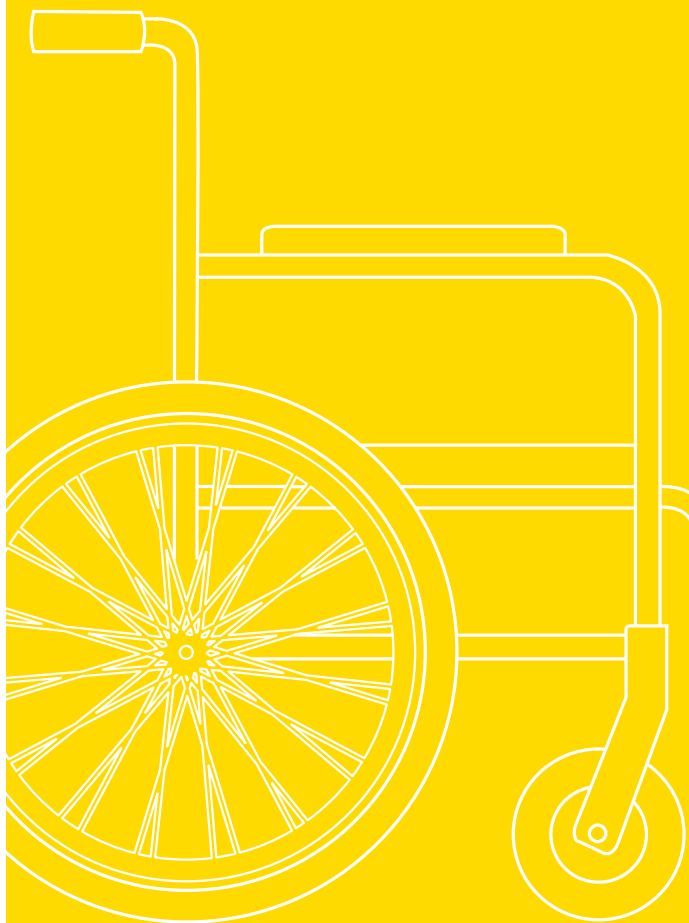


# PROGRAMMA DEL CORSO

## **muoversi in sedia a rotelle**

Bellinzona,  
**giovedì**  
**11 aprile 2019**  
dalle 13:30

data di riserva: 18 aprile 2019



## indice

- 2 premessa
- 3 informazioni generali e iscrizioni
- 4 percorso
  - postazione 1: fermata del bus accessibile
  - postazione 2: parcheggio per disabili
  - postazione 3: percorsi esterni/pavimentazioni
  - postazione 4: rampe
  - postazione 5: apertura porta a battente
- 16 piazza espositori



inclusion  
andicap ticino

### organizzatori:

inclusione handicap ticino  
via Linoleum 7, 6512 Giubiasco



Società svizzera  
sclerosi  
multipla

Società svizzera sclerosi multipla  
via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

### con il supporto di:



Schweizerischer Nutzfahrzeugverband  
Association suisse des transports routiers  
Associazione svizzera dei trasportatori stradali



Unione Trasporti Pubblici  
e Turistici Ticino



Città di Bellinzona

## premessa

La Società svizzera sclerosi multipla e *inclusione andicap ticino*, in collaborazione con alcuni partner del territorio, hanno deciso di organizzare a Bellinzona una mezza giornata dedicata all'apprendimento dell'uso della sedia a rotelle.

Durante il corso i partecipanti potranno misurarsi concretamente in situazioni reali di mobilità. Si sono individuate in particolare alcune attività e azioni tipiche: il superamento di un dislivello tramite rampa, la salita e la discesa da una vettura, l'utilizzo di un mezzo pubblico e altri momenti tipici del quotidiano durante gli spostamenti in città.

L'iniziativa ha anche l'obiettivo di sensibilizzare ulteriormente i cittadini e gli enti pubblici/privati sulla presenza delle barriere architettoniche negli spazi urbani.

---

nota: i principali riferimenti normativi ivi riportati sono tratti dalla Norma SIA 500.

## informazioni generali e iscrizioni

### luogo

Città di Bellinzona, nella zona compresa tra viale S. Franscini (all'altezza del Tribunale Federale), Piazza Governo e Piazza Buffi/Via Magoria.

### a chi è rivolto

Alle persone che, a causa del progredire della malattia, dovranno o vorrebbero utilizzare la sedia a rotelle. In particolare è indirizzato a persone con sclerosi multipla (SM), persone con disabilità, famigliari curanti, badanti e interessati.

### struttura del corso

All'interno dell'area individuata nella planimetria a pagina 4, i partecipanti saranno suddivisi in gruppi ai quali sarà assegnata una postazione di partenza con il relativo percorso da seguire.

Al fine di imparare a superare gli ostacoli-tipo presenti in città durante gli spostamenti quotidiani, a ciascuna delle cinque postazioni è assegnato un diverso esercizio. In questa guida sono elencate le attività prescelte, la loro localizzazione ed i relativi dati tecnici.

### programma della giornata

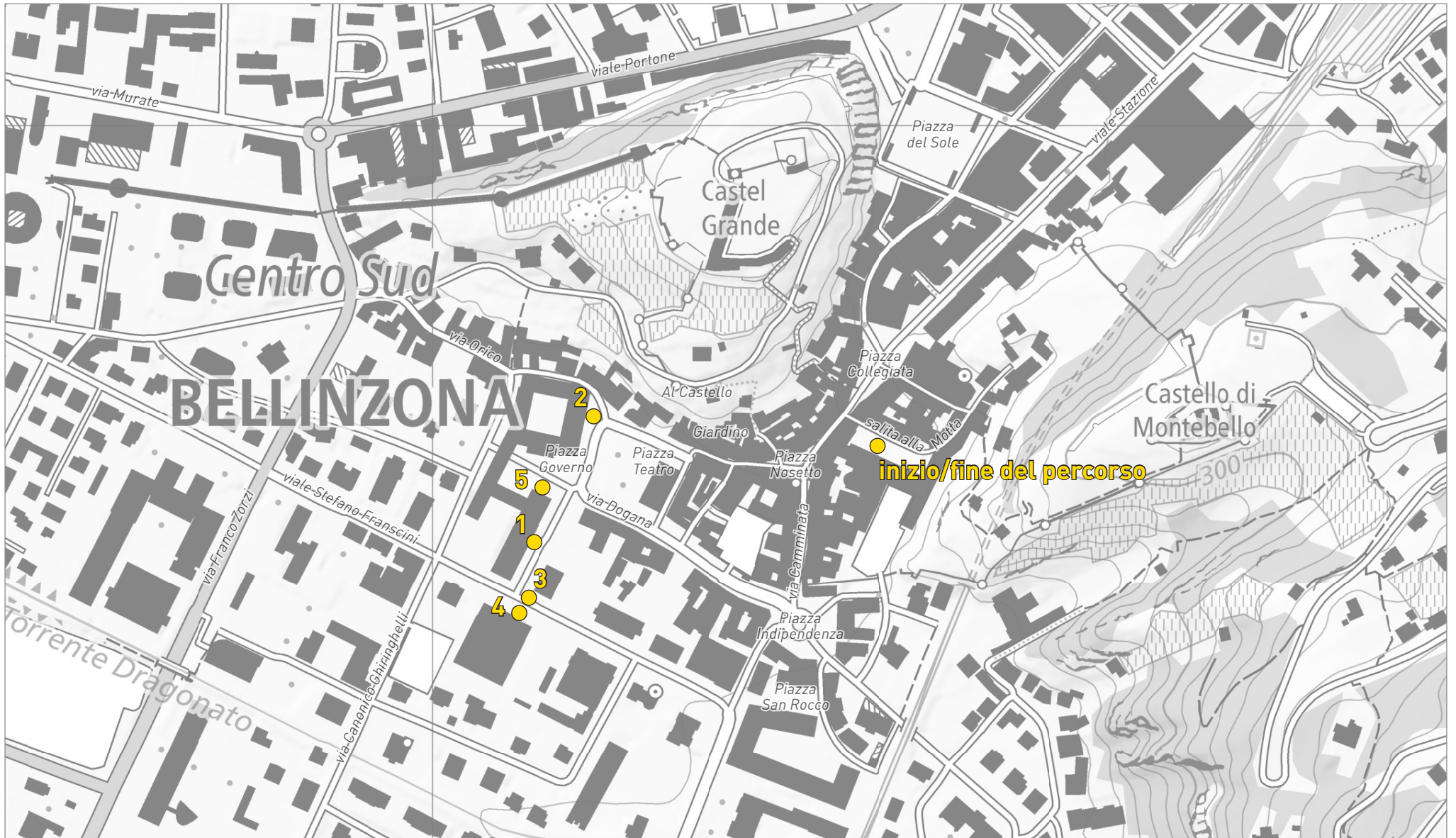
ore 13:30	ritrovo al Bar Cervo, Piazza Buffi caffè di benvenuto e spiegazioni percorso
ore 14:00-16:00	svolgimento del corso
ore 14:00-16:30	presenza bancarelle in Piazza Buffi
ore 16:00	aperitivo finale in Piazza Buffi

### iscrizione

Per il corso sull'utilizzo della sedia a rotelle vi preghiamo di iscrivervi inviando un'email a [manifestazioni@sclerosi-multipla.ch](mailto:manifestazioni@sclerosi-multipla.ch) indicando il numero di partecipanti e accompagnatori ed eventuali necessità.

Metteremo a disposizione anche delle sedie a rotelle per chi volesse provare ad utilizzare questo mezzo per aumentare la propria mobilità.

## percorso

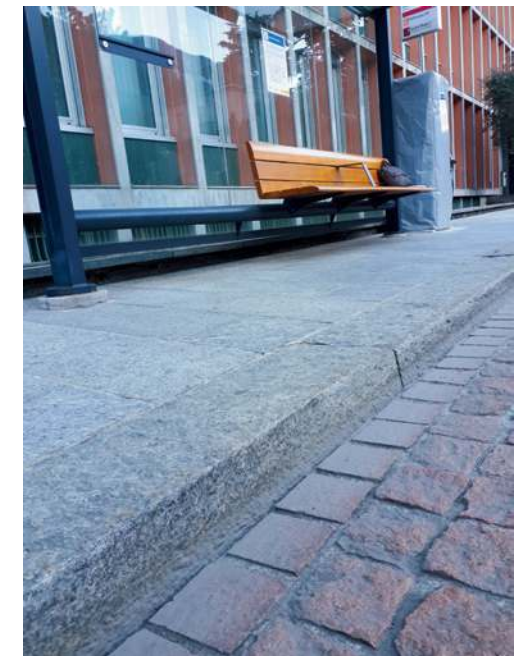


## postazione 1: fermata del bus accessibile

luogo	via Jauch, in prossimità della fermata del bus esistente
dati tecnici	<ul style="list-style-type: none"><li>• larghezza marciapiede: 198 cm</li><li>• larghezza di fronte alla pensilina: da 125 a 145 cm</li><li>• altezza gradino: da 12 a 16 cm</li></ul>
esercizio	provare a salire e scendere dall'autobus. La simulazione della prova è organizzata in un luogo opportunamente scelto per non ostacolare il regolare traffico del trasporto pubblico.
durata dell'esercizio	15 min

---

Le linee guida cantonali per la *Concezione delle fermate del trasporto pubblico su gomma* definiscono, tra i vari aspetti, l'organizzazione dello spazio pensilina e le modalità di accesso al bus dal marciapiede.



## postazione 2: parcheggio per disabili

luogo	posteggio pubblico in Piazza Governo, davanti al Palazzo delle Orsoline
dati tecnici	<ul style="list-style-type: none"><li>• larghezza minima parcheggio: 350 cm</li><li>• pavimentazione: porfido</li><li>• individuazione parcheggio: mediante segnaletica verticale e orizzontale contrassegnata con il pittogramma ICTA</li></ul>
esercizio	provare a salire/scendere dalla macchina parcheggiata stivando anche la propria sedia a rotelle.
durata dell'esercizio	15 min

---

I parcheggi adatti a persone con disabilità devono soddisfare alcuni requisiti quali: pendenza massima pari al 2%; per parcheggi a spina di pesce o perpendicolari al marciapiede la larghezza minima deve raggiungere i 350 cm; per parcheggi laterali la lunghezza minima è di 800 cm.

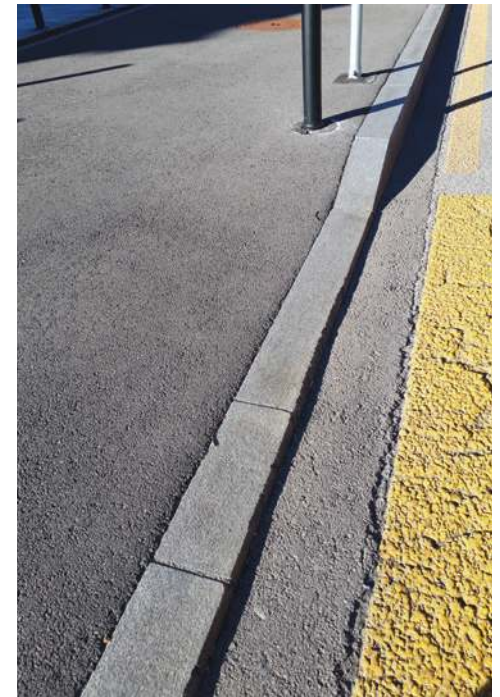


## postazione 3: percorsi esterni/pavimentazioni

luogo	a) via S. Franscini, di fronte al Tribunale Penale Federale: attraversamento pedonale b) via Dogana, in corrispondenza dell'esercizio 5
dati tecnici	<ul style="list-style-type: none"><li>• dislivello attraversamento: circa 12 cm tra il marciapiede e il piano della carreggiata stradale, risolto mediante rampa/abbassamento in corrispondenza dell'intera larghezza delle strisce pedonali</li><li>• pavimentazione marciapiede/attraversamento pedonale: asfalto</li><li>• pavimentazione area esterna del Tribunale Penale Federale: pietra naturale, formato rettangolare di media grandezza, ridotta ampiezza delle fughe, posa a correre</li><li>• pavimentazione marciapiede via Dogana: porfido</li></ul>
esercizio	provare a muoversi su pavimentazioni superfici dure e compatte (asfalto, lastricato in pietra naturale) o più ruvide e sconnesse (porfido). Affrontare cambi di pendenza come in prossimità dell'attraversamento pedonale e sperimentare le resistenze al rotolamento, differenti a seconda delle superfici da percorrere.
durata dell'esercizio	15 min

---

Sono da preferire rivestimenti piani, duri, possibilmente senza giunture e antisdruciolevoli (adatti anche in caso di pioggia).

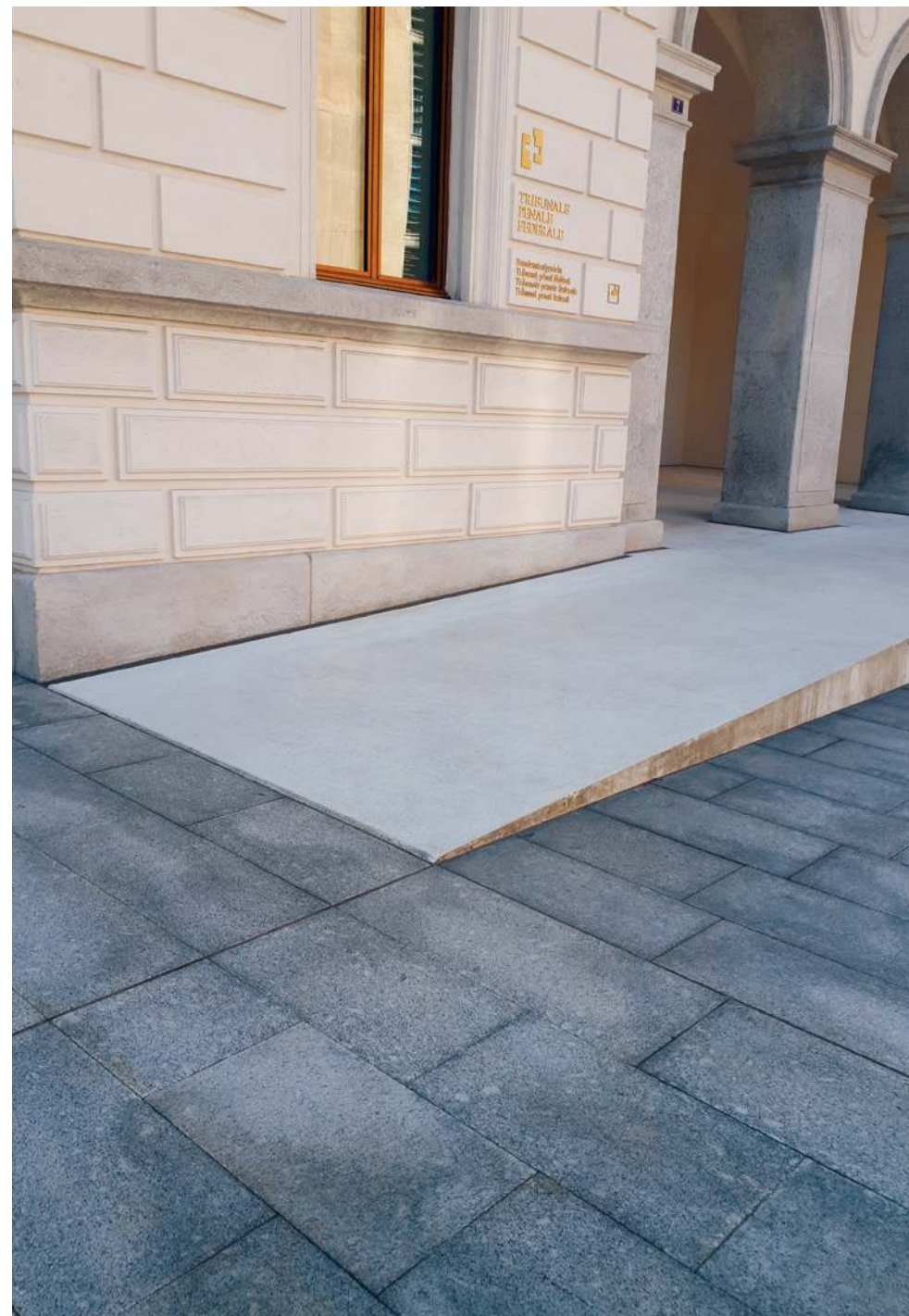


## postazione 4: rampe

luogo	via S. Franscini 7, all'esterno del Tribunale Federale Penale
dati tecnici	<ul style="list-style-type: none"><li>• pendenza rampa: 7%</li><li>• dislivello tra piano esterno e ingresso allo stabile: 32 cm</li><li>• rivestimento rampa: cemento o simili</li></ul>
esercizio	provare a percorrere una rampa in salita e in discesa, sperimentare una pendenza superiore al 6%.
durata dell'esercizio	15 min

---

Le rampe devono avere per legge la pendenza massima del 6% ed una larghezza minima di 120 centimetri. Nel caso di edifici esistenti sono ammesse, con riserva, pendenze dal 6 al 12% massimo.





## postazione 5: apertura porta a battente

luogo	Piazza Governo 7, Palazzo amministrativo, lato via Dogana
dati tecnici	<ul style="list-style-type: none"><li>• larghezza netta della porta: maggiore di 80 cm</li><li>• apertura porta: verso l'esterno</li></ul>
esercizio	provare ad aprire/chiedere una porta a battente.
durata dell'esercizio	15 min

---

Per facilitare l'apertura di una porta a battente a chi si muove in sedia a rotelle, di fianco alle porte ad azionamento manuale (oltre allo spazio di apertura dell'anta) è da prevedere uno spazio laterale libero di almeno 60 cm.



## piazza espositori

luogo	Piazza Buffi
orario di presenza delle bancarelle	dalle 14:00 alle 16:30
espositori	<ul style="list-style-type: none"><li>• Focaccia Group SA</li><li>• Handy System Sagl</li><li>• NL Neolab SA</li><li>• Roll-star OrthoRehab SA</li><li>• Sanicar SA</li></ul>

Inoltre, avremo la possibilità di avere presente un furgoncino informativo della Comunità tariffale di Arcobaleno, il cui personale insegnerà ad esempio ad utilizzare le biglietterie automatiche per l'acquisto di titoli di trasporto per i mezzi pubblici a tutte le persone interessate (in particolare a persone con handicap e/o anziani).





**organizzato da:**



**con il supporto di:**



Schweizerischer Nutzfahrzeugverband  
Association suisse des transports routiers  
Associazione svizzera dei trasportatori stradali



**Città di Bellinzona**