

TË SIGURTË PËR ZGJEDHJE/ SICURI PER SCELTA



Muoversi. Con intelligenza

CON LA SICUREZZA
**NE FARÒ
DI STRADA**

**ME SIGURINË DO TË ECI
SHUMË PËRPARA**

11/12 VJEÇ

progetto promosso da



con il patrocinio di



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
Ufficio VI - Ambito Territoriale di Cuneo

in collaborazione con





ME SIGURINË DO TË ECI SHUMË PËRPARA - 11/12 VJEÇ

PROJEKTI

SISTEMI I TRANSPORTIT. UDHËTIM I PËRBALLUESHËM (faqe. 5 mini-libër)

DISA TË DHËNA TË RËNDËSISHME PËR TERRITORIN E CUNEOS (faqe. 8 mini-libër)

ÇFARË MENDON? KRAHASIMI I OPINIONEVE PERSONALE (faqe. 11 mini-libër)

SA DI? CILAT JANË FJALËT E SIGURISË (faqe. 11/12 mini-libër)

"TË NDIHESH I SIGURT" (faqe. 11/12 mini-libër)

TË LËVIZËSH ME ZGJUARSI (faqe. 17 mini-libër)

ZGJEDHJE TË NDËRGJEGJSHME (faqe. 19 mini-libër)

PROJEKTI

Nga qytetet e mëdha te fshatrat e vegjël, përditshmëria e secilit prej nesh është e përcaktuar nga lëvizjet, qoftë për të kaluar hapësirën urbane apo për të lëvizur në atë ekstra-urbane për të arritur në shkollë, punë ose për t'u kthyer në shtëpi. Një rutinë e përbërë nga rregulla të domosdoshme për të lëvizur të sigurtë, por edhe nga zakone dhe pakujdesi të vogla që mund të na bëjnë të harrojmë rëndësinë e rregullave.

Për këtë arsye lindi projekti “TË SIGURTË PËR ZGJEDHJE. Të lëviz. Me inteligjencë” **"Sicuri per Scelta. Muoversi. Con intelligenza"**, një nismë kushtuar **edukimit për sigurinë rrugore dhe udhëtimi të përballueshëm** e cila synon të rrisë ndërgjegjësimin e të gjithë përdoruesve të rrugës për respektimin e rregullave dhe të promovojë një perceptim korrekt të rrezikut.

Qëllimi i mini - librit është të aktivizojë arsyetimin, dialogun dhe krahasimin përmes shpërndarjes së disa informacioneve të rëndësishme.

Për vajzat dhe djemtë që po rriten, del nevoja për autonomi në lëvizje, urbane dhe me distanca të gjata. Interesi dhe pyetjet që dalin lejojnë të kuptohet sjellja në rrugë dhe orientimi drejt zgjedhjeve të ndërgjegjshme. Në rrugë priren të mbivlerësohen aftësitë për të kontrolluar situatat, duke nënvlerësuar rreziqet tipike të qarkullimit rrugor; zakonet dhe siguria e tepruar në vetvete bëhen terren i favorshëm për të bërë gabime.

Arsyetimi, ballafaqimi me miqtë dhe të rriturit ofrojnë stimuj dhe mundësi për të matur pritshmëritë dhe për të kapërcyer bindjet e gabuara, stereotipet, informacionet e pasakta.

Nevoja për të eksperimentuar mënyra të reja të lëvizjes së bashku me grupin e miqve bëhet një mundësi e mirë për të zbatuar sjellje të përshtatshme të vetëmbrojtëse.

Për vajzat dhe djemtë 11/12 vjeçar është e rëndësishme të ballafaqohen në formë dialogu me familjarët: për këtë qëllim, propozohen më poshtë disa fragmente nga libri i vogël.

SISTEMI I TRANSPORTIT. UDHËTIM I PËRBALLUESHËM (faqe. 5 mini-libër)

Shoqëria dhe ekonomia aktuale e bëjnë të nevojshme lëvizjen shumë të shpeshtë të mallrave dhe njerëzve, shumica e të cilëve lëvizin çdo ditë në rrugë me makinën e tyre private.

Disa studime tregojnë se, në Evropë, mjetet e transportit në tërësi (udhëtarë dhe mallra, tokë, ajër, ujë) përbëjnë faktorin e dytë të ndotjes atmosferike.

Një sistem modern i transportit është efikas kur plotëson këto kërkesa:

- **shpejtësia** me të cilën mallrat dhe njerëzit arrijnë në destinacionin e tyre
- **kostoja** e këtyre lëvizjeve
- **përballueshmëria** mjedisore shpesh matet në terma të ndotjes dhe konsumit të burimeve mjedisore.

FAKTORËT PROBLEMATIKË	ZGJIDHJET	PERSONAT
ndotja akustike ndotja atmosferike emetimet e gazrave serë bllokimi i trafikut aksidentimet	inovacionet teknologjike sjelljet e njerëzve	zgjedhje të ndërgjegjshme gjatë lëvizjes

Lëvizja e përballueshme është një sistem lëvizës i organizuar në mënyrë që mallrat dhe njerëzit të mund të lëvizin nga një vend në tjetrin, si në përditshmërinë ashtu edhe në udhëtimet me distancë të gjatë, pa ngarkuar tepër sistemet e tjera sociale, veçanërisht mbi mjedisin, shëndetin e qenieve të gjalla dhe ekonominë.

DISA TË DHËNA TË RËNDËSISHME PËR TERRITORIN E CUNEOS

Burimi i të dhënave: *I Quaderni della Fondazione CRC, Q47 Direzione Futuro. Soluzioni territoriali di mobilità sostenibile, Settembre 2024* <https://fondazionecrc.it/documenti/quaderno-47/>

Provincia e Cuneos mbulon një sipërfaqe prej më shumë se 6.900 km², duke qenë e katërta për nga madhësia në Itali dhe e para në Piemonte. Për sa i përket numrit të banorëve, është provinca e dytë e Piemontes, me një densitet prej 84 banorësh për km² (mesatarja italiane është 195 banorë për km²).

Territori përbëhet për 51% nga malet, 27% nga kodrat dhe 23% nga fushat.

Mbi 50% e popullsisë është e përqendruar në luginën e lumit Stura, ndërmjet Borgo San Dalmazzo, Cuneo, Bra, Alba. Territori i Cuneos përshkohet nga një rrjet i dendur rrugësh, shumë të ndryshme nga njëra-tjetra, për një gjatësi të përgjithshme prej rreth 11,000 km, më e shtrira në Piemonte.

Sa njerëz lëvizin? Në provincën e Cuneos, në një ditë pune, rreth 450,000 njerëz bëjnë të paktën një udhëtim me rrugë: territori ynë rezulton të jetë një qendër e rëndësishme e lëvizshmërisë, duke u renditur, me gati një milion lëvizje në ditë, duke zënë vendin e dytë midis provincave të Piemontes..

Si bëhet lëvizja? Lëvizjet e përditshme janë të lidhura me nevojat familjare (48%), për studime dhe punë (33%), për kohën e lirë (19%). Ndërsa 70% e lëvizjeve bëhet brenda komunës së tyre.

Për udhëtimet vajtje-ardhje, njerëzit që jetojnë në Cuneo zgjedhin kryesisht këto mënyra: 63% e lëvizjeve totale të banorëve në provincën e Cuneos bëhet me automjete private, ndërsa 2% me motor; 33% kryhet në mënyrë aktive, nga të cilët 30% në këmbë dhe 3% me biçikletë; 2% e lëvizjeve totale mbulohen nga transporti publik lokal.

Gjatë 10 viteve të fundit, në provincën tonë është regjistruar një rritje prej 11% e numrit të makinave dhe 27% e mjeteve të motorizuara me dy rrota

Këto të dhëna nënvizojnë një rritje të trafikut të automjeteve dhe thekson gjithashtu konsumimin/zënien e tokës së nevojshme për rreth 80% të kohës së jetës së mjetit, domethënë koha gjatë së cilës automjeti qëndron i parkuar.

Edhe pse në të gjithë territorin një lëvizje në dy ndodh për distanca më të shkurtra se pesë km, vetëm 3% e lëvizjeve të përditshme ndodhin me biçikletë, 30% në këmbë.

Nga pikëpamja e aksidenteve, gjatë vitit 2022 në provincën e Cuneos janë regjistruar 1.136 aksidente rrugore me lëndime për njerëzit, me 43 raste vdekjeje dhe 1590 të plagosur, pra një mesatare prej tre aksidenteve rrugore në ditë, me një total prej katër personash të lënduar çdo ditë.

Është e rëndësishme të kujtojmë se një aksident rrugor në të cilin njerëzit lëndohen ose vdesin, përveç dëmit moral dhe vuajtjes së madhe të shkaktuar, përfaqëson gjithashtu një dëm shoqëror për ata që nuk janë të përfshirë drejtpërdrejt: në vitin 2022, kostoja totale për aksidentet rrugore në provincën e Cuneos ishte rreth 164 milion euro, rreth 280 euro për çdo banor.

ÇFARË MENDON? KRAHASIMI I PIKËPAMJEVE PERSONALE (faqe. 11 mini-libër)

3a) Sipas mendimit tuaj, sa të rrezikshme janë situatat e mëposhtme?			
a) udhëtoj me motor pa helmetë	1	2	3
b) udhëtoj me biçikletë pa helmetë	1	2	3
c) udhëtoj me makinë pa lidhur rripat e sigurimit	1	2	3
d) ecja në trotuar duke përdorur smartphone	1	2	3
e) kaloj rrugën në këmbë në vijat e bardha duke përdorur smartphone	1	2	3
f) kaloj rrugën në këmbë jashtë vijave të bardha duke përdorur smartphone	1	2	3
g) qarkulloj natën me biçikletë pa elemente të dukshm	1	2	3

SA DI? CILAT JANË FJALËT E SIGURISË (faqe. 11/12 mini-libër)

Për të fituar një ndërgjegjësim të plotë për sigurinë dhe ruajtjen mjedisore është e rëndësishme të kemi të qartë kuptimin e saktë të fjalëve: a jeni pyetur ndonjëherë se çfarë do të thotë fjala “siguri”?

Përkufizimi i sigurisë

Rrjedh nga latinishtja “sine cura”, që do të thotë “pa merak/frikë”. Sipas enciklopedisë Treccani, është gjendja që e bën dhe të bën të ndihesh i mbrojtur nga rreziqet, ose që jep mundësinë për të parandaluar, eliminuar ose bërë më të lehta dëmet, rreziqet, vështirësitë, situatat e pakëndshme dhe të ngjashme.

Për të përcaktuar konceptet që lidhen me sigurinë, në nivel ndërkombëtar përdoren termat safety, security dhe emergency.

Dhe nëse “siguria” nuk funksionon? Duhet të menaxhojmë pasojat...

SAFETY/ SIGURIA	SECURITY/MBROJTJA	EMERGENCY/ EMERGJENCË
merret veçanërisht me shëndetin dhe sigurinë në ambientet e jetesës, për të mbrojtur personin nga rreziqet e rastësishme të shkaktuara nga forcat natyrore ose nga gabimet njerëzore, që mund të shkaktojnë dëme fizike, morale, shpirtërore dhe gjithashtu dëme të tërthorta (të shkaktuara nga një situatë që mund të mos duket e rrezikshme)	merret me parandalimin përmes masave infrastrukturore, formuese dhe informuese të drejtuara ndaj ndërgjegjësimit të rrezikut dhe shmangies së rrezikut të shkaktuar nga persona të tretë me qëllime të këqija	ka të bëjë me mbrojtjen dhe kontrollin e rrezikut në rast se siguria dhe mbrojtja nuk kanë qenë të mjaftueshme për të përballuar situata jashtëzakonisht të rënda
rreziku identifikohet, matet, parashikohet nga ekspertë që përcaktojnë rregullat dhe propozimet për trajnim	merr parasysh konceptet subjektive dhe sociale të rrezikut dhe sigurisë, duke mbrojtur nga ndikimet lokale dhe të jashtme	situatat e emergjencës përballohen dhe menaxhohen nga forcat e policisë, zjarrfikësit, shërbimi i urgjencës dhe mbrojtja civile

Ushtrimi 7 - Shkaqet e një aksidenti, sipas meje

Sipas pikëpamjes tënde, një aksident varet nga ...?

a) fatkeqësi/fat	1	2	3
b) mungesë vëmendjeje/nxitim	1	2	3
c) mospërfillje e përgjithshme e rregullave	1	2	3
d) trafik i ngarkuar	1	2	3
e) dëshira për argëtim nëpërmjet rrezikut	1	2	3
f) shpejtësia	1	2	3
g) tjetër (specifikoni)	1	2	3
h) tjetër (specifikoni)	1	2	3

Informacione shtesë

Nënvlerësimi i vështirësive dhe rreziqeve rrugore, mbivlerësimi i aftësive të kontrollit (të mendosh “kjo nuk do të më ndodhë mua”) së bashku me nxitimin dhe mungesën së vëmendjes përbëjnë shkaqet kryesore të sjelljes për aksidentet në rrugë.

Statistikat tregojnë se në Evropë rreth gjysma e personave të vdekur në aksidente rrugore janë këmbësorë, çiklistë, motoristë; aksidentet që përfshijnë këta përdorues të rrezikuar janë numerikisht më pak të rëndësishëm, por sjellin pasoja të rënda sidomos për këmbësorët që janë më pak të mbrojtur. Grupet më të rrezikuara konsiderohen fëmijët, të rinjtë nën 15 vjeç dhe të moshuarit mbi 65 vjeç.

Edhe pse një aksident rrugor nuk është kurrë i parashikueshëm, statistikat tregojnë se 40% e aksidenteve fatale ndodhin në distanca të shkurtra, nën 3 km, sidomos brenda zonave të banuara: dhe pikërisht në rrugët e shkurtra rritet vulnerabiliteti i fëmijëve dhe të rinjve, për një nënvlerësim të rrezikut rrugor nga ana e të rriturve: «... të shkosh “nga këtu aty”, sepse është afër ...».

Me të rinjtë afër moshës së adoleshencës është e rëndësishme të reflektohet si mbi faktin që një aksident gjithmonë përcaktohet nga një sërë shkaktarësh të lidhur, ashtu edhe të promovohet koncepti “çfarë mund të bëj unë për sigurinë time dhe të përdoruesve të tjerë të rrugës”, në një perspektivë të përgjegjësisë së përbashkët dhe të angazhimit të përbashkët.

Për të ditur - Është mjaft e vështirë të përcaktohet “hutimi”, për të thjeshtuar mund të thuhet se një person është “i hutuar” në momentin kur përqendron vëmendjen e tij në shumë stimul njëkohësisht.

Kur lëviz në rrugë, përdorimi i papërshtatshëm i celularit përbën një nga faktorët kryesorë të hutimit.

Për shembull, studimet tregojnë se përdorimi i telefonave (madje edhe pajisjeve hands-free/duart e lira) sjell shpërqendrim të natyrës vizuale, dëgjimore dhe njohëse, dhe, në një automjet, huton drejtuesin më shumë se sa të flasësh me pasagjerët ose të dëgjosh radion. Sipas ekspertëve, përdorimi i celularit gjatë drejtimit të makinës rrit katërfish mundësinë e një aksidenti në krahësim kur nuk e përdorim, sepse duhen më shumë sekonda për të reaguar:

perceptimi i rrezikut → perceptimi i rrezikut → ndalimi i automjetit

koha e reagimit / hapësira reagimit / hapësira e frenimit

Jo më kot, neni 173 i Kodit të Rrugës ndalon drejtuesit e automjeteve të përdorin smartfonët, laptopë, notebookë, tabletë. Mund të përdorni një sistem hands-free/duart e lira (për shembull, bluetooth me komanda zanore), ose kufje në njërën vesh.

Diferenca midis rrezikut dhe rrezikshmërisë këto dy terma nganjëherë përdoren si sinonime, por nuk janë të tilla.

Teksti Unik (Dekreti Legjislativ nr. 81/2008) për sigurinë i përcakton ato si më poshtë:

rreziku (danger)	<u>karakteristikat</u> ose cilësitë e brendshme të një elementi të caktuar që ka potencialin për të shkaktuar dëme
rrezikshmëria (risk/hazard)	<u>probabiliteti</u> i arritjes së një situatë të mundshëm të një dëmi në kushtet e përdorimit ose të ekspozimit ndaj një elementi ose agjenti të caktuar (që mund të jetë i rrezikshëm) ose ndaj kombinimit të tyre.

“TË NDIHESH I SIGURT” (pag. 15 del mini-book)

PAJISJET E SIGURISË AKTIVE	PAJISJET E SIGURISË PASIVE
janë pajisje që ndihmojnë në <u>parandalimin</u> ose <u>shmangien</u> e një aksidenti.	janë pajisje që, <u>pas ndodhjes së një aksidenti</u> , <u>ndihmojnë në kufizimin e dëmeve</u> .
Për shembull: ABS (sistem i frenave antibllokim) ESP (sistem i kontrollit të stabilitetit të automjetit) ADAS (Advanced Driver Assistance System - Sistem i avancuar i ndihmës për drejtuesin e automjetit).	Për shembull: rripat e sigurimit dhe air bag/ jastëkët e ajrit

Informacione shtesë

Numri dhe cilësia e pajisjeve të sigurisë pasive mund të krijojnë ndjenjën e “të ndjerit më të sigurt,” por ato nuk ndikojnë në mundësitë e ngjarjes së një aksidenti. Besimi i tepruar në pajisjet e sigurisë së automjetit ose në aftësitë e drejtuesit nuk mund të zëvendësojë vëmendjen e pasagjerit ndaj sjelljeve të veta.

Kuriozitete

Në makinat njëvendëshe të Formula 1, çdo sedilje është përshtatur sipas trupit të pilotit. Kontrollohet në mënyrë të imtësishme çdo detaj i vogël, sikur sedilja të ishte një veshje e dytë, pas uniformës. Edhe për makinat tona, inovacionet e vazhdueshme teknologjike lejojnë përmirësimin si të komfortit të sediljeve ashtu edhe të sistemeve të sigurisë që na mbrojnë: në rast të një përplasjeje nga prapa ose një aksidenti, këto të fundit kanë për detyrë të zbusin energjinë kinetike të trupit tonë për të shmangur që ai të përplasët (ose të përplasët në mënyrë më të butë) me strukturat e brendshme të makinës. Ne jemi të gjithë të ndryshëm, edhe sistemet e sigurisë pasive duhet të “personalizohen” sa më shumë të jetë e mundur në bazë të trupit tonë!

Për t'u ditur

Nga 1 shtatori 2024, në Bashkimin Evropian, sistemet e mbajtjes për fëmijët pasagjerë në një mjet janë të rregulluara nga rregulloret e reja të certifikuara ECE R129 dhe i-Size, që bazohen në prova të sigurisë më teknologjike dhe më të kompletuara.

Ndenjëset tani klasifikohen bazuar në bazë të lartësisë dhe jo të moshës.

Mbështetësja është e detyrueshme deri në një lartësi prej 125 cm, për një mbrojtje më të mirë në rast të një përplasjeje anësore. Në lartësinë nga 125 cm deri në 150 cm, është i detyrueshëm përdorimi i sediljes pa mbështetëse, e quajtur zakonisht "ngritës" ose "booster". Kur arrin lartësinë prej 150 cm, udhëton në mënyrë të sigurt i ulur direkt në sedile dhe i lidhur. GJITHMONË, në çdo moment udhëtimi.

Siguria e pasagjerëve të transportuar

Jo të gjitha mjetet e transportit me dy ose katër rrota mundësojnë transportin e sigurt të një fëmijë.

Vajzat dhe djemtë e moshës tuaj mund të transportohen në automjete me katër rrota sipas kërkesave specifike që varen nga lloji i automjetit, karakteristikat e tij strukturore, lloji i pajisjeve të sigurisë në dispozicion dhe përdorimi për të cilin është i destinuar automjeti (p.sh. automjet privat ose mjet pune). Nuk mund të transportoheni me: monopatinë, motor, mjete pune, mjete bujqësore. Në autobusin shkollor duhet të lidhni rripat e sigurimit, nëse mjeti është i pajisur.

Kujto!

Transporti kolektiv shkollor (autobus shkollor, autobus) redukton numrin e makinave private në qarkullim, me pasoja pozitive për të ulur ndotjen mjedisore dhe sigurinë rrugore.

Pajisjet për sigurinë e çiklistit përfshijnë?

Mbrojtjet për çiklistët nuk janë të detyrueshme, por rekomandohet shumë përdorimi i helmetës/kokores për t'u mbrojtur në rast rënieje dhe eventualisht për gjunjë dhe/ose bërryla dhe kyçe. Për sigurinë tuaj është e rëndësishme të dalloheni në trafik, duke përdorur elemente me dukshmëri të lartë të aplikuara në veshje, përveç dritave të detyrueshme për biçikletën, që janë reflektorët e përparme të verdhë dhe të pasme të kuq, reflektorët e vendosur në pedalet dhe anët e rrotave.

MOVING WITH INTELLIGENCE (faqe. 17 mini-libër)

Aktiviteti fizik i ecjes çdo ditë për të përshkuar rrugën nga shtëpia në shkollë dhe kthim ka ndikime pozitive në shëndetin fizik, rrit autonominë, ndihmon përqendrimin, lejon vëzhgimin e mjedisit përreth duke mësuar koncepte të rëndësishme për vetëmbrojtjen dhe duke marrë pjesë aktivisht në lëvizjen e sigurt dhe të përbalueshme të territorit të vet. Pas një dite shkollore, lëvizja në këmbë lejon trurin të pushojë pas shumë orësh ku kërkohet vëmendje për aktivitete të tipit njohës/aryestuese.

Të shkuarit në shkollë në këmbë dhe me biçikletë ndihmon në uljen e ndotjes në qytet dhe e bën atë më të jetueshëm.

Për të menduar

- Cilat vështirësi hasni në rrugën tuaj nga shtëpia në shkollë? Çfarë mund të lehtësojë këtë rrugë tuajën të përditshme?
- A të ndodh të ecësh në grup? Përpiku të përshkruash se si ndihesh gjatë/pas ecjes në krahasim para se të ecje.
- Kur udhëton si pasagjer në një makinë, a e lidh gjithmonë rripin e sigurimit?

Si kur jeni të ulur në vendin e përparme ashtu edhe në atë të pasme? Edhe për udhëtime të shkurtra?

Edhe kur jeni i transportuar nga prindi i një shoku, për shembull për të shkuar në shkollë apo në një stërvitje?

ZGJEDHJE TË NDËRGJEGJSHME (faqe. 19 mini-libër)

Kostot sociale që rrjedhin nga ndotja atmosferike dhe aksidentet rrugore rëndojnë mbi shoqërinë. Me ndihmën e teknologjive të reja dhe gatishmërinë e njerëzve për të ndryshuar zakonet e tyre, fillon të përhapet një model i lëvizshmërisë “smart” ose inteligjente, “me qëllim që të bëhen lëvizjet personale më të gjelbra/ekologjike, më të rehatshme, më të përshtatshme. Në fakt, gjithnjë e më shumë po përhapen konceptet si “lëvizshmëri e butë”, “lëvizshmëri në mënyrë të organizuar (kamion, kontainer, tren mallrash, anije etj)” dhe “lëvizshmëri të përbalueshme”. Nëse do të organizoje një udhëtim të bukur për të vizituar një vend që ke ëndërruar gjithmonë, çfarë mjeti transporti do të përdorje? Dhe në bazë të cilave kritere do ta zgjidhje? Le ta shqyrtojmë së bashku!

Ushtrimi nr. 15 - Detyrë praktike: sa kushton të udhëtosh?

Do të udhëtosh me familjen për një udhëtim; zgjedh një destinacion larg shtëpisë tuaj (mbi 500 km), pastaj vlerëso zgjedhjen tënde në bazë të kushteve që do të përballojë.