

# Seminario

Promuovere la salute e il benessere.  
Costruiamo il nostro profilo di salute e  
benessere.



29 Novembre 2008

Ivrea

tuffandosi  
respirare sott'acqua  
vivere  
stare insieme,  
ritmi della città  
se stessi  
tempo libero  
privato  
ritmo insostenibile  
gente pensare  
libertà e trasgressione  
forza



# IN BALLO IL TUO SBALLO



# Ma che cos'è lo sballo??

- Effetto allucinatorio prodotto da sostanze stupefacenti o da alcolici
- Situazione eccitante e fuori dal comune; cosa che piace molto;
- Uscire dai limiti prestabiliti, sbagliare



**“.. È qualcosa che  
c'entra con le  
discoteche e con  
quei fannulloni  
dei giovani..”**



**Giovanni,**

“Qualcosa che tu ottieni  
e che pensi ti possa far  
star bene con  
l’assunzione di droghe  
e alcool che provoca  
un’alterazione non  
positiva della  
coscienza.”



“Secondo me è divertirsi..  
Sballarsi non è ubriacarsi o  
drogarsi, ma fare una cosa che  
ti piace fino ad entusiasmarti,  
a esaltarti...come fare bungee  
jumping o andare al concerto  
del tuo gruppo preferito...”

# I locali in Italia

- Ristoranti (57103)
- Bar e caffè (56981)
- Pizzerie (24966)
- Birrerie e pubs (12795)
- Nights e piano bar (10050)
- Discoteche (3000)

fonte: [Telefonoblu.org](http://Telefonoblu.org)



# Curiosità

- 180 megadiscoteche con piu' di 1500 posti (il 50% capienza inferiore ai 400)
- 15 milioni gli italiani che nel 2007 sono andati almeno una volta in disco
- Un miliardo e 400 milioni di euro è l'introito delle discoteche italiane. Il 32% dell'incasso avviene tra l'una e le due

Fonte: Telefonoblu.org



# Il bello di vivere la notte

- Superare i limiti:
  - Droga: abuso; conseguenze; Lg Fini-Giovanardi.
  - Alcol: abuso; rischi e danni psico-fisici; campagne pubblicitarie e prevenzione.
- Tornare tardi la sera:
  - Dati questionario; l'after-disco; il riposo.



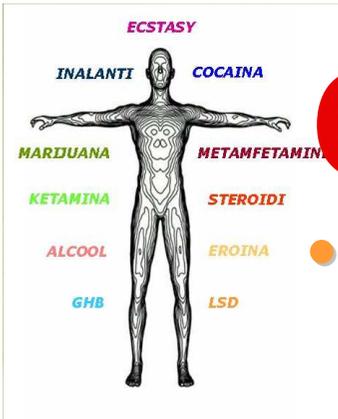
**PREVENZIONE  
E  
PROMOZIONE**

**RISCHI**

**DROGGA**

**LEGGI:**

**Quanto ne sappiamo???**



# COS'E' LA DROGA???

- Con il termine droga s'indicano tutte le sostanze psicoattive, che hanno un effetto sul sistema nervoso e alterano l'equilibrio psicofisico dell'organismo.



# COSA COMPORTA???

- RISCHI (INCIDENTI, DIPENDENZA ECC.)
- EFFETTI FISICI , PSICHICI



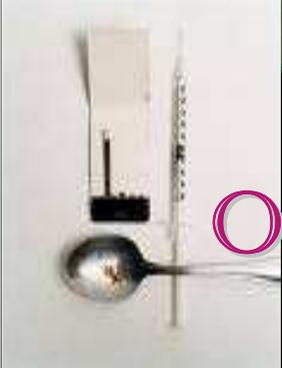


EMARGINAZIONE

TOSSICODIPENDENZA

AIDS

DISAGIO RELAZIONALE



OVERDOSE

SUICIDIO



CRIMINE

MORTE

MISERIA

DIPENDENZA

VIOLENZA



PROSTITUZIONE

INCIDENTI

*Chi l'ha detto che per divertirsi  
bisogna sballare?*

# LA LEGGE IN ITALIA

**-LEGGE FINI/GIOVANARDI**

**-QUANTITATIVI MINIMI**

# LA LEGGE SECONDO NOI

**-PROMUOVERE L'EDUCAZIONE**

**-AGIRE CONCRETAMENTE**

*Qualcuno che vuole far soldi  
sulla tua pelle*



# PREVENZIONE E PROMOZIONE



Ogni anno la droga  
distrugge e rovina  
milioni di vite.  
Che cosa si può fare per  
migliorare la situazione?

Informazione :  
come mezzo di educazione

SPED  
Cocaina  
Marijuana



# Alcol vs Salute

L'alcol è una sostanza tossica e potenzialmente cancerogena con capacità di indurre dipendenza superiore alle droghe o sostanze illegali più conosciute.

A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche come conseguenza di un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato.

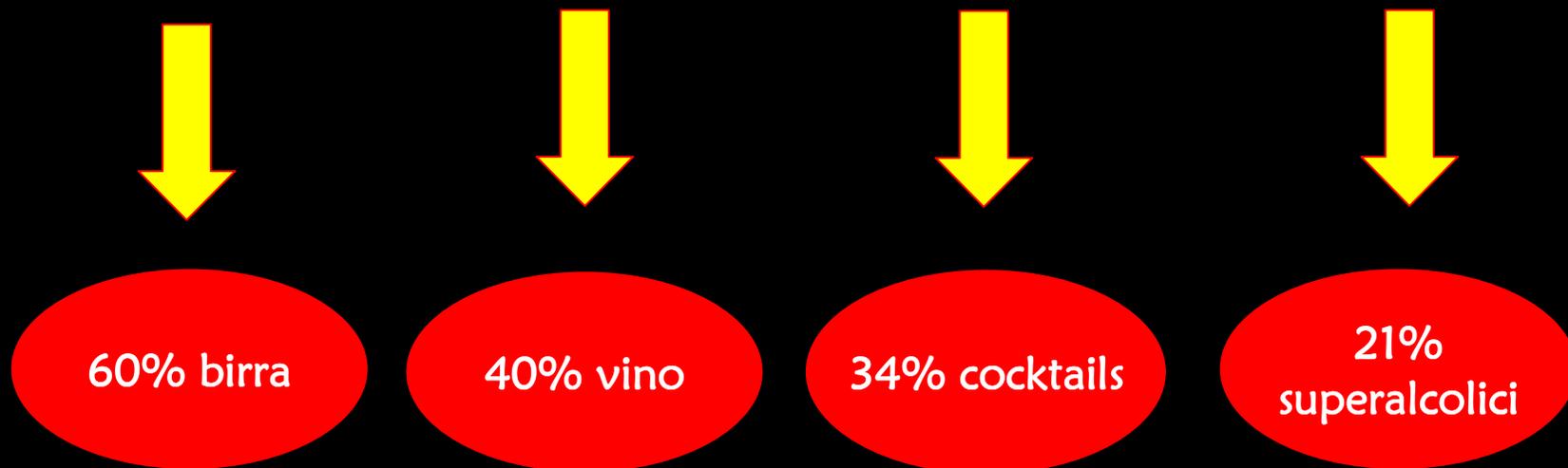


## SI STIMA CHE:

In Italia → il primo bicchiere viene bevuto all'età di 11-12 anni

→ il 7% dei giovani dichiara di ubriacarsi almeno 3 volte alla settimana

## BEVANDE MAGGIORMENTE CONSUMATE:



# L'ABUSO DI SOSTANZE ALCOLICHE PROVOCA:

- 10% dei tumori
- 10% di tutte le malattie
- 63% cirrosi epatica
- 41% degli omicidi
- 45% degli incidenti stradali
- 9% dell'invalidità cronica



# IL VIAGGIO DELL'ALCOL NEL NOSTRO CORPO



→ 20% stomaco (se è vuoto l'assorbimento è più rapido)

→ 80% prima parte dell'intestino

↓  
Sangue



Fegato, ne distrugge circa 1 bicchiere all'ora



Fino a quando non ne ha completato la digestione continua circolare  
E si diffonde nei vari organi

# RISCHI FISICI

Una delle principali cause derivanti dall'abuso di alcol è l'indurimento delle arterie, ovvero **ARTERIO SCLEROSI**, la quale a sua volta provoca gravi disturbi cardiaci e morti per infarto.

Ma l'organo sottoposto ai maggiori rischi è il **FEGATO** dove l'alcol giunge ancora carico di tutte le sue potenzialità nocive.

I rischi variano a seconda dell'età e della quantità di alcol ingerita.

Da un eccessivo utilizzo di sostanze alcoliche si può giungere fino alla cirrosi epatica, malattia mortale.



**CIRROSI EPATICA:** patologia del fegato in cui le cellule epatiche danneggiate vengono definitivamente sostituite dal tessuto connettivo.



Nella maggior parte dei malati il danno epatico progredisce anche per molti anni senza manifestarsi clinicamente.

William Shakespeare:  
“L'alcol provoca il desiderio,  
ma compromette la prestazione”.

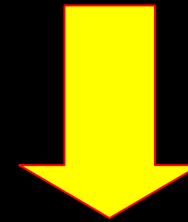
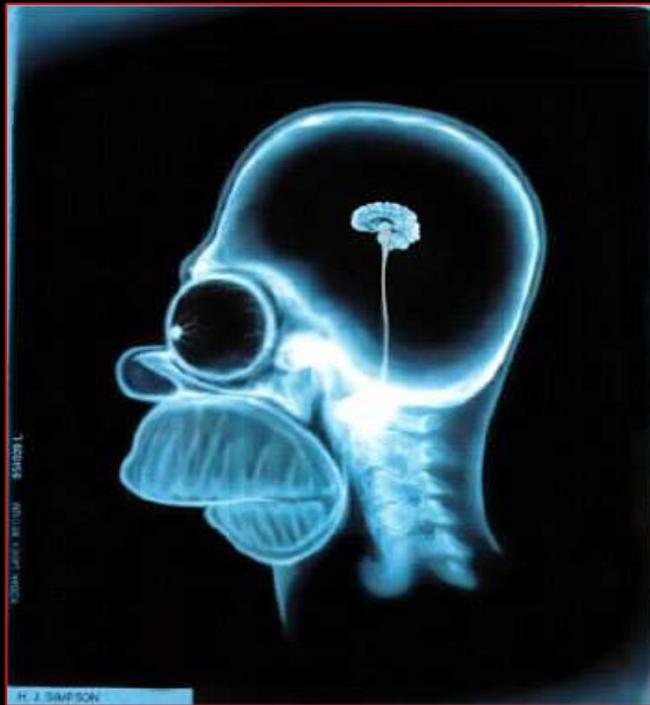


L'alcol ha un effetto inibitore anche sull'attività sessuale e se un alcolizzato riesce ancora ad avere figli trasmette loro una triste eredità: se riescono a sopravvivere, sono spesso epilettici e conservano la tendenza al bere.



# SISTEMA NERVOSO

L'alcol riduce la soglia dell'eccitabilità delle cellule nervose e può scatenare delle vere e proprie crisi epilettiche.



**NEUROPATIA PERIFERICA:** segni di sofferenza dei nervi, soprattutto a carico delle gambe e delle braccia, che si manifestano con debolezza muscolare, formicolii e alterazione dei riflessi e crampi.

Molto più drammatici sono i grossi quadri neurologici di interessamento del Sistema Nervoso Centrale che si manifestano con sintomi di disorientamento, amnesia, agitazione, confusione mentale, atassia, sino a giungere a un quadro conclamato di demenza alcolica.

## EFFETTI A LIVELLO PSICHICO E COMPORTAMENTALE PROVOCATI DALL'ALCOL

L'alcool modifica la percezioni di noi stessi e del mondo perché altera il funzionamento delle cellule nervose e quindi le nostre sensazioni soggettive

*A seconda della quantità di alcol introdotta, gli effetti possono essere:*

- riduzione della capacità di vigilanza, del coordinamento motorio e dei riflessi fino ad arrivare alla completa alterazione degli stessi
- compromissione della capacità di autocontrollo, cambiamenti dell'umore: stato di eccitazione, rabbia, tristezza e confusione mentale
- nei casi più gravi, si raggiunge una compromissione grave dello stato psicofisico fino ad arrivare ad uno stato di completa incoscienza, ciò può comportare...

**Allucinazioni, difficoltà di respiro, battito cardiaco rallentato, stato di coma e morte per arresto respiratorio**



**Comportamenti aggressivi e violenti**





## LE MISURE LEGISLATIVE ITALIANE IN MATERIA DI ALCOL

- co822 21-05-92 – chiusura non oltre le 2 dei pubblici servizi che offrono attività di intrattenimento e svago e che vendono alimenti e bevande alcoliche
- so445 09-07-92 – limitazione della pubblicità e del commercio di bevande alcoliche
- so75 17-03-93 – divieto di vendita di bevande alcoliche ai < 21 anni nei luoghi destinati ai < 21 anni
- c2427 19-03-93 – etichettatura “l'alcol nuoce gravemente alla salute”; divieto di pubblicità su televisione, radio e cinema dalle 13 alle 21; divieto di pubblicità in stadi, autostrade e posti di lavoro; divieto di pubblicità su stampa diretta ai < 18 anni; divieto di vendita in stadi, autostrade e luoghi frequentati da < 18 anni
- dl 3-08-07 n°117 art. 6 – obbligo di esporre all'entrata, all'interno e all'uscita dei locali apposite tabelle che riproducono descrizioni dei sintomi legati all'assunzione di alcol e alle quantità delle bevande alcoliche più comuni che determinano il superamento del tasso alcolemico per la guida in stato di ebbrezza (0.5 g/l), in base al sesso, al peso corporeo e se si è a stomaco pieno/vuoto

# *ALCOL E PUBBLICITA'*

giudizi e atteggiamenti prevalenti nel contesto  
della cultura giovanile



- IL RICORDO E IL GIUDIZIO ESTETICO
- GIUDIZIO SUI CONTENUTI
- L'OPINIONE IN MERITO ALL'INCIDENZA DELLA PUBBLICITA' SUI LIVELLI DI CONSUMO

# IL RICORDO E IL GIUDIZIO ESTETICO



*La pubblicità degli alcolici è sicuramente presente nella memoria degli individui, ma esiste una diversa “GRADAZIONE” di ricordi: vive immagini, musiche, atmosfere, storie e personaggi*



*Diffuso l'apprezzamento per gli aspetti estetici degli spot, per la perfezione tecnica dei filmati (soprattutto quelli delle birre, più indirizzati ad un pubblico giovanile)*



# GIUDIZIO SUI CONTENUTI



*Carattere falso della pubblicità, ipocrisia, assenza di contatto con la realtà, di riferimento ad ambienti irreali; uso strumentale dell'immagine femminile*

- *Percepisce associazioni tra alcol e potere, denaro e successo, realizzazione personale, sesso.*

*il giudizio negativo sui contenuti degli spot non riguarda il fatto che essi nascondono la pericolosità dell'alcol, bensì che si confezionano e propongono messaggi irritanti perché lontani dalla realtà*

# INCIDENZA DELLA PUBBLICITA' SUI LIVELLI DI CONSUMO

*I ragazzi intervistati sono contrari alla limitazione della pubblicità di alcolici per legge in quanto*

- ➔ sostengono che la limitazione dovrebbe riguardare solo la vendita e la produzione di alcolici
- ➔ ritengono che la pubblicità non sia responsabile dei danni derivanti da un consumo eccessivo di bevande alcoliche
- ➔ contrari ad ogni forma di proibizionismo, hanno fiducia nella capacità di autoregolamentazione
- ➔ credono che la pubblicità non abbia peso nel determinare il comportamento alcolico

In minoranza vi sono i proibizionisti favorevoli a forme di controllo della pubblicità di bevande alcoliche

# QUINDI...

I ragazzi distinguono due tipi di pubblicità:

- *quelle tradizionali a carattere commerciale*
- *quelle di tipo sociale finalizzate alla prevenzione dell'abuso di alcol*



# IL PILOTA: un nuovo reality

Un nuovo progetto, patrocinato dalla SIA ( Società Italiana di Algologia), per sensibilizzare i giovani a modelli di divertimento responsabile e sicuro.



Nelle migliori discoteche italiane verranno invitati i ragazzi a diventare “AUTISTA VOLONTARIO”: NON DOVRANNO BERE e all’uscita sottoporsi al test alcolemico.

Durante la serata i partecipanti verranno intervistati in un vero e proprio confessionale con tanto di microfono e telecamere.

Fra tutti verranno estratti 15 fortunati che avranno la possibilità di essere votati sul web e diventare così AUTISTA DELL’ANNO.

Il vincitore riceverà un importante premio!

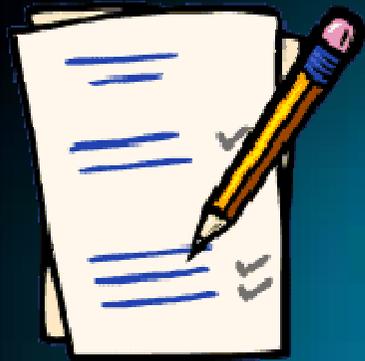
# INFINE...



*...lo “sballo” secondo noi  
sta nel coinvolgere  
direttamente i giovani  
affinchè diventino loro i  
protagonisti della loro  
sicurezza e del loro  
divertimento!!!!!!!!!!!!*



# QUESTIONARIO



Dalla rilevazione dati eseguita su un campione di 100 persone di età compresa tra i 18 e i 25 ANNI, abbiamo ottenuto i seguenti risultati sull'argomento:

ETA'

18-25anni

SESSO

Maschi 38%

Femmine 62%

OCCUPAZIONE

Studio 84%

Lavoro 16%

PATENTE

Si 87%

No 13%



# RISULTATI QUESTIONARIO: POST DISCOTECA

FREQUENTATORI DI LOCALI	100%
FREQUENZA	Settimanalmente 4%
	Week-end 63%
	Entrambi 33%
GUIDA e ALCOOL	Si 23%
	No 77%
MEZZO DI TRASPORTO	Auto 82%
	Bus 16%
	Taxi 2%



L'AFTER-DISCO

In Italia muoiono in media 15 ragazzi al giorno in incidenti stradali, e ogni anno tra le vittime vi sono bambini.

La maggior parte di questi incidenti mortali è dovuto "all'abuso" di alcol, ben il 46 %. Ne bastano infatti piccole quantità per aver colpi di sonno, riflessi lenti e vista annebbiata.

Ma nel resto dell'Europa la situazione non è migliore si contano 4.000.000 morti all'anno.

Fonte: Arcat Sicilia



Quante volte aprendo i giornali la domenica mattina ci si trova di fronte a questo genere di articoli?



Schianto dopo la *discoteca*, morte due ragazze. La giovane conducente, una delle due vittime, avrebbe invaso l'altra carreggiata per un colpo di sonno.

Fonte: La Stampa



Incidenti stradali, una ragazza di 19 anni muore in Val di Susa

Schianto Avigliana: a bordo dell'auto 4 giovani che rientravano da una *fiesta*.

Sono in corso accertamenti sulla quantità di alcol presente nel sangue dell'autista della Seat Ibiza su cui viaggiavano. La comitiva era stata prima al bar Tiffany di Condove e si era poi spostata, con altri amici, in un pub di Avigliana. Secondo quanto riferito ai carabinieri, i ragazzi hanno bevuto parecchio: qualche birra, alcune vodka ed altri miscugli vari. Poi il ritorno a casa e l'incidente, avvenuto su un rettilineo all'altezza del numero civico 4 di via Monginevro.

# Le stragi del sabato sera



# Perché accade questo?

Nelle distoteche l'uso di alcol e droghe è ormai diventato una moda.

Questo perché i locali notturni non sono più semplici luoghi in cui si balla, ma sono i palcoscenici sui quali tutti hanno la possibilità di recitare, mettersi in mostra e diventare protagonisti; e solo gli effetti dati da queste sostanze permettono di avere la disinibizione ottenere successo.

Qui infatti vincono gli audaci, gli allegri, gli originali e perdono i timidi, i silenziosi, i grigi e i musoni



# Nelle discoteche

Ma non sono solo quelle offerte dallo spacciatore le droghe

Proposte dalle discoteche:

*-luci psichedeliche:* un vero e proprio bombardamento luminoso che arriva al cervello e impedisce il sonno

*-la musica:* assordante, tecno o rock che sovrastimola il cervello come una droga, suscita emozioni, induce comportamenti disinibiti, eccita il cervello.

Un mix esplosivo offerto a pagamento ogni sera a tutti i giovani.

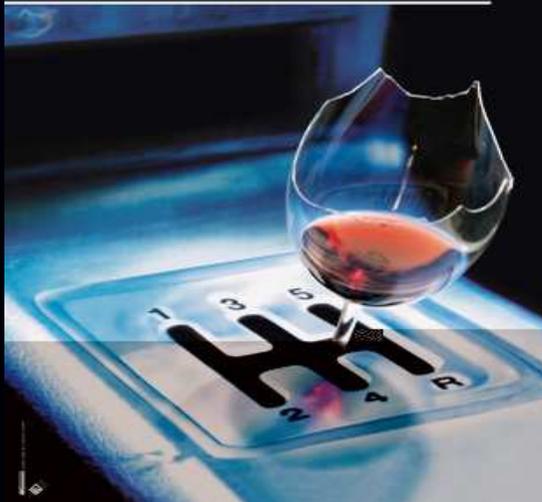


# Conseguenze

Ore di stimoli eccitanti, ore di fatica, ore di  
deprivazione del sonno....

Quali conseguenze producono sul fisico di un ragazzo  
che deve poi guidare un'auto per 60-70km per  
tornare a casa?

**boire *ou*  
conduire**



## CIN CIN



NON BERE PRIMA DI GUIDARE

Si ringraziano:

MINISTERO DELLE INFRASTRUTTURE E DEI TRASPORTI  
SERVIZIO INFRASTRUTTURE E TRASPORTI  
SETTORE INFRASTRUTTURE  
SERVIZIO DI POL. DELLA STRADALE - MI AND



actv - Active advertising in Mozart imaging solutions



COMITATO PERMANENTE PER  
LA SICUREZZA STRADALE MILANO

Alle sei del mattino le discoteche si chiudono, le luci si spengono, la musica tace. E i ragazzi sono messi fuori dalla porta i svuotati di ogni energia, spremuti e stremati dal sonno e dalla fatica.

Tutti gli stimoli risveglianti delle discoteche sono finiti ma restano

**gli effetti negativi dell'alcol**

Tutti questi fattori rappresentano un alto rischio per i ragazzi che si mettono alla guida di un'auto, che trasportano amici che dopo due o tre Km. si addormentano e russano, favorendo il sonno di chi è alla guida dell'auto.



**QUANTITA'****ALCOLEMIA****EFFETTI****BIRRA**

0,25g/l

**DISINIBIZIONE  
ECCITAZIONE**

La persona appare più espansiva e disinibita: un senso di benessere la rende più euforica e iperattiva. L'autocontrollo tende a diminuire e produce loquacità e riduzione della critica e del giudizio. L'umore cambia spesso tanto da oscillare rapidamente dall'espansività alla tristezza fino all'aggressività. Attenzione, tempi di reazione e memoria sono alterati.

**VINO****Super  
alcolico**

0,50g/l

**IMPACCIAMENTO  
MOTORIO  
INCOERENZA  
LOGICA**

Continuando a bere alcol, i movimenti diventano sempre più impacciati e scoordinati, la persona cammina a zig-zag e corre il rischio di inciampare e cadere. In questa fase di solito si è portati a parlare, molto ma il filo logico perde di coerenza. L'attenzione è scarsa e i tempi di reazione sono molto rallentati. Anche la vista e l'udito ne risentono.

Da  
1,0g/l**DISTURBI  
DELL'EQUILIBRIO  
E DELLA  
MARCIA  
CONFUSIONE  
MENTALE  
TORPORE**

Continuare a bere diventa pericoloso. Se si assumono ulteriori quantità di alcol possono comparire nausea, vomito e vertigini, la visione è alterata, mentre risultano accelerati il battito del cuore e la frequenza del respiro. La persona appare rossa, accaldata, sudata, ansimante.

A  
2,5g/l**COMA**

Si corre il rischio, infine, di cadere in un sonno profondo che può arrivare fino al coma.



Birra

Un fiasco di  
vinoUna bottiglia  
di SUPERALCOLICO

4,0g/l

Il vero killer del sabato sera nella stragrande maggioranza dei casi è il colpo di sonno.

La velocità è responsabile della gravità delle lesioni riportate dai ragazzi.

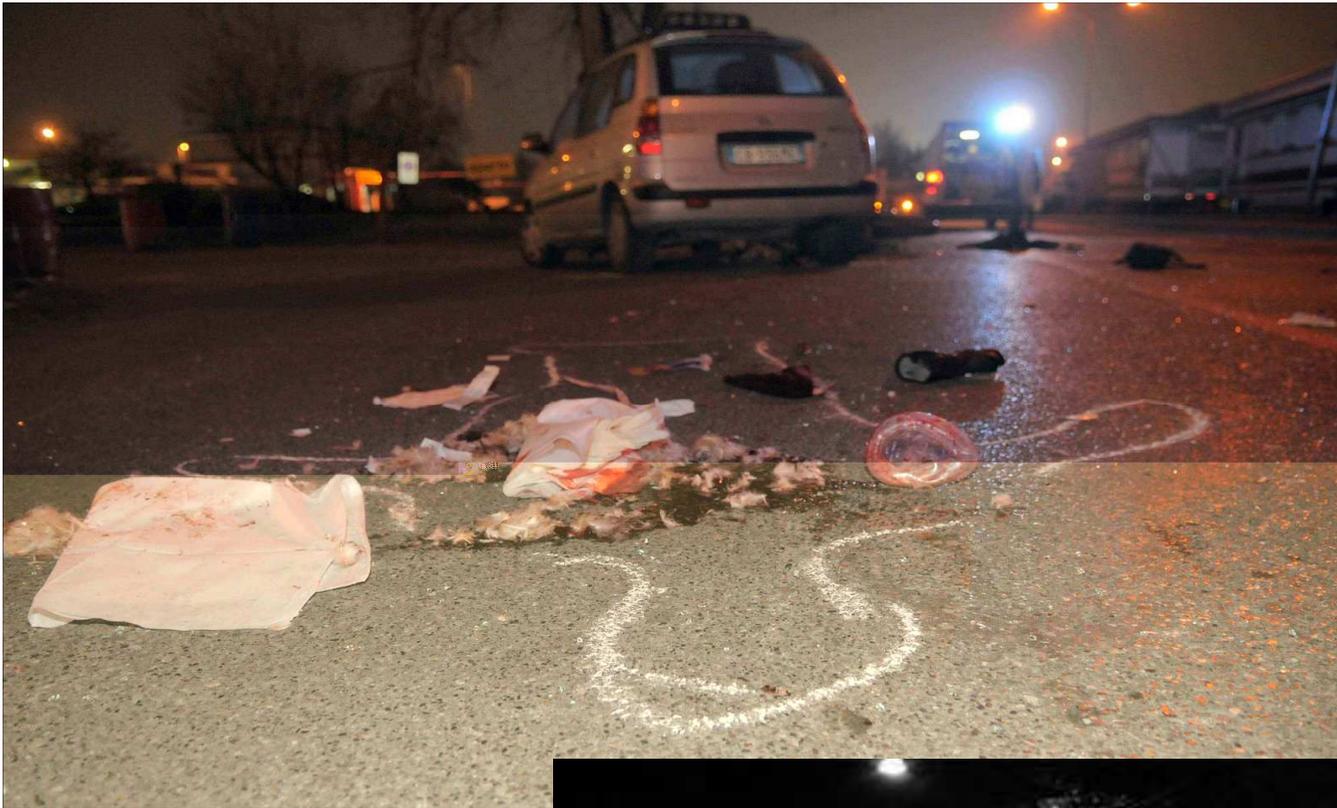
Qualunque persona che resti sveglia fino alle sei del mattino, infatti, anche se non sottoposta a particolari stimoli stressanti, messa alla guida dell'automobile ha il 50% di probabilità di andare incontro ad un colpo di sonno.



È sufficiente una piccola distrazione e ci si ritrova nella corsia sbagliata.

La macchina accartocciata e il guidatore dell'altra macchina inerme





# Stragi di innocenti



Tutto questo nella maggior parte dei casi non porta solo a ricoveri urgenti in ospedale ma anche a morte.

Ma la più scioccante delle conseguenze è il coinvolgimento di altre persone.

Chi ha dormito poco chi ha troppo alcool in corpo sbanda con l'auto andando a finire però contro qualcun altro, che il sabato sera proprio per evitare incidenti aveva detto no a sostanze nocive e si a qualche ora in più di sonno.



# RISULTATI QUESTIONARIO: IL RIPOSO

ORARIO DI RITORNO	h.=1    14% 2<h<3    66% h. > 4    20%
ORE DI RIPOSO	h.<8    49% h.=8    14% h.>8    37%

# *IL RIPOSO*



IL RIPOSO ED IL SONNO SONO IMPORTANTI PER LA SALUTE  
QUANTO LO È UNA BUONA ALIMENTAZIONE ED UN  
ESERCIZIO FISICO ADEGUATO



SENZA UNA QUANTITA' APPROPRIATA DI RIPOSO E DI  
SONNO, LA CAPACITA' DI CONCENTRARSI, DI PORRE GIUDIZI E  
DI PARTECIPARE ALLE ATTIVITA' QUOTIDIANE DIMINUISCE E  
L' IRRITABILTA' AUMENTA.

# Il sonno REM (rapid eye movement)

- Si verifica che i sogni siano accompagnati da riduzione della recettività del corpo ai stimoli esterni



# Il sonno non-REM

È la fase di rilassamento completo del corpo e l'attività della corteccia è ridotto al minimo cerebrale



## IL SONNO: PERCHE' E' IMPORTANTE?

- Contribuisce al ripristino delle funzioni fisiologiche e psicologiche (rallentamento delle funzioni biologiche, es. = frequenza cardiaca diminuisce)
- Ripristina i processi biologici (growth hormone)
- E' legato alla necessità da parte dell'organismo di recuperare e risparmiare energia
- Il cervello filtra le informazioni immagazzinate sulle attività quotidiane

# SPOSTARSI IN SICUREZZA

UN NEMICO IN AGGUATO: IL COLPO DI SONNO



# CAUSE

- Avere dormito poco il giorno prima o il giorno stesso è fra le cause più frequenti del colpo di sonno.
- Fra i più giovani, inoltre, vi è un eccesso di fiducia nelle proprie capacità di guida e di resistenza alla fatica e si tende a sopravvalutarsi con l'intento di poter sfuggire al pericolo del sonno.
- Talvolta, bastano due soli bicchieri di vino per avvertire un senso di sonnolenza e di stanchezza e non va dimenticato che l'attuale codice stradale ha diminuito il limite alcolemico a 0,5 grammi per litro.

# *SINTOMI*

Numerosi sintomi rivelano l'approssimarsi di questo temibile e silenzioso nemico e si manifestano generalmente nel giro di pochi minuti:

- I frequenti sbadigli,
- La notevole distrazione,
- Il bruciore agli occhi e la pesantezza delle palpebre,
- La fatica a mettere a fuoco la segnaletica,
- L'allentamento del piede sull'acceleratore,
- La difficoltà a tenere sollevata la testa,
- I piccoli spostamenti della traiettoria della vettura.

# *PREVENZIONI INEFFICACI*

- Bere uno o più caffè
- Alzare il volume dell'autoradio pensando così di aumentare la propria concentrazione
- Aumentare la velocità sperando di arrivare prima a destinazione e di precedere l'avvenire del colpo di sonno

# *IL RIMEDIO MIGLIORE*

Dunque il rimedio migliore rimane sempre lo stesso: quando la stanchezza si fa sentire non bisogna stare a riflettere più di tanto ed occorre fermarsi immediatamente per riposarsi. Si arriverà a destinazione più tardi, ma almeno si avrà maggiore sicurezza di giungervi sani e...riposati!



Buon senso

# *APPARECCHI SALVA VITA*

## Grillo Drinn

E' stato immesso sul mercato un accessorio simile ad un collare, che viene applicato attorno al collo del guidatore. L'accessorio si chiama "Grillo Drinn". Non appena la testa si abbassa più del dovuto, il collare emette un segnale acustico che richiama all'attenzione il guidatore ed ha un costo di circa 25 euro.

## Il sedile contro i colpi di sonno

Forse i ricercatori giapponesi sono vicini alla messa a punto di un dispositivo che rileva il classico colpo di sonno di chi guida! La tecnologia sviluppata in Giappone e ancora allo stadio di prototipo si giova di sensori applicati al sedile che permettono di monitorare le variazioni del battito cardiaco e della respirazione tipiche di una persona che si sta addormentando; a differenza di precedenti prototipi dotati di scomodi sensori da applicare sul corpo di chi è al volante, questo nuovo modello prevede alcuni rilevatori all'interno del sedile, capaci di funzionare anche quando il guidatore è vestito pesantemente.

Agli sviluppatori non rimane ora che collegare al dispositivo un efficace allarme di risveglio.

Comunque in attesa che la scienza trovi un rimedio rivoluzionario o che quelli che esistono già possano funzionare a meraviglia, il consiglio è:

*quando il sonno si fa sentire sempre più pesantemente, fermarsi in condizione di sicurezza. E' l'unico rimedio che funziona, sempre!*

# LA PERCEZIONE DEL PERICOLO



Alta

43%

Media

48%

Bassa

7%

# POSSIBILI RIMEDI...

- Incremento dei bus night

**STT NIGHT BUSTER**  
*Viaggia al centro della notte.*

**Star Notte**

- Andata
- Ritorno
- Parcheggio in struttura

★ Residenze Universitarie  
EDISU Piemonte

**PRENDI SUBITO LA TUA MAPPA**

Scopri i mezzi per spostarti tutta la notte e in tutta sicurezza. Ogni venerdì e sabato dalle 00:30 alle 05:00. Dai capolinea periferici, destinazione Piazza Vittorio, prima partenza ore 00:30, ultima partenza ore 04:30. Da Piazza Vittorio, destinazione periferie, prima partenza ore 01:00, ultima partenza ore 05:00. La frequenza dei bus è oraria. Per il servizio notturno sono validi tutti i documenti di viaggio per la rete urbana.

**800-010102**  
[www.gttz.it](http://www.gttz.it)

**CITY DI TORINO**  
**Agenzia Mobilità Metropolitana Torino**  
**STT GRUPPO TORINESE TRASPORTI**



- Campagne di prevenzione più diffuse nelle scuole per fare sì che si prenda più coscienza della situazione



- Offrire al guidatore designato l'entrata in discoteca e verificare all'uscita la sua alcolemia

l'unico pieno  
che non ti fa andare lontano.

 Dopo avere bevuto tutto questo vino, potresti pensare di correre ad un amico o a casa. Ma se non hai un guidatore designato, potresti metterti in pericolo. Scegli una guida con un alto grado di sicurezza.





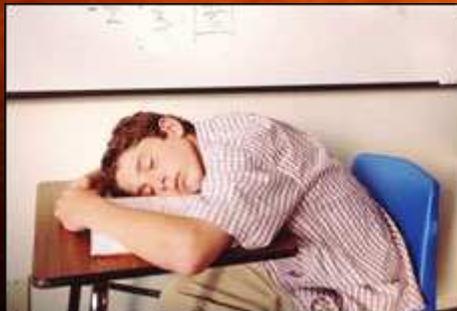
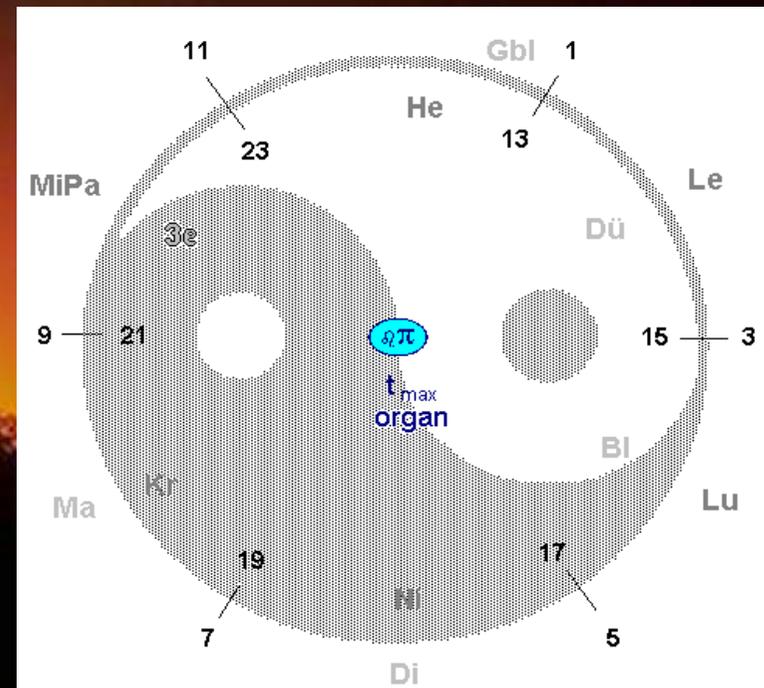
- Distribuire gratuitamente alcol test

- Rendere obbligatorio un corso di informazione sull'educazione e sicurezza stradale a coloro che vengano fermati o che provocano incidenti dovuta all'assunzione di alcool, pena la non restituzione della patente



- Aumentare i controlli stradali da parte delle forze dell'ordine

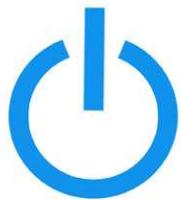
- Avere orari più regolari



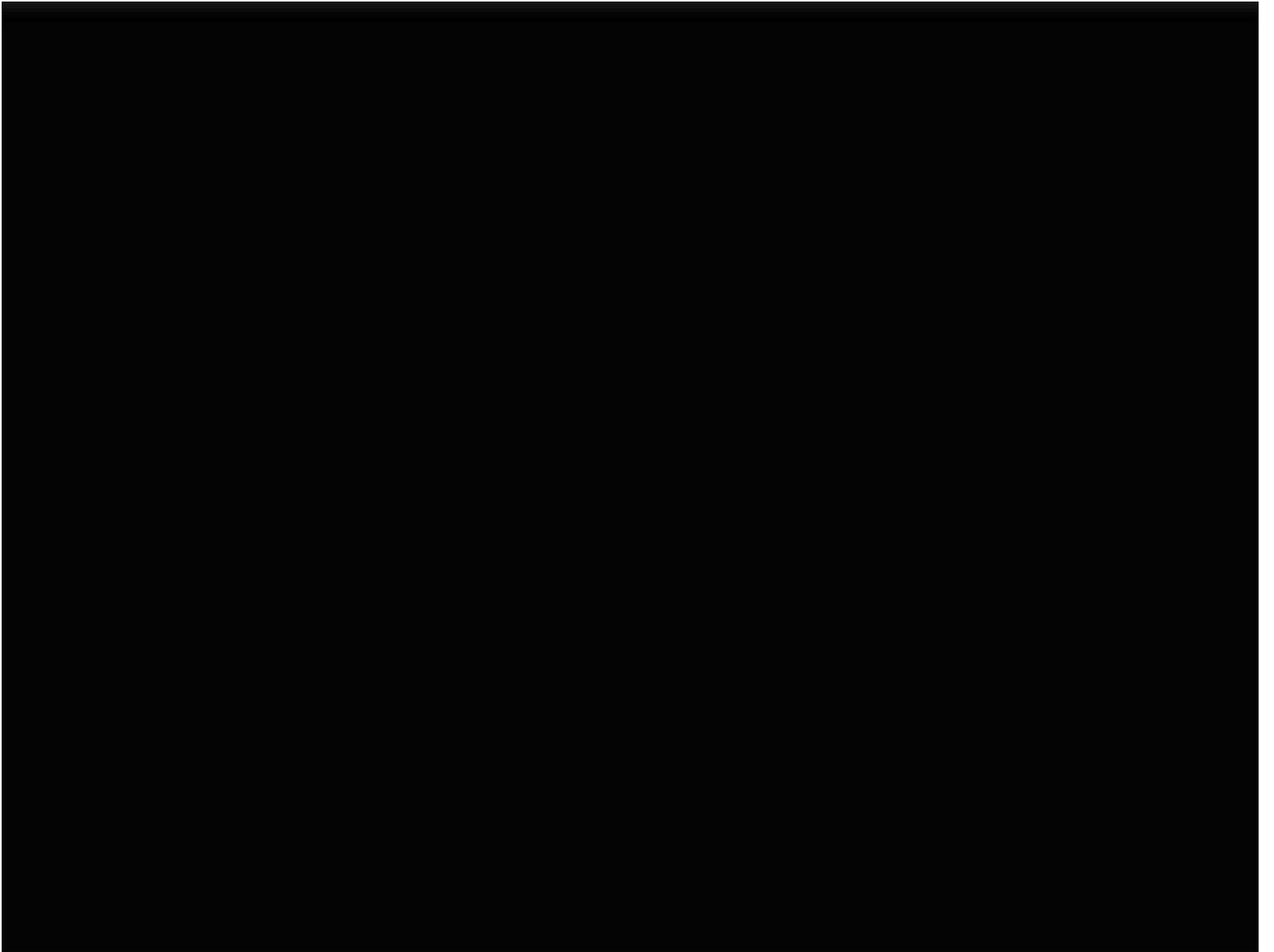
- Far si che le poche ore di riposo siano solo un'eccezione e non una regola



- il BUON SENSO di ognuno!



**Accendi il neurone!**





In BALLO c'è

il tuo SBALLO!

# Sitografia

[www.alcol.net](http://www.alcol.net)

[www.alcol.dronet.org](http://www.alcol.dronet.org)

[www.amorcord.info/a\\_giovani.htm](http://www.amorcord.info/a_giovani.htm)

[www.ilpilota.it](http://www.ilpilota.it)

[www.ania.it](http://www.ania.it)

[www.telefonoblu.org/discoteche.htm](http://www.telefonoblu.org/discoteche.htm)

[www.lastampa.it](http://www.lastampa.it)

[www.alcoldrogalegale.com/alcol%20in%20auto%20nemicco%20numero1.htm](http://www.alcoldrogalegale.com/alcol%20in%20auto%20nemicco%20numero1.htm)

[www.youtube.it](http://www.youtube.it) (per gli spot pubblicitari)

# Bibliografia

Potter-Perry, *Infermieristica generale-clinica*, Ed. Sorbona

# Realizzazione a cura di

Magro Andrea

Mattiuz Anna

Martinelli Valentina

Giuliano Valentina

Galante Jenny

Mastromauro Andrea

Iannelli Cristina

Federico Rosato Marco

Ghica Alina

Marra Graziella

Guglielmino Agata

Giglio Annalisa

Griffa Davide

Larizza Elisabetta

Montingelli Loredana

Matta Arianna

Malan Francesca

Maschio Valentina

Ferrari Elisabetta

Faretina Marco

Faudarole Federica

Martial Jacques