantaggio: spendere meno grazie al biglietto risparmio, alla carta giornaliera risparmio e al cambio di classe risparmio. Nessun tempo d'attesa allo sportello o davanti ai distributori automatici, possibilità di acquistare anche i biglietti per chi viaggia con voi. Acquistare semplicemente e comodamente, da casa o in viaggio.

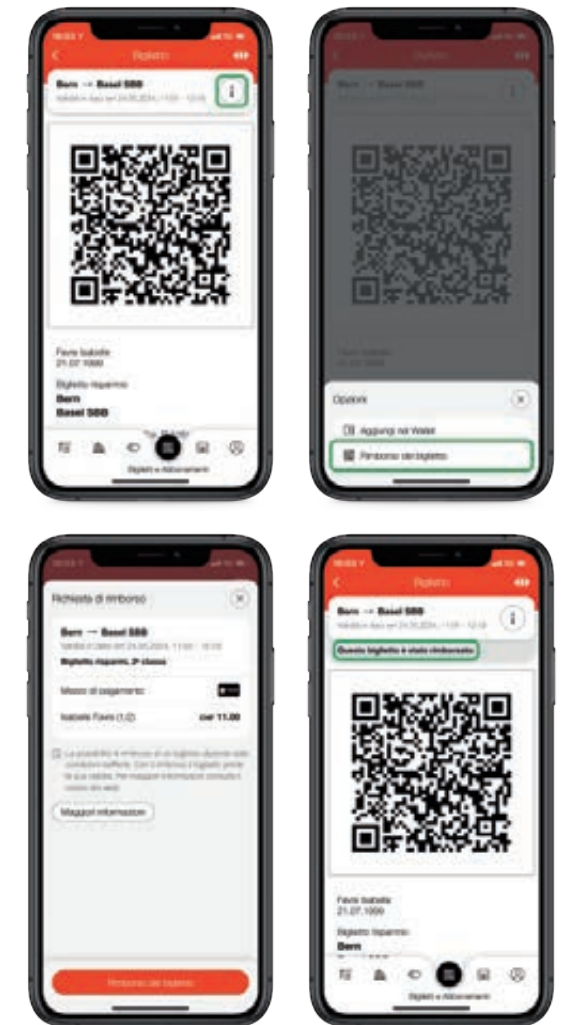
Non vi siete ancora registrati su SwissPass? Allora prendetevi il tempo per farlo, affinché in futuro possiate ottenere il vostro biglietto più velocemente: grazie al «login SwissPass» potete successivamente comperare nell'app il biglietto che desiderate, comodamente e in modo sicuro. Per far ciò, non avete bisogno di una carta di credito: i biglietti possono essere pagati tramite una fattura mensile.

### Importante

- La procedura d'acquisto dev'essere conclusa prima della partenza. Vi consigliamo di comperare sempre il biglietto prima di entrare nel mezzo di trasporto.
- Nome e cognome, data di nascita e data del viaggio devono essere corretti.
- Verificare la batteria del cellulare prima dell'inizio del viaggio.
- Durante il controllo dei biglietti, se il vostro SwissPass è collegato al login SwissPass, potete mostrare i vostri abbonamenti per i trasporti pubblici in formato digitale.

## E se per caso ho acquistato un biglietto sbagliato?

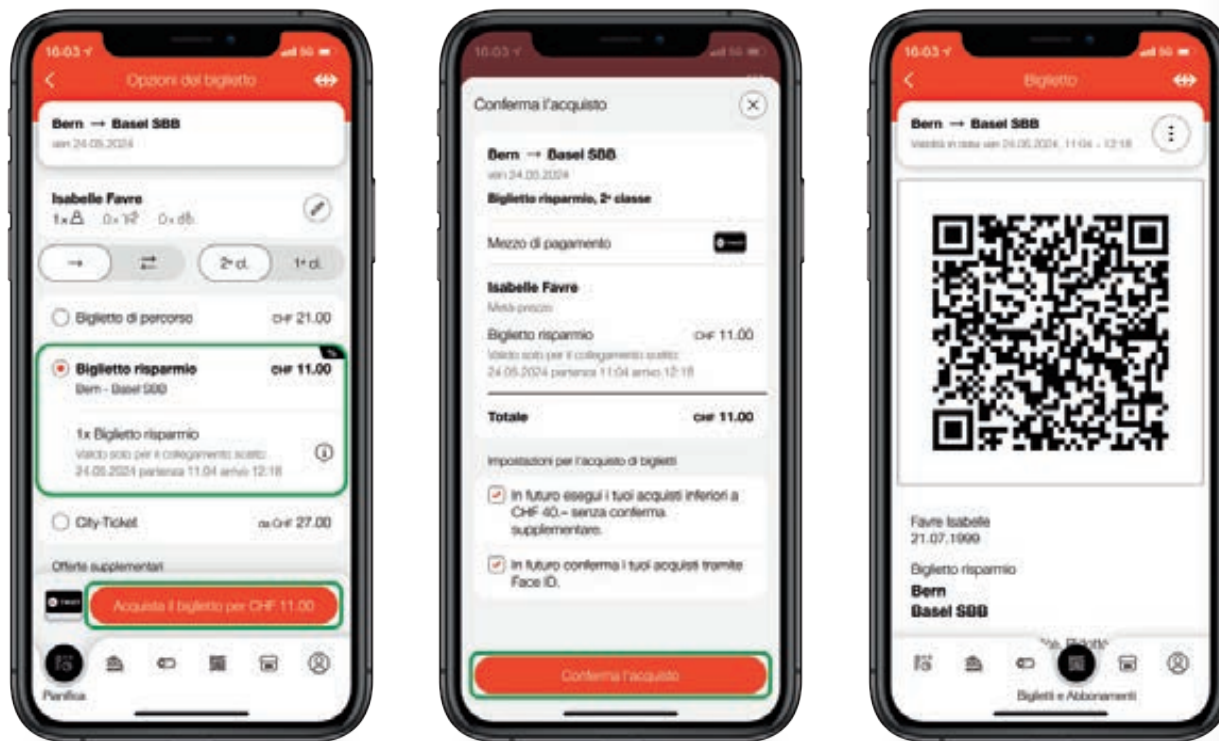
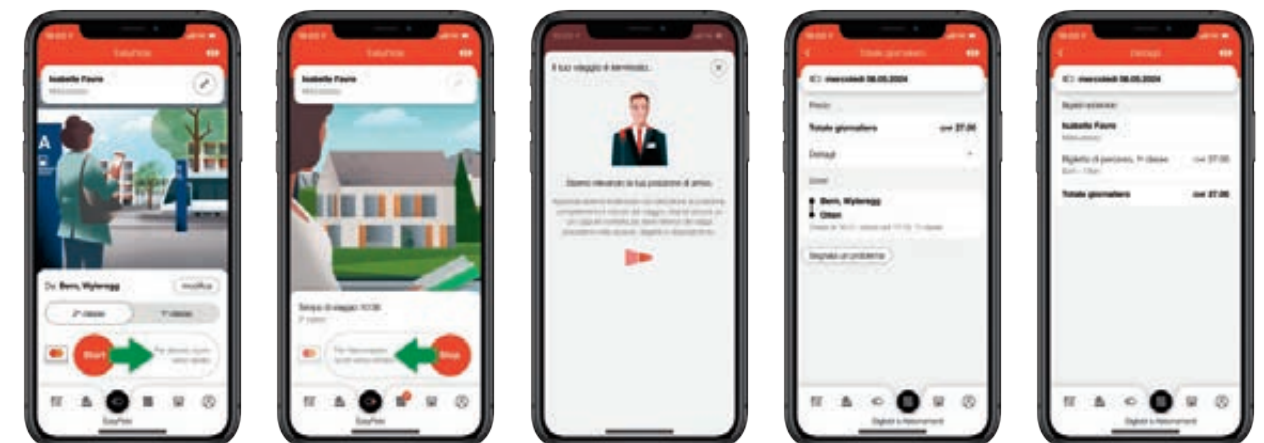
Fatevi semplicemente rimborsare il vostro biglietto. Ma attenzione: ciò vale solo per i biglietti che non sono validi a partire da subito. Le offerte di risparmio (biglietto risparmio, carta giornaliera risparmio, cambio di classe risparmio), che avete acquistato con il login, possono essere rimborsate/sostituite gratuitamente entro 30 minuti dal momento del vostro acquisto.



## Con un semplice swipe attraverso tutta la Svizzera – EasyRide

Il vostro vantaggio: partire semplicemente.

Non volete più occuparvi dei biglietti durante i vostri viaggi in bus, tram, treno o battello, ma salire semplicemente a bordo e partire? Addirittura senza nemmeno dover decidere prima quale sarà la meta del vostro viaggio? Con EasyRide ciò è semplicemente possibile. Basta infatti scorrere una volta il dito sullo schermo (fare swipe) prima del viaggio e un'altra volta quando finisce. E alla fine del giorno EasyRide calcola il miglior prezzo per voi.





### E se dimentico di fare il check out?

Non appena siete fuori dal mezzo di trasporto e vi spostate a piedi verso un'altra destinazione, l'app capisce grazie al vostro movimento che probabilmente non vi trovate più nel veicolo e dà un apposito segnale per ricordarvi il check out.

### E come viene gestita la protezione dei vostri dati?

I vostri dati non saranno mai trasmessi a terzi e verranno custoditi conformemente alle norme svizzere sulla protezione dei dati.

### Volete saperne di più, avete domande o desiderate un'assistenza?

Volete familiarizzarvi con l'app, grazie all'aiuto di un esperto ed esercitandovi concretamente?

Su [www.esseremobile.ch](http://www.esseremobile.ch) trovate le offerte di corsi gratuiti nella vostra regione. Altrimenti potete semplicemente scansionare il codice QR.

Trovate ulteriori informazioni e video su tutte le funzioni di Mobile FFS su [www.sbb.ch/it/informazioni-viaggio/app/mobile-ffs/funzioni.html](http://www.sbb.ch/it/informazioni-viaggio/app/mobile-ffs/funzioni.html)



### Un bel ventaglio di app per i trasporti pubblici

Oltre all'app Mobile FFS, ve ne sono altre: ad esempio Arcobaleno, Mobi-App, Fairtiq, BLS Mobil e altre ancora proposte dalle imprese di trasporto della vostra regione. Qual è quella che fa maggiormente al caso vostro? Provatele o fatevi mostrare queste app dai vostri familiari, dagli amici o dai conoscenti. Naturalmente potete rivolgervi anche alla vostra impresa di trasporto di fiducia.



## Consigli di sicurezza

### In viaggio coi trasporti pubblici. Treni affollati: chi me lo fa fare?

Consigliamo di non viaggiare negli orari di punta, ma spostare il viaggio su orari meno frequentati, per evitare i treni troppo affollati. Se possibile, non salire sul treno proprio vicino alle scale e rampe d'accesso ai binari, ma cercare piuttosto un posto verso la coda del treno. Lì generalmente ci sono meno persone e c'è meno calca, salvo negli orari di punta, dove è pieno dappertutto.

Sulla piattaforma delle stazioni rispettate la linea di sicurezza bianca e non superatela prima che il treno sia fermo. Anche se le porte si stanno chiudendo e il treno sta già partendo, restate dietro alla linea di sicurezza.

Soprattutto nei bus e nei tram bisogna cercare rapidamente un posto a sedere oppure tenersi saldamente alle apposite stanghe e maniglie. I sedili che viaggiano all'indietro offrono una maggior sicurezza in caso di brusche frenate. I sedili ribaltabili spesso non sono occupati e dimenticati dagli altri viaggiatori.

**Consiglio:** Se dovete spostarvi su un treno, bus o tram in movimento, è raccomandabile la «presa Tarzan», cioè dondolarsi da stanga a stanga o da maniglia a maniglia, sempre tenendosi bene (come faceva Tarzan con le liane). Se non c'è un posto libero, non esitate a chiedere a un altro passeggero se vi libera il posto.









Editore

ATA Associazione traffico e ambiente  
Aarberggasse 61  
Casella postale  
3001 Berna  
Tel. 031 328 58 58  
[www.ata.ch](http://www.ata.ch)

Ulteriori informazioni  
ATA Associazione traffico e ambiente  
Sezione della Svizzera italiana  
Piazza Indipendenza 6  
Casella postale  
6501 Bellinzona  
Tel. 091 826 40 88

[www.rimanere-mobili.ch](http://www.rimanere-mobili.ch)

