



<b>in bicicletta</b>													
<b>uso di ciclomotore, e-bike o veicolo agricolo</b>													
<b>in motocicletta o in automobile</b>													
<b>uso dei trasporti pubblici</b>													



<b>uso di ciclomotore, e-bike o veicolo agricolo</b>													
<b>in motocicletta o in automobile</b>													
<b>uso dei trasporti pubblici</b>	Usare correttamente gli spazi protetti e di attesa quando si sale o si scende da un veicolo nello spazio stradale vicino.			Essere in grado di salire e scendere celermente e in modo sicuro da un mezzo di trasporto pubblico.  Essere in grado di mantenere l'equilibrio durante la guida e di tenersi stando in piedi.	Nei mezzi di trasporto pubblici usare gli appigli, conoscere la posizione giusta da seduti e usare – dove disponibili – le cinture di sicurezza oppure farsi trasportare in modo sicuro.	Conoscere i rischi e i pericoli quando si usano i mezzi di trasporto pubblici (frenate forti ecc.).	Essere attenti quando si sale e scende su/da un mezzo di trasporto pubblico ed evitare i rischi.	Conoscere i comportamenti favorevoli alla sicurezza nei mezzi di trasporto pubblici.		Essere in grado di riconoscere le zone pericolose ed evitarle.	Stare attenti quando si sale e si scende e non ostacolare le altre persone.	Evitare «giochi selvaggi» per non mettere in pericolo il conducente e gli altri passeggeri.	

# Catalogo delle competenze «Istruzione stradale»

## 9 - 12 anni

	Competenza 1.1	Competenza 1.2	Competenza 1.3	Competenza 2.1	Competenza 2.2	Competenza 2.3	Competenza 3.1	Competenza 3.2	Competenza 3.3	Competenza 3.4	Competenza 4.1	Competenza 4.2	Competenza 4.3
	<b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sullo spazio stradale</b>	<b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sui mezzi di locomozione</b>	<b>Spiegare e rispettare il senso delle regole e gli effetti in caso di violazione di una regola</b>	Conoscere i mezzi di locomozione e saperli usare perfettamente nella pratica	Conoscere e impiegare l'equipaggiamento di sicurezza del mezzo di locomozione e l'equipaggiamento di protezione proprio	Tener conto dei fattori di rischio e dei pericoli specifici quando si usano dei mezzi di locomozione	<b>Percepire tempestivamente i pericoli e evitare i rischi</b>	<b>Riflettere le capacità e il comportamento propri e adattarli all'ambiente stradale</b>	<b>Usare i mezzi di locomozione a seconda della situazione</b>	<b>In caso di incidenti e panne adeguare il comportamento alla situazione</b>	Realizzare la propria responsabilità nella circolazione stradale e comportarsi in modo adeguato	Riconoscere gli influssi e le limitazioni della propria capacità di guida e comportarsi in modo responsabile	Descrivere gli effetti della mobilità sull'ambiente e mettere in pratica in modo sostenibile le proprie esigenze di mobilità
<b>competenze generali nella circolazione stradale</b>	Essere in grado di usare correttamente e in modo sicuro gli ambiti rilevanti per la sicurezza e gli elementi dello spazio stradale allargato per il traffico pedonale, i mezzi simili ai veicoli e le biciclette.	Conoscere prescrizioni, regole e segnali importanti per il traffico pedonale, gli utenti di mezzi simili ai veicoli e i ciclisti e attenersi a questi.	In base a situazioni semplici essere in grado di spiegare nello spazio stradale allargato il contributo che apportano le regole alla sicurezza stradale.  Indicare le conseguenze che possono derivare da un'infrazione per se stessi e per terzi.	Conoscere le caratteristiche principali relative all'andare a piedi e all'uso di mezzi simili ai veicoli e alle biciclette e essere in grado di partecipare con questi mezzi di locomozione in modo sicuro alla circolazione stradale.		Tenere conto dei rischi e dei pericoli particolari a piedi, con i mezzi simili ai veicoli o con la bici.	Riconoscere in tempo le situazioni di pericolo semplici dello spazio stradale allargato a piedi, con i mezzi simili ai veicoli oppure in bicicletta ed evitarli.	Adeguare il comportamento a piedi, con i mezzi simili ai veicoli o in bicicletta nello spazio stradale allargato alle proprie capacità/presupposti e alla situazione stradale.	Nello spazio stradale allargato tener conto dei vantaggi e svantaggi per la situazione prevista quando si sceglie e si usa un mezzo di locomozione.	In caso di incidenti allontanarsi dalla zona pericolosa e chiedere – eventualmente con il numero d'emergenza – l'apposito aiuto.	Essere in grado di descrivere la responsabilità in qualità di utente ed esempio nella circolazione stradale e avere riguardo specialmente per gli utenti della strada più deboli e disabili.	Essere in grado di descrivere gli effetti della distrazione causata dagli apparecchi mobili e di sviluppare delle alternative comportamentali.	Essere in grado di descrivere e mostrare gli effetti del traffico sull'ambiente e come un comportamento stradale adeguato abbia un effetto positivo sull'ambiente.
<b>a piedi</b>	Differenziare le aree di gioco e di circolazione dello spazio stradale allargato e usare correttamente gli spazi ed elementi previsti per il traffico pedonale e i mezzi simili ai veicoli.	Non attraversare la strada spensieratamente, fare uno stop di sicurezza per attraversare poi celermente ma senza correre.	Essere in grado di spiegare a cosa servono i punti di attraversamento indicati e che si mette in pericolo se stessi e terzi (bici, auto ecc.) se gli appositi attraversamenti non vengono usati.	Tener conto del fatto che nella circolazione stradale si è lenti, particolarmente vulnerabili e che spesso gli altri utenti non vedono i pedoni (anche ai passaggi pedonali).  Rendersi visibili e percettibili.	Sapere che è necessario avere vestiti ben visibili (elementi rifrangenti, vestiti chiari) e indossarli.	Tenere conto di rischi e pericoli quando si gioca vicino alla strada.	Evitare i pericoli quando si gioca e si è in viaggio nello spazio stradale allargato.  Riuscire ad attraversare in modo sicuro nello spazio stradale allargato.	Conoscere i rischi in qualità di utenti della strada deboli e non protetti e comportarsi in modo difensivo.  Comportarsi anche in gruppo in modo tale da non mettere in pericolo nessuno.	Nello spazio stradale allargato riconoscere passaggi con pericolo più elevato per il traffico pedonale e comportarsi prudentemente in tali punti.  Tener conto dell'intensità del traffico attuale e locale.	Essere in grado di allarmare via chiamata di emergenza la polizia, l'ambulanza o i vigili del fuoco.  A tale scopo avere salvato sul cellulare il numero d'emergenza.	Sapere che altre persone fanno affidamento su fatto che gli altri utenti della strada rispettano le regole, i segnali e i segnali di mano.  Essere consapevoli della responsabilità che si ha in qualità di esempio per i bambini piccoli e comportarsi in modo esemplare.  Avere riguardo per gli anziani, i bambini piccoli e sostenerli se necessario.	Sapere che anche i pedoni vengono distratti dall'uso di apparecchi elettronici, mettendosi in pericolo.	Essere consapevoli che si può percorrere dei tratti stradali a piedi e che cos'è facendo si protegge l'ambiente.

uso di mezzi simili ai veicoli		Per attraversare usare possibilmente gli attraversamenti destinati al traffico pedonale e attenersi alle relative regole.  Tener conto che il rimanente traffico (e in particolare il traffico pedonale) non deve essere intralciato o non devono crearsi situazioni pericolose.	Essere in grado di spiegare quali pericoli possono emergere quando si transita su marciapiede e passaggio pedonale.	Essere in grado di mantenere l'equilibrio sui tratti a superficie, configurazione e topografia difficili.  Essere in grado di evitare un ostacolo a distanza ravvicinata.  Guidare tenendo una mano sul manubrio su una distanza prolungata e restando nella corsia.  Conoscere gli effetti differenti di freno anteriore e posteriore, essere in grado di azionarli correttamente e di frenare in modo sicuro su una data distanza.  Tener conto che gli utenti di mezzi simili ai veicoli e di biciclette sono particolarmente vulnerabile.		Tener conto di rischi e pericoli quando si gioca con i mezzi simili ai veicoli e le bici sulle strade dove è permesso.  Conoscere i fattori che influenzano lo spazio di arresto ed essere in grado di tenerne conto (p. es. condizioni della strada, meteo, tempo di reazione ecc.).	Nello spazio stradale individuare i punti particolarmente pericolosi per i mezzi simili ai veicoli e i ciclisti ed essere prudenti.  Riconoscere i pericoli tipici per i mezzi simili ai veicoli e i ciclisti (sportello di un'auto che si apre, angolo morto ecc.) ed evitarli.  Guidare in modo difensivo ed essere sempre pronti a frenare.	Sapere che i conducenti di mezzi simili ai veicoli e i ciclisti rientrano tra gli utenti della strada deboli e comportarsi pertanto in modo difensivo.  Rispettare il diritto di precedenza del traffico pedonale.	In qualità di utenti di mezzi simili ai veicoli o di ciclisti essere in grado sui tratti noti di reagire in modo adeguato agli imprevisti.  Essere in grado di giudicare se il mezzo simile a un veicolo o la bicicletta può essere usato e agire adeguatamente.  Adeguare la guida alla situazione quando si usa un mezzo simile a un veicolo o la bicicletta e tenere conto della situazione locale.		Sapere che altre persone fanno affidamento su fatto che gli altri utenti della strada rispettano le regole, i segnali e i segnali di mano.  Aver riguardo, in particolare nel traffico misto (p. es. sui marciapiedi), per gli utenti della strada deboli e per i disabili.	Non usare apparecchi elettronici quando si usa una bicicletta o un mezzo simile a un veicolo.	Sapere quando è ragionevole usare un mezzo simile a un veicolo o la bicicletta per non inquinare.
in bicicletta	In bicicletta, usare correttamente nello spazio stradale allargato le corsie e gli elementi appositi, in particolare quando per attraversare e svoltare (passaggi pedonali, semafori, corsie di preselezione).												
uso di ciclomotore, e-bike o veicolo													
in motocicletta o in automobile													
uso dei trasporti pubblici	Usare correttamente gli spazi protetti e di attesa quando si sale o si scende da un veicolo nello spazio stradale allargato.					Nei trasporti pubblici comportarsi in modo che il comportamento non metta in pericolo se stessi o terzi.					Lasciare la precedenza agli anziani e ai disabili e offrire loro aiuto se necessario (per scendere, per acquistare il biglietto ecc.).	Aver riguardo per gli altri utenti del mezzo pubblico quando si usano apparecchi mobili.	Essere in grado di spiegare i vantaggi dei trasporti pubblici in materia di protezione dell'ambiente.

13 - 15 anni

	Competenza 1.1 <b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sullo spazio stradale</b>	Competenza 1.2 <b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sui mezzi di locomozione</b>	Competenza 1.3 <b>Spiegare e rispettare il senso delle regole e gli effetti in caso di violazione di una regola</b>	Competenza 2.1 Conoscere i mezzi di locomozione e saperli usare perfettamente nella pratica	Competenza 2.2 Conoscere e impiegare l'equipaggiamento di sicurezza del mezzo di locomozione e l'equipaggiamento di protezione proprio	Competenza 2.3 Tener conto dei fattori di rischio e dei pericoli specifici quando si usano dei mezzi di locomozione	Competenza 3.1 <b>Percepire tempestivamente i pericoli e evitare i rischi</b>	Competenza 3.2 <b>Riflettere le capacità e il comportamento propri e adattarli all'ambiente stradale</b>	Competenza 3.3 <b>Usare i mezzi di locomozione a seconda della situazione</b>	Competenza 3.4 <b>In caso di incidenti e panne adeguare il comportamento alla situazione</b>	Competenza 4.1 Realizzare la propria responsabilità nella circolazione stradale e comportarsi in modo adeguato	Competenza 4.2 Riconoscere gli influssi e le limitazioni della propria capacità di guida e comportarsi in modo responsabile	Competenza 4.3 Descrivere gli effetti della mobilità sull'ambiente e mettere in pratica in modo sostenibile le proprie esigenze di mobilità
<b>competenze generali nella circolazione stradale</b>	Essere in grado di usare correttamente e in modo sicuro l'intero spazio stradale in base al mezzo di locomozione usato ( <a href="#">limite di età vedi requisiti d'accesso</a> ).	Conoscere tutte le prescrizioni, regole e i segnali rilevanti per la sicurezza dei mezzi di locomozione usati e rispettarli.	In base a situazioni complesse essere in grado di spiegare nello spazio stradale allargato il contributo che apportano le regole alla sicurezza stradale.  Indicare le conseguenze che possono derivare da un'infrazione per se stessi e per terzi.	Conoscere le caratteristiche principali dei mezzi di locomozione usati e essere in grado di circolare in modo sicuro nel traffico.	Controllare l'equipaggiamento rilevante per la sicurezza dei mezzi di locomozione usati e i dispositivi di protezione individuali e usarli.	Tener conto dei rischi e pericoli particolari dei mezzi di locomozione usati.	Riconoscere in tempo le situazioni pericolose nello spazio stradale allargato e evitarle adeguando il proprio comportamento. Tener conto anche del comportamento degli altri utenti della strada.	Riflettere il proprio comportamento in base al mezzo di locomozione usato nello spazio stradale allargato. Adeguarlo alle proprie capacità/ai propri requisiti e alla situazione stradale.	Nello spazio stradale allargato tener conto dei vantaggi e svantaggi per la situazione prevista quando si sceglie e si usa un mezzo di locomozione.  Oltre agli aspetti ambientali, tener conto in particolare anche della sicurezza (p. es. stanchezza eccessiva).	In caso di incidenti allontanarsi dalla zona pericolosa e chiedere – eventualmente con il numero d'emergenza – l'apposito aiuto e prestano i primi soccorsi semplici.	Essere in grado di descrivere la responsabilità in qualità di utente ed esempio nella circolazione stradale e avere riguardo specialmente per le persone che commettono un errore.	Conoscere gli effetti degli stupefacenti e della pressione di gruppo sul comportamento nella circolazione stradale e sviluppare alternative comportamentali.	Essere in grado di descrivere e mostrare gli effetti del traffico sull'ambiente e come il proprio comportamento stradale rispettosamente abbia un effetto positivo su ambiente e risorse.
<b>a piedi</b>		Attenersi alle regole e alle prescrizioni per il traffico pedonale.	Essere in grado di motivare il senso delle regole per attraversare a piedi anche nel traffico cittadino (compreso tram).  Indicare possibili conseguenze per se stessi e per terzi se non si rispettano le regole.		Scegliere in modo affidabile dei vestiti ben visibili o materiale rifrangente anche se non vanno di moda.  In caso di esposizione particolare (attività sportiva, passeggiata su strada extraurbana ecc.) usare un'illuminazione sufficiente (fonte luminosa attiva).		Riconoscere in tempo le situazioni stradali pericolose e adeguare il comportamento.  Tener conto anche del comportamento dei partner della strada.			Essere in grado di informare su un incidente e prestare i primi soccorsi semplici.  Evitare di ostacolare i servizi di soccorso restando a guardare sul luogo dell'incidente.	Tenere conto del comportamento (erroneo) di terzi e essere in grado di reagire in modo adeguato.  Se necessario spostarsi e non insistere sulla precedenza.	Essere consapevoli che anche i pedoni che hanno usato stupefacenti mettono in pericolo se stessi e terzi.  Badare a non mettere in pericolo se stessi e altri utenti della strada anche se si è in viaggio con altre persone.	

uso di mezzi simili ai veicoli		Attenersi alle regole e alle prescrizioni per l'uso di mezzi simili ai veicoli e di biciclette.	Essere in grado di spiegare perché specialmente il rispetto delle regole di precedenza è importante per tutti gli utenti della strada. Individuare i rischi per se stessi e terzi in caso di non rispetto delle regole.	Padroneggiare il mezzo simile a un veicolo o la bicicletta anche in condizioni difficili (velocità più elevata, strada bagnata o ghiacciata ecc.). Tener conto che in tal caso è più difficile guidare o frenare e che il veicolo reagisce più lentamente.	Controllare in intervalli regolari che i dispositivi di protezione individuale funzionino e siano visibili, controllare lo stato della bicicletta ed eliminare gli eventuali difetti.	Tener conto dello spazio di arresto specifico dei mezzi simili ai veicoli e delle biciclette.	Riconoscere le situazioni stradali pericolose e adeguare il comportamento. Tener conto del comportamento dei partner della strada ed evitare i possibili pericoli. Comportarsi in modo difensivo.	Sapere che i mezzi simili ai veicoli e le biciclette maneggevoli per gli altri utenti della strada sono difficilmente valutabili e pertanto comportarsi in modo prudente. Sapere che gli utenti della strada giovani con la loro esperienza esigua sono più a rischio incidenti. Adeguare la velocità e la guida, specialmente in situazioni stradali difficili. Conoscere i fattori che influenzano l'individuale capacità di guida e non guidare se la capacità di guida è ridotta.	In qualità di utenti di mezzi simili ai veicoli o di ciclisti essere in grado in zone non note di reagire in modo adeguato agli imprevisti.		Con il mezzo simile a un veicolo o con la bicicletta stare attenti a non essere un pericolo per terzi. Tener conto degli errori di terzi e non insistere sul diritto di precedenza.	Essere consapevoli che anche gli utenti di mezzi simili ai veicoli e i ciclisti che hanno usato stupefacenti mettono in pericolo se stessi e terzi. Non lasciarsi indurre a prove di coraggio con la bicicletta o il mezzo simile a un veicolo per fare impressione sugli altri.	
in bicicletta	Conoscere e applicare correttamente le regole che permettono ai ciclisti di usare in modo sicuro l'intero spazio stradale (in particolare attraversare e precedenza).												
uso di ciclomotore, e-bike o veicolo agricolo	Attenersi alle regole della strada e tener conto in particolare della precedenza e della velocità.	Attenersi alle regole e alle prescrizioni per l'uso di ciclomotori, bici elettriche e veicoli agricoli.		Essere in grado di fare un'inchiodata Essere in grado di evitare un ostacolo a breve distanza. Padroneggiare il veicolo anche a velocità più elevata. Adeguare la velocità in condizioni avverse. Nella circolazione stradale tener conto del fatto che i conducenti di ciclomotori e e-bike dispongono di una sagoma esigua e per la loro protezione ridotta sono più a rischio.	Controllare in intervalli regolari che i dispositivi di protezione individuale funzionino e siano visibili, controllare lo stato della bicicletta ed eliminare gli eventuali difetti. Evitare le manipolazioni sfavorevoli alla sicurezza.	Tener conto del fatto che i conducenti di ciclomotori e e-bike dispongono di una sagoma esigua e pertanto spesso non vengono visti dagli altri utenti della strada. Essere consapevoli che gli altri utenti della strada sottovalutano spesso la velocità delle bici elettriche. Circolare perciò con le luci accese e in modo difensivo. Tener conto dello spazio di arresto più lungo dovuto alla velocità e al peso (veicolo agricolo) più elevati.			Tener conto delle condizioni quadro del viaggio (orario, meteo ecc.) e dell'attuale intensità del traffico e adeguare l'uso del ciclomotore ovvero dell'e-bike a tali fattori. In qualità di conducenti di un ciclomotore o di una e-bike essere in grado in zone non note di reagire in modo adeguato agli imprevisti.		Conoscere i pericoli che ognuno può costituire per gli altri utenti della strada (velocità, visibilità ecc.). Tener conto degli errori di terzi e non insistere sul diritto di precedenza.	Sapere che l'alcol e le droghe limitano la capacità di reazione anche in sella a un ciclomotore o una e-bike e comportarsi in modo adeguato. Non farsi indurre dagli amici a una guida rischiosa.	Conoscere le emissioni di inquinanti dei ciclomotori e il consumo energetico delle e-bike. Conoscere alternative verdi al ciclomotore e alla bici elettrica e usarle.
in motocicletta o in automobile							Individuare un eventuale potenziale di pericolo per i passeggeri e perciò rinunciare a salire in auto o in moto.				In qualità di passeggero assumere la responsabilità per la propria sicurezza e in caso di dubbio non salire in auto o in moto. In qualità di passeggero sostenere i conducenti nel loro comportamento stradale responsabile. Evitare di distrarre o provocare i conducenti.		
uso dei trasporti pubblici	Usare correttamente gli spazi protetti e di attesa quando si sale o si scende da un veicolo nell'intero spazio stradale.					Nei trasporti pubblici comportarsi anche in gruppo in modo che il comportamento non metta in pericolo se stessi o terzi.			Optare per mezzo di locomozione privato o pubblico in base alla situazione e allo scopo d'uso del viaggio. In tal caso tener conto in particolare anche degli aspetti di sicurezza e ambientali.			Non lasciarsi indurre da altri a disturbare qualcuno.	



16 - 20 anni

	Competenza 1.1 <b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sullo spazio stradale</b>	Competenza 1.2 <b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sui mezzi di locomozione</b>	Competenza 1.3 <b>Spiegare e rispettare il senso delle regole e gli effetti in caso di violazione di una regola</b>	Competenza 2.1 Conoscere i mezzi di locomozione e saperli usare perfettamente nella pratica	Competenza 2.2 Conoscere e impiegare l'equipaggiamento di sicurezza del mezzo di locomozione e l'equipaggiamento di protezione proprio	Competenza 2.3 Tener conto dei fattori di rischio e dei pericoli specifici quando si usano dei mezzi di locomozione	Competenza 3.1 <b>Percepire tempestivamente i pericoli e evitare i rischi</b>	Competenza 3.2 <b>Riflettere le capacità e il comportamento propri e adattarli all'ambiente stradale</b>	Competenza 3.3 <b>Usare i mezzi di locomozione a seconda della situazione</b>	Competenza 3.4 <b>In caso di incidenti e panne adeguare il comportamento alla situazione</b>	Competenza 4.1 Realizzare la propria responsabilità nella circolazione stradale e comportarsi in modo adeguato	Competenza 4.2 Riconoscere gli influssi e le limitazioni della propria capacità di guida e comportarsi in modo responsabile	Competenza 4.3 Descrivere gli effetti della mobilità sull'ambiente e mettere in pratica in modo sostenibile le proprie esigenze di mobilità
<b>competenze generali nella circolazione stradale</b>	Essere in grado di usare correttamente e in modo sicuro l'intero spazio stradale in base al mezzo di locomozione usato ( <a href="#">limite di età vedi requisiti d'accesso</a> ).	Conoscere tutte le prescrizioni, regole e i segnali rilevanti per la sicurezza dei mezzi di locomozione usati e rispettarli.	In base a situazioni complesse nello spazio stradale allargato essere in grado di motivare la necessità di regole stradali e di riferirle sulle proprie azioni.  Rinunciare, dove necessario, a vantaggi anche se questi si fondano su regole.  Indicare conseguenze nell'ambito fisico, psichico, sociale, legale ed economico per se stessi e terzi che potrebbero emergere in caso di infrazione delle regole.	Essere in grado di gestire in modo sicuro le caratteristiche dei mezzi di locomozione usati e essere in grado di gestirli anche in situazioni complesse.	Controllare l'equipaggiamento rilevante per la sicurezza dei mezzi di locomozione usati e i dispositivi di protezione individuali e usarli.	Tener conto dei rischi e pericoli particolari dei mezzi di locomozione usati.	Anticipare anche situazioni pericolose complesse nell'intero spazio stradale allargato e evitarle adeguando il proprio comportamento. Tener conto anche del comportamento degli altri utenti della strada.	Riflettere il comportamento proprio anche in situazioni complesse nell'intero spazio stradale. Adeguarlo alle proprie capacità/ai propri requisiti e alla situazione stradale.	Nell'intero spazio stradale tener conto dei vantaggi e svantaggi per la situazione prevista quando si sceglie e si usa un mezzo di locomozione.  Dopo aver consumato alcol e droghe nonché in caso di eccessiva stanchezza, tener conto oltre degli aspetti ambientali in particolare anche di quelli di sicurezza.	In caso di incidenti allontanarsi dalla zona pericolosa e applicare una parte dello schema di salvataggio.	Saper descrivere la responsabilità in quanto utenti della strada (in particolare conducenti e passeggeri) e fare da buon esempio.	Individuare i pericoli legati alla sopravvalutazione delle proprie capacità e alla sottovalutazione dei rischi d'incidente e sviluppare alternative comportamentali.	Al momento della scelta e dell'uso di un mezzo di locomozione tener conto degli aspetti ecologici e motivare il proprio comportamento.
<b>a piedi</b>			Essere in grado di motivare il senso delle regole per attraversare a piedi anche nel traffico cittadino (compreso tram).  Rinunciare, a seconda della situazione, al diritto di precedenza del traffico pedonale.  Indicare possibili conseguenze per se stessi e per terzi in tutti gli ambiti se non si rispettano le regole.				Percepire situazioni di pericolo celate e sorprendenti e reagire in tempo in modo da ridurre il pericolo.  Nel traffico evitare un comportamento rischioso come le prove di coraggio, la stanchezza eccessiva, distrazione e guidare sotto l'influsso di sostanze psicoattive.  Guidare in modo previdente, tenendo conto del comportamento dei partner della strada e comportandosi in modo difensivo.			In caso di incidente provvedere che il luogo dell'incidente sia sicuro, chiamare il pronto soccorso e prestare i primi soccorsi.  In caso di incidente essere consapevoli dell'obbligo di prestare soccorso e di essere a disposizione per testimoniare.  In caso di panne comportarsi in modo da non mettere in pericolo delle persone.		Essere consapevole che anche per i pedoni esistono situazioni in cui si sopravvalutano e sottovalutano i rischi d'incidente (p.es. attraversare una strada ecc.).	

uso di mezzi simili ai veicoli	Attenersi alle regole stradali e adeguare in particolare la velocità e la distanza nell'intero spazio stradale.		Essere in grado di spiegare perché per la propria sicurezza e quella degli altri utenti della strada è importante restare attenti ed evitare distrazioni. A seconda della situazione rinunciare al diritto di precedenza.	Padroneggiare il mezzo simile a un veicolo o la bicicletta anche in condizioni particolarmente difficili (meteo, stato della strada, topografia ecc.).								Conoscere il rischio e i pericoli legati alla velocità elevata in qualità di ciclista o utenti di un mezzo simile a un veicolo.	
in bicicletta			Indicare possibili conseguenze in caso di infrazione in tutti gli ambiti.	Padroneggiare il veicolo anche in condizioni particolarmente difficili (meteo, stato della strada, topografia ecc.).								Conoscere il rischio e i pericoli legati alla velocità elevata in qualità di conducente di un ciclomotore o di una e-bike. Adeguare il proprio comportamento di guida alla situazione e alle proprie capacità e abilità.	
uso di ciclomotore, e-bike o veicolo agricolo													
in motocicletta o in automobile	Tener conto, usando lo spazio stradale, in particolare delle regole relative alla variazione delle velocità, della distanza e della precedenza (cause d'incidente tipiche dei neopatentati).	Attenersi alle regole e alle prescrizioni per l'uso di motociclette e automobili.	Essere in grado di spiegare perché tutte le regole, in particolare quelle relative alla velocità e alla precedenza, sono importanti. Capire che delle situazioni particolari richiedono misure di sicurezza che vanno oltre le regole e le prescrizioni. Indicare possibili conseguenze per se stessi e per terzi in tutti gli ambiti se non si rispettano le regole.	Essere consapevoli delle forze generate da peso e velocità del veicolo e prevedere consapevolmente un margine di sicurezza (curve, frenata d'emergenza, aquaplaning, situazioni stradali complesse ecc.). Adeguare la velocità alla situazione e guidare prudentemente e in modo difensivo.	Controllare e individuare se il veicolo e i dispositivi di protezione individuale presentano danni (p.es. luci, impianto elettrico, pneumatici, freni, livello di liquidi e lubrificanti, abbigliamento protettivo, casco ecc.). Eliminare gli eventuali difetti. Evitare le manipolazioni sfavorevoli alla sicurezza.	Essere consapevoli dei rischi e dei pericoli legati alla velocità elevata e guidare in modo previdente e difensivo. Conoscere gli influssi sullo spazio di arresto (p. es. condizioni stradali, tempo di reazione ecc.) e guidare con margini di sicurezza. Essere consapevoli che gli altri utenti della strada spesso non vedono le motociclette e perciò guidare in modo previdente. Essere consapevoli che con i veicoli a due ruote il rischio di caduta è più elevato e guidare con margini di sicurezza.	Percepire situazioni di pericolo celate e sorprendenti e reagire in tempo in modo da ridurre il pericolo. Nel traffico evitare un comportamento rischioso come le prove di coraggio, la stanchezza eccessiva, distrazione e guidare sotto l'influsso di sostanze psicoattive. Guidare in modo previdente, tenendo conto del comportamento dei partner della strada e comportandosi in modo difensivo.	Essere consapevoli della maggiore complessità e della routine mancante quando si guida una moto o un'auto e comportarsi (in particolare da neopatentato o in situazioni difficili) in modo prudente e difensivo. Essere consapevoli degli effetti delle forze generate da peso e velocità del veicolo (in particolare sugli utenti della strada deboli) e comportarsi in modo difensivo. Conoscere i fattori che influenzano la capacità di guida e non guidare se la capacità di guida è ridotta.	Scegliere il mezzo di locomozione in base allo scopo d'uso del veicolo e alla situazione del viaggio. Dopo aver consumato alcol e droghe nonché in caso di eccessiva stanchezza, tener conto oltre degli aspetti ambientali in particolare anche di quelli di sicurezza. Adeguare il comportamento di guida in caso di condizioni quadro sfavorevoli e situazioni stradali difficili.	Conoscere i pericoli che partono dai veicoli a motore veloci e guidare in modo difensivo. In qualità di conducenti, adottare un comportamento stradale esemplare per gli amici. Nel proprio comportamento alla guida tener conto del comportamento (erroneo) degli altri utenti della strada. In qualità di conducenti essere consapevoli della responsabilità per i passeggeri che si trasportano.	Capire influsso e rischi <ul style="list-style-type: none"> <li>• di pressione sociale (distrazione e provocazione) da parte di passeggeri e altri utenti della strada,</li> <li>• della distrazione causata da apparecchi mobili, in particolare cellulari,</li> <li>• di alcol e droghe,</li> <li>• di esperienza mancante dei neopatentati,</li> <li>• derivanti da sopravvalutazione delle proprie capacità ovvero sottovalutazione dei rischi,</li> <li>• di uno stato mentale sfavorevole,</li> </ul> e comportarsi in modo prudente ovvero sviluppare alternative comportamentali.	Confrontarsi in modo critico con le proprie esigenze di usare un'auto o una motocicletta. Usare il veicolo nel rispetto dell'ambiente e solo quando non ci sono alternative. Combinare diversi mezzi di locomozione a seconda dello scopo del viaggio. Per la scelta dell'itinerario, per il modo di guidare e per l'acquisto di un veicolo a motore orientarsi agli aspetti di sicurezza e ai criteri ecologici.	
uso dei trasporti pubblici									Conoscere i vantaggi dei trasporti pubblici in materia di sicurezza e usarli come alternativa al veicolo a motore.	In caso di incidente provvedere che il luogo dell'incidente sia sicuro, chiamare il pronto soccorso e prestare i primi soccorsi.  In caso di incidente essere consapevoli dell'obbligo di prestare soccorso e di essere a disposizione per testimoniare.  In caso di panne comportarsi in modo da non mettere in pericolo delle persone.			Conoscere i vantaggi dei trasporti pubblici in materia di ecologia e usarli come alternativa al veicolo a motore.

## Formazione continua

È nella responsabilità di ogni persona adulta di mantenere le competenze acquisite per una partecipazione sicura al traffico al livello necessario. Lo sviluppo dei veicoli e dell'ambiente stradale, ma anche i cambiamenti della propria persona esigono una formazione continua permanente. Per la formazione continua si possono usare le offerte di formazione di svariate organizzazioni/scuole, ma anche una vasta gamma di materiale informativo e documentativo per gli autodidatti.

	Competenza 1.1	Competenza 1.2	Competenza 1.3	Competenza 2.1	Competenza 2.2	Competenza 2.3	Competenza 3.1	Competenza 3.2	Competenza 3.3	Competenza 3.4	Competenza 4.1	Competenza 4.2	Competenza 4.3
	<b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sullo spazio stradale</b>	<b>Conoscere e rispettare le regole e prescrizioni sui mezzi di locomozione</b>	<b>Spiegare e rispettare il senso delle regole e gli effetti in caso di violazione di una regola</b>	Conoscere i mezzi di locomozione e saperli usare perfettamente nella pratica	Conoscere e impiegare l'equipaggiamento di sicurezza del mezzo di locomozione e l'equipaggiamento di protezione proprio	Tener conto dei fattori di rischio e dei pericoli specifici quando si usano dei mezzi di locomozione	<b>Percepire tempestivamente i pericoli e evitare i rischi</b>	<b>Riflettere le capacità e il comportamento propri e adattarli all'ambiente stradale</b>	<b>Usare i mezzi di locomozione a seconda della situazione</b>	<b>In caso di incidenti e panne adeguare il comportamento alla situazione</b>	Realizzare la propria responsabilità nella circolazione stradale e comportarsi in modo adeguato	Riconoscere gli influssi e le limitazioni della propria capacità di guida e comportarsi in modo responsabile	Descrivere gli effetti della mobilità sull'ambiente e mettere in pratica in modo sostenibile le proprie esigenze di mobilità
<b>competenze generali nella circolazione stradale</b>	Tenere aggiornate le nozioni sulle regole relative all'uso dello spazio stradale.	Tenere aggiornate le nozioni sulle regole relative ai mezzi di locomozione usati.	Essere in grado di capire, in base alle proprie esperienze fatte, il senso di regole esistenti e nuove e applicarle.	Orientarsi sullo stato e gli sviluppi dei mezzi di locomozione usati.	Orientarsi sugli sviluppi più recenti nell'ambito dei dispositivi di protezione individuale e dell'equipaggiamento dei veicoli.	Orientarsi sui rischi di sicurezza dei mezzi di locomozione usati.	Integrare continuamente nella valutazione delle situazioni di pericolo le esperienze fatte con i quasi-incidenti e con i propri errori o quelli di terzi.	Valutare le proprie capacità maggiormente in modo realistico e evitare le situazioni rischiose.	In età avanzata, considerare anche lo sviluppo fisico nella scelta e nell'uso dei mezzi di locomozione.	Informarsi sulle novità per chiamare e prestare soccorso.	Essere consapevoli della responsabilità per la propria formazione continua in qualità di utenti della strada e agire conseguentemente.	Conoscere l'influsso dei farmaci sul comportamento stradale.	Orientarsi in intervalli regolari sulle domande relative alla mobilità verde.
<b>a piedi</b>	Applicare regole e prescrizioni nuove.	Applicare regole e prescrizioni nuove (in particolare in caso di primo uso o ripresa).	Riconoscere l'importanza di regole in base alle esperienze fatte con gli errori commessi dai partner della strada.	Applicare le novità (in particolare anche sistemi di assistenza alla guida rilevanti per la sicurezza).	Aggiornare regolarmente l'equipaggiamento.	Evitare di usare i mezzi di locomozione che non sono compatibili con i propri presupposti attuali.	Nella circolazione stradale agire in modo difensivo, più si è avanti con gli anni, in base alle esperienze e alla maggiore pacatezza.	Riflettere il proprio potenziale di pericolo e evitare tali situazioni.		Esercitarsi in intervalli regolari e applicare le novità in caso di necessità.		Essere consapevoli dei cambiamenti dei requisiti fisici legati all'età.	Usare le novità in tale ambito.
<b>uso di mezzi simili ai veicoli</b>												Osservare se stessi, percepire limitazioni individuali (dovute a farmaci, età ecc.) e adeguare di conseguenza il comportamento stradale e l'uso dei mezzi di locomozione.	
<b>in bicicletta</b>			Capire che delle situazioni particolari richiedono misure di sicurezza che vanno oltre le regole e le prescrizioni.		Usare l'intero equipaggiamento di protezione per convinzione.								
<b>uso di ciclomotore, e-bike o veicolo agricolo</b>													
<b>in motocicletta o in automobile</b>													
<b>uso trasporti pubblici</b>													