



GUIA DIDÀCTICA DESTINADA AL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

MANUAL PER A LES POLICIES LOCALS
DE LES ILLES BALEARS



G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIO PÚBLICA
B I GUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
EMERGÈNCIES I INTERIOR





G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIO PÚBLICA
B I GUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
EMERGÈNCIES I INTERIOR



GUIA DIDÀCTICA DESTINADA AL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

MANUAL PER A LES POLICIES LOCALS DE LES ILLES BALEARS



Evib
Educació Viària
de les Illes Balears



Guia editada per:

Institut de Seguretat Pública de les Illes Balears. ISPIB
Direcció General d'Emergències i Interior
Conselleria de Presidència Funció Pública i Igualtat

Elaboració dels continguts:

Antoni Agualeles García i Lluïcia Pons Calle

Coordinació de la guia i elaboració dels continguts:

Lluïcia Pons Calle

Edició: Govern de les Illes Balears

Maquetació i impressió:

Terrasa Artes Gráficas
graficasterrasa.com

Dipòsit legal: PM 728-2022

ÍNDEX

Declaració d'intencions	05
Unitat didàctica 1	07
Bones pràctiques per evitar accidents com a vianant.	
Unitat didàctica 2	19
Estat físic i conducció. Estratègies per a una conducció segura.	
Unitat didàctica 3	31
Bones pràctiques com a usuari del transport públic i del vehicle privat.	
Unitat didàctica 4	39
Bones practiques per evitar accidents a la llar.	
Unitat didàctica 5	51
Prevenió de delictes que fan especialment vulnerable el col·lectiu de la gent gran.	
Bibliografia	65

Declaració d'intencions

Avui dia és un fet innegable que la qualitat de vida i l'actual situació social ens presenten un panorama impensable fa alguns anys: l'esperança de vida supera amb escreix els 80 anys i cada vegada es fa més necessària la participació activa en la societat de les persones que superen el llindar dels 65 anys.

En un passat no gaire llunyà, el llindar de la vida després de la jubilació, a l'entorn dels 65 anys, marcava una situació de passar d'una vida activa a una de gairebé invisible, en la qual aquest col·lectiu no era determinant per a gairebé cap de les propostes i els objectius de la societat que denominam *activa*.

En la societat actual, amb l'envelliment gradual de la població, és un suïcidi econòmic i social descartar aquest col·lectiu de la participació directa en les decisions i les tasques comunes que fan que es desenvolupi de manera òptima el teixit social de la societat.

L'experiència, la capacitat de treball, la resistència i la capacitat de sofriment que atresora aquest sector comencen a ser aspectes bàsics en la societat actual. Podem observar el paper preponderant que ha tornat a recuperar aquest col·lectiu després de les dues crisis econòmiques, així com l'eix d'unió en l'àmbit familiar i en l'àmbit econòmic. No oblidem el paper fonamental que està exercint aquest col·lectiu després de la massiva incorporació de la dona al mercat del treball, de compartir les tasques, per no dir assumir, en molts casos, la cura i la socialització dels infants i joves.

I el més important és que una societat que vol avançar ha de crear mecanismes perquè l'experiència, la formació i el capital humà que atresora aquest col·lectiu no siguin malbaratats.

La societat en general i les noves generacions en particular tenen el deute d'obrir el camí, per fomentar mecanismes i estratègies que permetin a les persones grans gaudir d'una bona qualitat de vida i poder fer les activitats que vulguin.

L'Institut de Seguretat Pública de les Illes Balears, a través del Programa d'Educació Viària de les Illes Balears, vol promoure un canvi de mentalitat i

assolir un model de mobilitat segura que transmeti valors i actituds de civisme, tolerància, consciència viària i respecte, amb la finalitat d'afavorir les relacions humanes a les vies públiques.

Per tot això, era just i necessari dotar els agents d'educació viària de les policies locals de les Illes Balears d'un manual homogeni, que els serveixi per oferir un servei de qualitat per tal d'obtenir una mobilitat segura per al col·lectiu de la gent gran.

Institut de Seguretat Pública de les Illes Balears. (ISPIB)



UNITAT DIDÀCTICA 1

BONES PRÀCTIQUES PER EVITAR ACCIDENTS COM A VIANANT

Objectiu general

- Adquirir o reforçar hàbits, actituds i comportaments viaris segurs com a vianant en tot tipus d'activitats.

Objectius específics

- Donar a conèixer dades sobre sinistralitat viària d'aquest col·lectiu.
- Conèixer les causes més freqüents d'accidents per segments d'edat.
- Reflexionar sobre els comportaments personals en les situacions viàries més habituals.
- Identificar oblits o distraccions que poden tenir influència en la seguretat viària.
- Afermar conceptes de seguretat viària usant exercicis de mnemotècnies, associació d'informació nova amb una altra ja emmagatzemada.
- Reforçar la relació positiva entre conceptes viaris: encreuament/semàfor; vorera/caminar, bicicleta/carril, passatger/cinturó, agent/senyalitzar...
- Afermar o interioritzar conductes i actituds viàries segures: comprovar l'estat del trànsit, caminar per la vorera pel costat més allunyat del trànsit, esperar en el pas de vianants i mirar sempre abans de creuar.
- Visualitzar imatges quotidianes de trànsit i verbalitzar records, fent anàlisis preventives.
- Identificar comportaments segurs en caminar pel carrer.
- Caminar de manera segura amb els menors.
- Compartir vies amb altres usuaris: bicis, patins i carrils bici.
- Interioritzar hàbits segurs en els recorreguts interurbans.
- Utilitzar equipaments segurs (guardapits, roba, calçat, reflectors, llums, etc.).

Metodologia

Aspectes generals (són comuns per a cadascuna de les unitats didàctiques)

És molt important que l'agent d'educació viària responsable de l'activitat sigui plenament conscient que té al davant un col·lectiu molt diferent. Es trobarà amb un grup molt heterogeni i, sobretot, el més important serà connectar amb el grup i guanyar la seva confiança per tal de crear interès per la matèria. L'actitud és bàsica per fer la tasca preventiva i poder compartir els continguts de la xerrada amb el grup, per tal de treure'n les conclusions de manera conjunta i consensuada. D'altra banda, convé fugir de postures paternalistes i autoritàries. A tots els éssers humans ens arriba el moment de la jubilació.

És imprescindible fer una anàlisi de les característiques específiques del grup. Aquesta informació ens la poden aportar les persones responsables de les diferents associacions o institucions.

La xerrada serà diferent sempre, en funció de les persones, el grup i el lloc; per tant, sempre hauréu d'adaptar i preparar la sessió segons les característiques del col·lectiu destinatari.

És molt important determinar el seu patró de mobilitat: si són majoritàriament conductors, viatgers, si utilitzen el vehicle privat o el transport públic, etc. Aquesta informació ens ajudarà a preparar la xerrada i a triar els continguts.

També és bàsic conèixer la realitat de l'entorn físic on desenvolupen les seves activitats. Saber si ens trobam en un entorn rural o urbà, les característiques socioeconòmiques i culturals de la població o del barri, la llengua que utilitzen normalment. Cal saber si surten de manera individual o en grup, per la seva zona. Quines vies utilitzen, quins senyals es troben, quins costums tenen. Si tenen un agent de la policia local per la zona on viuen, etc.

Tota aquesta informació ens servirà per dissenyar la xerrada al col·lectiu en concret. És un col·lectiu que no vol avorrir-se, el seu temps és or, i així ho hem de tenir en compte.

També és molt important que, quan ens presentem davant aquest col·lectiu, no oblidem que som agents de la policia local i, per tant, som autoritats. Això ho tenen molt en compte. La uniformitat i el llenguatge que utilitzem

ens ajudaran a mantenir el respecte i ens facilitaran poder aconseguir els objectius plantejats. No obstant això, cada situació pot ser diferent.

Les dades que aportem a la xerrada han de ser interessants, variades i atractives, i sobretot coordinades amb el nostre discurs. Es recomana no parlar més de quinze minuts. Convé fer una pausa i analitzar el seu llenguatge no verbal, els seus rostres, els seus gestos. Aquesta anàlisi ens donarà molta informació i ens ajudarà a reorientar la xerrada si cal.

És determinant captar la seva atenció, a través de petits centres d'interès, com ara imatges, vídeos, documentació, fotos, etc., i sobretot fer-los participar en la sessió, que siguin ells els veritables protagonistes.

En un col·lectiu sempre hi ha els líders no formals i les persones que hi volen participar. Cal tenir present la temporalització de la sessió. És recomanable que demanin després els possibles dubtes. Sempre convé acabar la sessió amb les conclusions i avaluar entre tots l'activitat.

Si és possible i en particular amb aquest col·lectiu, s'ha de convidar a la xerrada algun comandament policial o responsable del tema de trànsit i seguretat ciutadana, de manera que vegin que no sols la fa una agent d'educació viària, sinó que d'altres participen en la sessió.

Metodologia específica per a aquesta xerrada

A través d'una tècnica de grup, la conversa guiada, el grup de gent gran ens pot indicar quant de temps dediquen a:

- Passejar.
- Anar a comprar.
- Acompanyar menors.
- Fer esport.
- Altres activitats.

També i aprofitant la mateixa tècnica de grup, els demanarem quins són els itineraris que més utilitzen, tant en el nucli urbà com si surten a fer rutes exteriors, per la muntanya o pel camp.

Es pot analitzar entre tot el grup quines són les zones més problemàtiques i les que els semblen més perilloses. Una eina genial per utilitzar en aquests moments és el Google Earth o similar, que ens permet recrear mitjançant visualització 3D els llocs que ens comentin.

És una activitat molt recomanable sortir amb ells i fer conjuntament els itineraris més comuns que fan, de manera que es puguin valorar i extreure de manera conjunta les millores en els seus itineraris i que aquests siguin més segurs.

Finalment, és molt útil i aconsellable motivar-los perquè valorin i siguin crítics amb la senyalització i la gestió del trànsit del seu entorn viari, aportant les seves opinions i propostes de millora, de manera que aquestes siguin derivades als departaments de mobilitat corresponents, perquè es facin propostes de millores, que sens dubte seran efectives i faran que el seu empoderament sumi en la millora de la seguretat viària d'aquest col·lectiu.

Continguts

Dades sobre accidentabilitat dels vianants

Al carrer, en creuar la vorera, les persones grans s'exposen molt més que la resta de vianants. Sigui perquè l'edat afecta els seus reflexos i augmenta les distraccions, sigui perquè les xacres de la vellesa els fan més vulnerables als atropellaments a la ciutat, la veritat és que el risc d'atropellament al carrer amb conseqüència de mort s'arriba a multiplicar per quatre en funció de l'edat.

La probabilitat d'atropellament es multiplica per quatre entre els més grans de 65 anys. Així ho revela un recent informe elaborat per la firma de pneumàtics Goodyear i el RACE, que mostra en les conclusions que, mentre que els menors de 59 anys tenen una probabilitat del 6 % de morir en un atropellament a una velocitat d'entre 31 i 40 Km/h, en els més grans de 60, aquest percentatge s'eleva fins a un 30 %. A més, l'actitud del conductor és un factor que cal tenir en compte en aquestes situacions, ja que si la velocitat del cotxe és més gran i l'atropellament es produeix quan l'automòbil circula a 50 Km/h, aquest percentatge passa al 71 %. A velocitats superiors, la probabilitat de sofrir lesions mortals per a una persona més gran de 60 anys és superior al 90 %. De fet, les persones grans tenen més risc d'atropellament a Espanya, on cada dia són atropellades una mitjana de 27 persones en zones urbanes. El 20 % dels vianants que són víctimes d'aquests accidents acaba amb lesions greus o fins i tot mortals, però són les persones grans el col·lectiu més vulnerable amb diferència. Segons les darreres dades d'atropellaments, el col·lectiu de més grans de 74 anys representa gairebé un terç de les víctimes i és el que sofreix més les conseqüències d'aquesta mena de sinistres, amb 107 morts i 464 ferits greus.

Els adults d'entre de 65 i 74 anys, amb 52 morts i 241 ferits greus, el 15 % del total, són el segon grup en risc d'atropellament. En total, el 44 % de les víctimes més greus d'atropellaments a Espanya ja havia complert els 65. En aquesta trista estadística també destaca la presència de menors, que conformen un altre dels col·lectius més vulnerables als carrers de les nostres ciutats. Els infants i adolescents de fins a 14 anys assoleixen l'11 % de les víctimes, amb 13 morts i 211 ferits greus en el darrer any.

El risc d'atropellament és més gran a les ciutats. L'estudi destaca que són els entorns urbans i les ciutats on més accidents d'aquest tipus succeeixen. Són llocs habituals per fer els desplaçaments a peu, per la qual cosa la presència de vianants és molt alta. De fet, per cada deu atropellaments a la ciutat (93 % del total), se'n produeix un a la carretera. Així, dels 378 morts en total per atropellament, 224 víctimes van perdre la vida als carrers d'una localitat. A Espanya es produeixen anualment devers 11.000 atropellaments, dels quals més de 10.000 succeeixen en zones urbanes.

Sobre les causes dels atropellaments, els responsables de l'estudi destaquen que un de cada tres sinistres és conseqüència d'una imprudència del vianant. Les més comunes són:

- Travessar la via de manera inadequada.
- No utilitzar els passos per a vianants.
- No respectar els semàfors.

Respecte a la importància de la visibilitat, el 35 % dels atropellaments mortals succeeixen durant el crepuscle o la nit, generalment en vies que no es troben prou il·luminades.

Tenint en compte tot això, es podria dir que el perfil tipus de la víctima que sofreix un atropellament de greus conseqüències és un vianant més gran de 65 anys, que és atropellat al carrer en creuar de manera inadequada en una zona de poca visibilitat. La sinistralitat mitjana d'atropellament a Espanya se situa en 4,1 víctimes greus per cada 100.000 habitants.

Pel que fa a les províncies on la sinistralitat per aquesta mena d'accidents és més gran, si bé la mitjana a Espanya és de 4,1 morts i ferits greus per cada 100.000 habitants per atropellament en zones urbanes, l'informe destaca que 16 províncies i ciutats autònomes es troben per sobre d'aquesta mitjana. A Burgos (10,2), Osca (9,2), La Rioja (9,3), Àvila (8,9) i Palència (8,3), se supera en més del doble el nombre de víctimes greus per atropellament a l'any. El lloc on el risc d'atropellament és més gran és Melilla, que registra 18,9 morts i ferits greus per cada 100.000 habitants.

Preocupa la seguretat viària i, de manera especial, la de la nostra gent gran en vies urbanes. Segons dades de la DGT, la franja d'edat més complicada és la de més grans de 65 anys. El 65 % dels vianants morts el 2020 en aquestes vies tenia 65 o més anys (54 % el 2010), i ascendeix al 70 % el 2019. «Les xifres de sinistralitat de la gent gran en una zona urbana mostren una tendència preocupant en els darrers anys, encara més, si és possible, si tenim en compte les projeccions d'envelliment de la població», diu el director de Projectes de Fesvial amb les dades a la mà. «Si el 2018 hi havia 9 milions de persones de 65 anys o més a Espanya (el 19 % de la població), l'any 2033 se'n preveuen 12 milions (el 25 % de la població)».

Continguts que cal desenvolupar en les xerrades

- Caminar pels carrers, superar obstacles, parar-se a descansar o parlar de manera segura, caminar amb ajudes, amb altres persones grans, caminar amb menors.
- Complir sempre les normes: esperar en els encreuaments, caminar per la vorera sense baixar a la calçada. Triar passos de vianants amb semàfors, encara que s'hagi de caminar una mica més per arribar-hi.
- Creuar només per passos de vianants o en zones d'alta visibilitat.
- Tenir molta cura a l'hora d'utilitzar el mòbil.
- Esperar a la parada d'autobús sense obstaculitzar.
- Si se surt a passejar per la carretera, cal usar sempre l'armilla reflectora.

Cal identificar els principals senyals per a vianants. Els senyals són un sistema de comunicació basat en el llenguatge de les formes, els colors, els símbols o els signes. Tots els usuaris de les vies estan obligats a obeir-los i a adaptar el nostre comportament al missatge que indiquen. Els senyals faciliten l'ús de les vies, ajuden a anticipar respostes i comportaments adequats i proporcionen informacions útils per actuar a temps; també ajuden a l'aprofitament de les vies ordenant el trànsit.

Tenen tres objectius:

- Augmentar la seguretat de la circulació.
- Augmentar l'eficàcia de la circulació.
- Augmentar la comoditat de la circulació.

Perquè compleixin la seva funció, tot en aquests senyals està estudiat: la grandària, la forma, els colors, les paraules o els termes que hi apareixen, l'idioma en què estan escrits, on se situen i el fet que es poden veure a distància.

Cal comentar-ne els més significatius, molt relacionats amb l'entorn urbà pel qual habitualment es desplacen.

- Senyals dels agents: s'han d'obeir sempre.
- Senyals d'obligació: obliguen els vianants a circular per la zona senyalitzada; els cotxes i els ciclistes no poden utilitzar-los.
- Senyals de prohibició: entrada prohibida a vianants.
- Passos de vianants: els conductors han de cedir el pas. Els vianants han d'esperar que els vehicles es detenguin.
- Semàfor en vermell per a vianants: els vianants han d'esperar fora de la calçada, sense trepitjar la vorada.
- Pas superior per a vianants: informa els vianants d'un pas per sobre de la calçada.
- Pas inferior per a vianants: informa els vianants d'un pas subterrani.
- Marca viària per a ciclistes: els vianants no hi poden circular.
- Stop: detenció immediata.
- Cedi el pas: cal cedir el pas.
- Perill o proximitat d'un col·legi: cal extremar la precaució.
- Perill: proximitat d'un pas de ciclistes, cal extremar la precaució.
- Perill: proximitat d'una zona d'obres, cal extremar la precaució i vigilar la calçada.
- Senyal d'autopista o autovia: prohibida a vianants.
- Informatiu de parada d'autobús: cal complir les normes i esperar sense aglomerar-se ni ocupar la calçada.
- Carrer residencial: prioritat de vianants sobre vehicles.

Sortir a caminar és una activitat molt freqüent i, en petits municipis, tant si se surt a caminar per fer exercici com si és per desplaçar-se a cases properes, llogarets o pobles veïns, són moltes les vegades en què aquests passejos són per carretera. També hi ha molts municipis travessats per un tram de carretera, travessies en les quals es barreja el trànsit urbà i interurbà, subjectes a les normes urbanes de circulació. En general, són vies poc transitades, encara que hi ha excepcions. Per aquesta raó i atès que els recorreguts són habituals, poden generar confiança i semblar més segures, però la realitat és que en aquestes vies, amb un 30 % del trànsit, tenen lloc més del 70 % dels morts a la carretera.

Els consells generals per caminar per la carretera, en vies fora de poblat, són:

- Cal circular per l'esquerra sempre que sigui possible, per poder veure de cara els vehicles que s'acostin. Si se circulàs per la dreta, els

vehícles s'acostarien per darrere, la qual cosa suposaria una dificultat per percebre el risc a temps i prendre les mesures necessàries per evitar-lo.

- Si hi ha voral, s'hi ha de caminar i, si no n'hi ha, s'ha d'anar per la calçada, tan lluny com es pugui dels vehicles.
- Si caminen juntes diverses persones, ho han de fer les unes darrere les altres, en fila.
- En cas de necessitar travessar la via, cal fer-ho pels llocs més segurs, senyalitzats i amb més visibilitat.
- Entre la posta i la sortida del sol o en condicions que disminueixin la visibilitat, com ara pluja, boira, vent, etc., és obligatori anar proveït d'algun element lluminós o reflector i procurar vestir roba de color clar per fer-se visibles davant els conductors: un vianant amb armilla es percep a una distància quatre vegades més gran.
- Parar a parlar o descansar: cal prendre consciència que per parar a parlar o descansar al carrer és important fer-ho en una zona segura i sense interrompre o dificultar el pas d'altres persones o vehicles. Cal fer-ho a la zona de la vorera més allunyada dels vehicles i evitar sortides de garatges, parades d'autobús, zones estretes en les quals es dificulti el pas, sortides de comerços, on és més fàcil rebre una empenta.

Caminar amb menors: les persones grans acompanyen i cuiden els menors molt habitualment. Cal seguir els consells viaris, complir les normes, evitar situacions de risc, valorar la seva figura educadora i prendre consciència de la importància d'aquesta: són el seu exemple i el seu comportament és determinant per crear bons hàbits d'educació viària en els menors.

Caminar amb ajudes: moltes persones grans utilitzen ajudes per caminar, bastons, croses, caminadors. Els consells per caminar amb ajudes són els següents: cal fer-ho pel costat interior de la vorera, lluny de la calçada i els vehicles, no precipitar-se ni sentir pressió per caminar al ritme personal, no arriscar comportaments en cap circumstància, molt especialment en encreuaments: cal fer-ho per passos amb semàfor si és possible i esperar a la vorera lluny dels vehicles.

Superar obstacles: les obres i la seva senyalització, els vehicles mal aparcats o cotxes, motos, bicis, patins, pilons, marquesines, clots, fanals, jardineres, arrels que aixequen el paviment, rajoles en mal estat, voreres molt estretes, vorades massa altes, poden ser obstacles amb importants conseqüències per a les persones de la tercera edat en cas d'un incident. Cal caminar amb atenció, evitar distraccions, triar els carrers millor condicionats, complir les indicacions de la senyalització d'obres. Aquestes són les recomanacions

bàsiques. Cal recordar als responsables de manteniment, regulació o senyalització la importància de fer de les vies i els espais urbans llocs segurs, adequats a les necessitats de les persones més vulnerables, grans i menors. És una altra de les accions que es poden dur a terme.

Bicis, patins i carrils bici: els carrers són espais de convivència cada vegada més compartits amb més diversitat d'usuaris i vehicles. És important prendre consciència del deure de complir les normes i de ser respectuosos amb la resta d'usuaris. Durant les xerrades, es poden fer exercicis de càlcul de temps, velocitat i distàncies, per prendre consciència que les bicis i els patins poden aparèixer al carrer de sobte, que la velocitat d'aquests pot ser de fins a 25 km/h i que un accident a aquesta velocitat pot tenir conseqüències importants.

Creuar travessies i semàfors en vies urbanes: és molt important durant les xerrades remarcar el càlcul del temps per creuar, relacionat amb les característiques de cada usuari, i constatar que la majoria dels atropellaments es produeixen en el tram final del recorregut. És molt important ressaltar el fet de creuar amb visibilitat, mirar i no refiar-se de res, atès que la velocitat dels vehicles és enganosa. Davant el dubte, no s'ha de creuar.

Consells i bones pràctiques

- Heu de ser conscient que els vostres reflexos i les vostres condicions físiques no són les d'abans. Cal actuar d'acord amb això i no córrer riscos que mai no són necessaris.
- Heu de circular pels llocs reservats per a vianants i no fer-ho pels prohibits. Sempre és millor usar la part de la vorera més retirada de la vora de la calçada. Així evitam cops de vehicles o fins i tot, davant una ensopegada, seguim en una zona més segura.
- Deixau el mòbil per a quan no estigueu caminant. Transitar amb el cap ajupit pendent de la pantalla fa que no puguem preveure una situació de risc. Utilitzar el telèfon mentre caminam ens limita el camp de visió i la nostra percepció de l'entorn.
- Per creuar és més segur, sempre que n'hi hagi, utilitzar els passos de vianants amb semàfor. Si quan arribau al semàfor parpelleja, és millor esperar que arriscar.
- Per creuar, esperau sempre sense baixar de la vorera. Recordau mirar als dos costats i assegurau-vos que els vehicles s'han aturat abans de creuar.
- En cap cas no envaiïu la calçada entre vehicles estacionats ni entre qualsevol altre obstacle que limiti la visibilitat.

- Encara que en els passos per a vianants tinguis prioritat, mirau sempre a banda i banda del carrer i no creueu fins que tingueu la seguretat que els vehicles s'aturaran.
- En els passos compartits amb ciclistes, cadascun pel seu lloc. La part de ratllat zebra per als vianants i l'altra part entre els quadrats per a les bicicletes.
- En el cas que no hi hagi pas per a vianants, la manera més segura de travessar un carrer és fer-ho de manera perpendicular a la calçada, sense demorar-se ni assumir o crear risc. És millor fer-ho per les cantonades, ja que els vehicles van més a poc a poc i tenim més visibilitat.
- Teniu precaució a zones on hi hagi contenidors de residus sòlids, vidre, paper, etc., ja que en molts casos limiten la visibilitat, tant la vostra com la de les persones que condueixen els vehicles.
- Les places o rotondes sempre cal voltar-les i mai no es poden travessar. Si no hi ha vorera, recordau: sempre pel costat esquerre de la calçada, igual que quan caminam per la carretera.
- Anau amb compte en travessar el carrer amb el carretó d'anar a comprar o el cotxet del bebè. Les rodes poden quedar atrapades en clavegueres i embornals i causar accidents.
- Si anau al col·legi per acompanyar o recollir menors, millor anau-hi caminant, és més saludable. Si hi anau amb cotxe, recordau que han de pujar i baixar pel costat de la vorera. És obligatori tenir instal·lat al vehicle un sistema de retenció infantil (SRI), homologat i adaptat a la talla i al pes de l'infant.
- Si sortiu a fer esport o a passejar, heu de dur sempre peces de roba clares i reflectors. Evitau zones poc il·luminades i les hores entre la posta i la sortida del sol. Si duis una llanterna o llums parpellejants, és molt millor. Anau amb compte amb les vies compartides amb ciclistes.
- En els centres comercials, anau amb compte amb els carretons d'anar a comprar i els vehicles que fan marxa enrere. Hi ha molts d'elements de distracció.

Temporalització

La guia està dividida en cinc unitats didàctiques. L'extensió de cadascuna serà d'una hora aproximadament. S'ha de tenir en compte el grup destinatari de la sessió, de manera que adaptarem els continguts en funció de les

necessitats dels participants. Durant la sessió, és important concentrar l'atenció i propiciar sempre la interacció dels participants. En funció del desenvolupament de l'activitat, és aconsellable fer una pausa cada quinze minuts, per valorar i analitzar si el tema en qüestió és interessant per al grup, i també per cercar la complicitat de l'auditori.

Al final de la sessió, es pot obrir un debat d'opinions i de preguntes, per deixar que els participants donin la seva opinió i que siguin els veritables protagonistes de l'activitat.

Material didàctic i activitats complementàries

Quant al material didàctic, per desenvolupar els continguts, en la bibliografia podreu trobar-hi un variat nombre de publicacions, guies, estudis, articles periodístics, com per exemple els elaborats per la Direcció General de Trànsit i altres organismes oficials, fundacions privades, etc., que sens dubte serviran per destacar la unitat didàctica. Es pot aplegar material de difusió, de prevenció, així com guies de bones pràctiques per repartir entre els assistents.

El més aconsellable és desenvolupar durant les sessions els continguts clars i directes, que arribin d'una manera fàcil i senzilla als protagonistes.

Preparar un audiovisual de tipus PowerPoint és molt adequat, però s'ha de fugir de carregar-lo de continguts feixucs. Els protagonistes de la sessió són els assistents. Aquest tipus de material ens ha de servir de reforç, per donar un missatge clar, una conclusió, un gràfic significatiu, una imatge, de manera que complementi i afirmi la intervenció de l'agent d'educació viària responsable de l'activitat. No cal amagar-se darrere una presentació.

Com a activitats complementàries es poden establir les següents:

- Es pot programar un calendari de sortides conjuntes en el seu entorn viari, de manera que puguin valorar les zones de risc i interioritzar hàbits positius.
- Atès que a molts d'ells no els és desconeguda la utilització de les noves tecnologies, convé dirigir-los cap a pàgines de la revista *Tráfico y Seguridad Vial* de la Direcció General de Trànsit (DGT) i altres publicacions de diferents institucions i administracions que els poden resultar molt interessants.
- Es pot facilitar als clubs i a les associacions de gent gran material informatiu amb fullets explicatius de material de senyalització viària, sobre vianants, consells i bones pràctiques.

- Es pot fer-los participar en les tasques de millora de la senyalització viària i del mobiliari urbà dels seus entorns viaris, per tal que facin propostes i sol·licituds als departaments de mobilitat, de manera que se sentin participants en la millora del seu entorn viari.

Avaluació

Per fer l'avaluació d'aquestes sessions, convé mantenir en el temps el contacte amb l'entitat per fer altres tipus d'actuacions, per tal de tenir una relació fluida i contínua amb aquest col·lectiu.

Tècniques per poder avaluar l'activitat

- **Observació directa**, per part del responsable i els col·laboradors de l'activitat, de manera que es pugui detectar el grau d'interès de l'activitat, el llenguatge no verbal, la participació i el grau de satisfacció dels participants.
- **Després de la darrera sessió, es pot organitzar un grup d'avaluació** a través de petits grups de discussió i la seva posterior anàlisi en comú, sobre els temes tractats i els objectius aconseguits.
- **La realització d'una entrevista semiestructurada als participants de manera voluntària.** Cal valorar aquest tipus d'entrevistes. Consisteix en el fet que l'entrevistador manté el control de l'entrevista, centrada en tot moment en els temes que vol investigar o analitzar, però deixant un marge a l'entrevistat tant per elaborar el seu propi discurs com per fer les preguntes que estimi oportunes. Prèviament, s'haurà elaborat amb l'entrevistador i de mutu acord un qüestionari amb les preguntes més rellevants que s'han de fer per determinar el grau d'expectatives i de satisfacció que s'ha aconseguit amb l'activitat.



UNITAT DIDÀCTICA 2

ESTAT FÍSIC I CONDUCCIÓ.

ESTRATÈGIES PER A UNA

CONDUCCIÓ SEGURA

Objectiu general

- Conscienciar els conductors de l'estat físic propi i de la relació directa amb la seguretat viària.
- Sensibilitzar sobre la importància de les conductes preventives i l'adquisició d'uns bons hàbits per a una conducció més segura.

Objectius específics

- Aportar les dades sobre sinistralitat viària que afecta aquest col·lectiu.
- Informar sobre les causes més freqüents d'accidents per segments d'edat.
- Donar a conèixer les causes d'accidents per deficiències visuals.
- Donar a conèixer les causes d'accidents per deficiències auditives.
- Donar a conèixer les causes d'accidents per deficiències motores.
- Donar a conèixer les malalties que poden afectar la conducció.
- Analitzar i explicar els efectes secundaris d'alguns medicaments.
- Informar sobre els perills de l'automedicació.
- Analitzar la relació del consum d'alcohol i la possibilitat de patir un accident de trànsit.
- Parlar de les conseqüències físiques i psíquiques dels accidents, que es poden agreujar amb l'edat.
- Explicar les possibles conseqüències penals i administratives dels accidents de trànsit.
- Parlar sobre la importància de les bones pràctiques per tal d'evitar els accidents de trànsit.

Metodologia

Aspectes generals (són comuns per a cadascuna de les unitats didàctiques)

És molt important que l'agent d'educació viària responsable de l'activitat sigui plenament conscient que té al davant un col·lectiu molt diferent. Es trobarà amb un grup molt heterogeni i, sobretot, el més important serà connectar amb el grup i guanyar la seva confiança per tal de crear interès per la matèria. L'actitud és bàsica per fer la tasca preventiva i poder compartir els continguts de la xerrada amb el grup, per tal de treure'n les conclusions de manera conjunta i consensuada. D'altra banda, convé fugir de postures paternalistes i autoritàries. A tots els éssers humans ens arriba el moment de la jubilació.

És imprescindible fer una anàlisi de les característiques específiques del grup. Aquesta informació ens la poden aportar les persones responsables de les diferents associacions o institucions.

La xerrada serà diferent sempre, en funció de les persones, el grup i el lloc; per tant, sempre hauréu d'adaptar i preparar la sessió segons les característiques del col·lectiu destinatari.

És molt important determinar el seu patró de mobilitat: si són majoritàriament conductors, viatgers, si utilitzen el vehicle privat o el transport públic, etc. Aquesta informació ens ajudarà a preparar la xerrada i a triar els continguts.

També és bàsic conèixer la realitat de l'entorn físic on desenvolupen les seves activitats. Saber si ens trobam en un entorn rural o urbà, les característiques socioeconòmiques i culturals de la població o del barri, la llengua que utilitzen normalment. Cal saber si surten de manera individual o en grup, per la seva zona. Quines vies utilitzen, quins senyals es troben, quins costums tenen. Si tenen un agent de la policia local per la zona on viuen, etc.

Tota aquesta informació ens servirà per dissenyar la xerrada al col·lectiu en concret. És un col·lectiu que no vol avorrir-se, el seu temps és or, i així ho hem de tenir en compte.

També és molt important que, quan ens presentem davant aquest col·lectiu, no oblidem que som agents de la policia local i, per tant, som autoritats. Això ho tenen molt en compte. La uniformitat i el llenguatge que utilitzem ens ajudaran a mantenir el respecte i ens facilitaran poder aconseguir els objectius plantejats. No obstant això, cada situació pot ser diferent.

Les dades que aportem a la xerrada han de ser interessants, variades i atractives, i sobretot coordinades amb el nostre discurs. Es recomana no parlar més de quinze minuts. Convé fer una pausa i analitzar el seu llenguatge no verbal, els seus rostres, els seus gestos. Aquesta anàlisi ens donarà molta informació i ens ajudarà a reorientar la xerrada si cal.

És determinant captar la seva atenció, a través de petits centres d'interès, com ara imatges, vídeos, documentació, fotos, etc., i sobretot fer-los participar en la sessió, que siguin ells els veritables protagonistes.

En un col·lectiu sempre hi ha els líders no formals i les persones que hi volen participar. Cal tenir present la temporalització de la sessió. És recomanable que demanin després els possibles dubtes. Sempre convé acabar la sessió amb les conclusions i avaluar entre tots l'activitat.

Si és possible i en particular amb aquest col·lectiu, cal convidar a la xerrada algun comandament policial o responsable del tema de trànsit i seguretat ciutadana, de manera que vegin que no sols la fa un agent d'educació viària, sinó que participen en la sessió altres professionals de la policia local.

Metodologia específica per a aquesta xerrada

Atès que parteix dels continguts desenvolupats en aquesta unitat didàctica, la temàtica està relacionada amb aspectes com estat físic, malalties cròniques, presa de medicaments, etc.

Seria molt interessant i productiu poder comptar amb un professional de la salut que es relacioni normalment amb aquest col·lectiu, o qualsevol altre facultatiu que pugui participar de manera voluntària en la xerrada.

Continguts

Dades objectives

Actualment a Espanya gairebé 9 milions de persones tenen més de 65 anys i representen el 19,2 % del total de la població. En la societat actual, hi ha més persones grans, més actives i es desplacen més.

El 2018, el grup d'edat que va registrar més víctimes mortals en accidents de trànsit va ser precisament el dels més grans de 65 anys: en total, en van morir 496, el 27 % del percentatge total de víctimes. En vies interurbanes, en van morir 306 (23 % més que l'any anterior) i en urbanes 190 (39 % més). La mortalitat dels anomenats usuaris vulnerables (els que viatgen

en ciclomotor, amb moto, amb bicicleta o a peu) creix. El 2011 aquestes víctimes representaven el 30 % del total de morts, mentre que enguany han passat a representar el 35 %. Les carreteres convencionals continuen sent les més perilloses (74 % dels morts), encara que crida l'atenció que el 20 % dels atropellaments mortals es produís en vies ràpides. A més, la franja d'edat amb més registre de víctimes mortals és ja la dels més grans de 65 anys.

Segons l'Observatori Nacional de Seguretat Viària de la Direcció General de Trànsit, pel que fa a les dades de morts i hospitalitzats després d'un sinistre viari, les persones amb més de 65 anys estan implicades en més col·lisions laterals i frontolaterals i col·lisions posteriors, en més accidents entre setmana i de dia i en més xocs en interseccions. També cometen més infraccions per no utilitzar el cinturó de seguretat i la majoria de les víctimes són homes. En canvi, tenen menys col·lisions frontals i sortides de la via i cometen menys infraccions relacionades amb la velocitat o el consum d'alcohol o drogues.

Causes dels accidents de la gent gran

- Visuals: disminució de l'agudesia visual i augment del temps de recuperació per enlluernament. Càlcul erroni de les distàncies. Percepció tardana dels senyals. Dificultat en la percepció o l'enteniment de llums. Confusió de colors. Disminució de l'amplitud i la profunditat del camp visual.
- Auditives: no es distingeixen els sons, no se n'arriba a identificar la procedència, s'ha perdut la discriminació quantitativa, sobretot dels tons aguts.
- Motores: reaccions lentes. Disminució en la coordinació de moviments. Síntomes com ara fatiga, cansament i son apareixen abans. Alteracions del son: apnees, desmaís, defalliments, somnolència, etc.

Malalties que poden afectar la conducció

- Cataractes
- Glaucoma
- Arítmies cardíagues
- Insuficiències respiratòries
- Artritis
- Osteoporosi
- Marejos, vertígens
- Problemes cerebrovasculars

- Diabetis
- Alteracions neurològiques i psiquiàtriques: malaltia d'Alzheimer i altres classes de demències senils; atacs convulsius; trastorns del son (com ara narcolèpsia, apnea del son); condició de pèrdua de coneixement; tumors cerebrals; malaltia de Parkinson; vessaments cerebrals; vertigen.

Per això és aconsellable, com a conductor en actiu, estar al dia de les revisions mèdiques i consultar sempre amb el metge els efectes de les malalties.

Medicaments i alcohol

- Molts dels medicaments (receptats o sense recepta) tenen efectes secundaris que poden afectar la capacitat per conduir amb seguretat. Els medicaments sense recepta i els receptats per combatre refredats i al·lèrgies poden produir son.
- És responsabilitat vostra conèixer els efectes secundaris dels medicaments que preneu, així és que assegureu-vos de llegir, o que us llegeixin en comprar-los a la farmàcia, totes les etiquetes dels medicaments, la informació de la capsula i els fullets.
- Beure alcohol perjudica el bon judici, fa més lents els reflexos, distorsiona la capacitat per prendre decisions i entorpeix la coordinació.
- A mesura que s'envelleix, la tolerància a l'alcohol disminueix i augmenta el risc de tenir problemes relacionats amb el fet de conduir sota els efectes de l'alcohol, sense oblidar en aquest cas també les conseqüències administratives i penals, en les quals es pot incórrer.

Estat físic

L'envelliment comporta canvis en la mobilitat, per exemple:

- Encara podeu girar el cap per mirar per damunt de l'espatlla en anar marxa enrere o canviar de carril?
- Sentiu feblesa als braços o a les cames en conduir, frenar o accelerar?

A mesura que s'envelleix, els reflexos es fan més lents, es perd força muscular, la flexibilitat a les articulacions, els ossos es fan més fràgils, etc. Els reflexos són més lents, en combinació amb una petita disminució de la vista i l'oïda, la qual cosa provoca que la conducció a aquestes edats, encara que no s'estigui malalt, pugui fer perilloses algunes situacions de conducció.

El 2017 es van fer 690.000 reconeixements mèdics a persones més grans de 65 anys en centres de reconeixement: el 81 % van ser declarats aptes amb restriccions per continuar conduint, principalment per problemes visuals (cataractes, degeneració macular, alteració de la sensibilitat al contrast...), perceptius i motors (interpretar i prendre decisions) i auditius; els tipus de restriccions més freqüents van ser escurçar els períodes de vigència per sota de cinc anys i les limitacions en la conducció a zones determinades i a hores diürnes. De la resta de conductors, el 15 % va rebre l'«apte» i el 4 %, el «no apte» o «pendent d'aportar informació». La detecció de problemes cognitius és fonamental.

També és important demanar-se: el meu vehicle és adequat per a mi?

- Hi veis clarament per damunt del volant.
- Arribau amb facilitat al pedal del fre i de l'accelerador.
- Teniu el reposacaps en una posició apropiada.
- Entrau i sortiu del vehicle amb facilitat.
- Teniu força per canviar les marxes i fer ús dels pedals.

Teniu en compte que en el mercat avui dia hi ha multitud de dispositius i funcions disponibles perquè el vehicle us sigui més còmode i adaptat, d'acord amb els canvis físics. Alguns exemples: elements giratoris, adaptadors per al cinturó de seguretat, miralls per minimitzar els punts cecs, extensions per a pedals, direcció assistida, canvi automàtic, etc.

L'exercici físic

- L'exercici físic prevé malalties i accidents.
- És recomanable que cada dia o almenys tres dies a la setmana i durant trenta minuts s'exercitin les articulacions i els músculs a través d'una activitat que s'adapti a les característiques pròpies, les necessitats i les capacitats.
- L'exercici suau i mantingut, en condicions aeròbiques (caminar, córrer, nedar, ballar, anar en bicicleta...), repercuteix de manera beneficiosa en el nostre sistema cardiopulmonar. Recordau que «qui mou les cames, mou el cor».
- Exercicis de coordinació i els que impliquen una atenció activa i dirigida sobre la nostra postura (taixí, ioga) són de gran utilitat per a persones amb trastorns d'equilibri i caigudes.

Recomanacions abans d'iniciar l'exercici físic

- Abans de començar a fer esport per primera vegada és convenient consultar el personal sanitari.
- Durant l'exercici, cal controlar regularment el pols. Si és ràpid (més de 100 pulsacions per minut), s'han d'establir períodes de descans.
- S'han d'evitar els esforços molt intensos.
- Es recomana un esforç moderat i continuat.
- S'han d'evitar els esforços que impliquin postures estàtiques i rígides.
- S'ha de parar davant l'aparició de símptomes com ara mareig, dolor, vertigen, respiració esbufegant o mal de cap.
- L'esforç ha de ser d'intensitat feble i de durada relativament llarga.
- Es recomana, així mateix, fer activitats esportives en grup, mantenint els principis anteriors.

Consells i bones pràctiques

- Consultau el vostre professional sanitari si pensau que el dolor o la rigidesa en les vostres articulacions i músculs interfereix en la vostra habilitat per conduir.
- Si és possible, conduïu un vehicle amb transmissió automàtica, direcció hidràulica, frens amb assistència electrònica i miralls laterals grans.
- Romeau físicament actiu o feis exercici per mantenir o fins i tot millorar la força i la flexibilitat.
- Programau una cita per revisar la vostra visió cada dos a quatre anys si teniu de 40 a 64 anys d'edat i cada un a dos anys si teniu 65 anys o més.
- Parlau amb l'oculista si no hi veis prou bé per conduir a causa d'una cataracta. És possible que necessiteu cirurgia per remoure la cataracta.
- Si necessiteu ulleres per veure-hi de lluny mentre conduïu, assegura-vos que la vostra prescripció sigui correcta i utilitzau-les sempre per conduir.
- Procurau no conduir de nit si no hi veis bé en la foscor.
- Programau una cita perquè us revisin l'audició.
- Obteniu un aparell per ajudar-vos a sentir-hi i no oblideu utilitzar-lo quan conduïu.
- Procurau mantenir l'interior del vostre automòbil el més silenciós possible mentre conduïu.
- Augmentau la distància entre el vostre automòbil i l'automòbil que va davant vostre.

- Començau a frenar d'hora quan necessiteu detenir-vos.
- Quan sigui possible, evitau els carrers amb molt de trànsit.
- Si heu de conduir a les autopistes de circulació ràpida, conduïu en el carril dret. El trànsit és més lent, això pot donar-vos més temps per prendre decisions segures en conduir.
- Estau alerta als canvis en el vostre cos i ment i parlau amb el vostre metge sobre qualsevol preocupació.
- Llegiu les etiquetes dels medicaments acuradament i parau esment en qualsevol advertiment.
- Feis una llista dels medicaments que preneu i parlau amb el metge sobre com poden estar afectant la vostra manera de conduir.
- Si teniu dubtes sobre el clima, no sortiu. La pluja o la neu poden fer que qualsevol persona tengui dificultats per conduir.
- Esperau que millori el temps o, encara millor, utilitzau els autobusos, els taxis o un altre servei de transport disponible.
- Localitzau diferents rutes que poden ajudar-vos a evitar llocs on conduir pot ser un problema.
- Els girs a l'esquerra poden ser bastant perillosos perquè heu de parar esment en moltes coses alhora.
- No conduïu si sentiu mareig o teniu son.
- Planejau conduir per carrers que ja coneixeu. Limitau els viatges a llocs fàcils d'arribar i pròxims a la vostra llar.
- Preneu camins que evitin punts de risc com ara rampes i girs a l'esquerra.
- Incloeu temps addicional per al vostre viatge si les condicions són dolentes.
- No conduïu quan us sentiu estressat o cansat.
- Utilitzau sempre el cinturó de seguretat.
- No utilitzeu el telèfon mòbil.
- Evitau distraccions com ara menjar, escoltar la ràdio o conversar.
- Assegurau-vos que hi ha suficient espai amb l'automòbil de darrere. (Consell: si algú us segueix molt de prop, reduïu la velocitat i sortiu del camí si és necessari per permetre que aquesta persona us passi.)
- Utilitzau l'aparell que desentela les finestres davanteres i posteriors per mantenir-les clares.
- Manteniu encesos els llums en tot moment.
- Conduïu un automòbil equipat amb coixí de seguretat.
- Revisau les varetes de l'eixugavidres regularment i canviau-les quan sigui necessari.
- Manteniu els llums nets i apuntats en la direcció correcta.
- Pensau en la possibilitat d'instal·lar controls de mà tant per al pedal de l'accelerador com per al pedal del fre si teniu problemes a les cames.

- En creuar, si pot ser, feis-ho sempre pels passos de vianants o semàfors.
- En vies interurbanes, circulau sempre per l'esquerra.
- En creuar, feis sempre la maniobra de mirar a la dreta, a l'esquerra i a la dreta.
- Per la vorera, circulau sempre per la zona més llunyana a la calçada.
- Quan anau de passatger al cotxe, utilitzau sempre els cinturons.
- En el transport urbà, heu de tenir molta paciència i precaució en les maniobres de pujar i baixar de l'autobús.
- En cas de no trobar seient, teniu en compte afermar-vos i agafar-vos bé en previsió de canvis de velocitat de l'autobús.

Temporalització

La guia està dividida en cinc unitats didàctiques. L'extensió de cadascuna serà d'una hora aproximadament. S'ha de tenir en compte el grup destinatari de la sessió, de manera que adaptarem els continguts en funció de les necessitats dels participants. Durant la sessió, és important concentrar l'atenció i propiciar sempre la interacció dels participants. En funció del desenvolupament de l'activitat, és aconsellable fer una pausa cada quinze minuts, per valorar i analitzar si el tema en qüestió és interessant per al grup, i també per cercar la complicitat de l'auditori.

Al final de la sessió, es pot obrir un debat d'opinions i de preguntes, per deixar que els participants donin la seva opinió i que siguin els veritables protagonistes de l'activitat.

Material didàctic i activitats complementàries

Quant al material didàctic, per desenvolupar els continguts, en la bibliografia podreu trobar-hi un variat nombre de publicacions, guies, estudis, articles periodístics, com per exemple els elaborats per la Direcció General de Trànsit i altres organismes oficials, fundacions privades, etc., que sens dubte serviran per destacar la unitat didàctica. Es pot aplegar material de difusió, de prevenció, així com guies de bones pràctiques per repartir entre els assistents.

El més aconsellable és desenvolupar durant les sessions els continguts clars i directes, que arribin d'una manera fàcil i senzilla als protagonistes.

Preparar un audiovisual de tipus PowerPoint és molt adequat, però s'ha de fugir de carregar-lo de continguts feixucs. Els protagonistes de la sessió

són els assistents. Aquest tipus de material ens ha de servir de reforç, per donar un missatge clar, una conclusió, un gràfic significatiu, una imatge, de manera que complementi i afirmi la intervenció de l'agent d'educació viària responsable de l'activitat. No cal amagar-se darrere una presentació.

Com a activitats complementàries es poden establir les següents:

- Es poden programar calendaris voluntaris de revisions mèdiques en llocs pròxims als domicilis dels participants.
- Atès que a molts d'ells no els és desconeguda la utilització de les noves tecnologies, convé dirigir-los cap a pàgines com la revista *Tráfico y Seguridad Vial* de la Direcció General de Trànsit (DGT) i altres publicacions de diferents institucions, administracions i altres que els poden resultar molt interessants.
- Convé coordinar amb l'àrea d'esports i serveis socials dels diferents ajuntaments la possibilitat que se'ls dissenyin activitats esportives i de temps lliure que millorin la seva psicomotricitat i l'estat físic en general.
- Es poden elaborar, en col·laboració amb els serveis sanitaris, plafons informatius que es puguin col·locar a les seus de les diferents associacions, que expliquin de manera clara els efectes secundaris que sobre la conducció poden tenir alguns dels medicaments que consumeixen.

Avaluació

Per fer l'avaluació d'aquestes sessions, convé mantenir en el temps el contacte amb l'entitat per fer altres tipus d'actuacions, per tal de tenir una relació fluida i contínua amb aquest col·lectiu.

Tècniques per poder avaluar l'activitat

- **Observació directa**, per part del responsable i els col·laboradors de l'activitat, de manera que es pugui detectar el grau d'interès de l'activitat, el llenguatge no verbal, la participació i el grau de satisfacció dels participants.
- **Després de la darrera sessió, es pot organitzar un grup d'avaluació** a través de petits grups de discussió i la seva posterior anàlisi en comú, sobre els temes tractats i els objectius aconseguits.
- **La realització d'una entrevista semiestructurada als participants de manera voluntària.** Cal valorar aquest tipus d'entrevistes. Consisteix en el fet que l'entrevistador manté el control de l'entrevista, centrada en tot moment en els temes que vol investigar o analitzar, però

deixant un marge a l'entrevistat tant per elaborar el seu propi discurs com per fer les preguntes que estimi oportunes. Prèviament, s'haurà elaborat amb l'entrevistador i de mutu acord un qüestionari amb les preguntes més rellevants que s'han de fer per determinar el grau d'expectatives i de satisfacció que s'ha aconseguit amb l'activitat.



UNITAT DIDÀCTICA 3

BONES PRÀCTIQUES COM A USUARI DEL TRANSPORT PÚBLIC I DEL VEHICLE PRIVAT

Objectiu general

- Fomentar que el col·lectiu de la gent gran utilitzi els transports públics amb seguretat i fluïdesa.

Objectius específics

- Ser conscients de l'estat físic propi i de les limitacions a l'hora d'accedir al transport públic.
- Reflexionar sobre el risc que s'assumeix i que pot generar en la resta d'usuaris del transport públic.
- Ser conscient d'allò que es recorda a altres persones i que no sempre es compleix.
- Reflexionar sobre la importància d'augmentar la seguretat pròpia i donar-ne exemple.
- Reflexionar sobre l'assumpció del risc.
- Reflexionar sobre la importància de prendre's el temps necessari per fer les coses bé i no anar amb presses.
- Interioritzar hàbits segurs quan s'espera el transport urbà a les parades, en la pujada i la baixada, i a l'interior.
- Ser un exemple quan es va acompanyat de menors.
- Interpretar situacions i crear hàbits de prudència en relació amb el transport tant públic com privat.
- Ser conscient de la importància d'informar-se de l'oferta del transport públic i de la necessitat de familiaritzar-s'hi.
- Aprendre a planificar la utilització del transport públic d'acord amb l'estat físic propi i les necessitats.

Metodologia

Aspectes generals (són comuns per a cadascuna de les unitats didàctiques)

És molt important que l'agent d'educació viària responsable de l'activitat sigui plenament conscient que té al davant un col·lectiu molt diferent. Es trobarà amb un grup molt heterogeni i, sobretot, el més important serà connectar amb el grup i guanyar la seva confiança per tal de crear interès per la matèria. L'actitud és bàsica per fer la tasca preventiva i poder compartir els continguts de la xerrada amb el grup, per tal de treure'n les conclusions de manera conjunta i consensuada. D'altra banda, convé fugir de postures paternalistes i autoritàries. A tots els éssers humans ens arriba el moment de la jubilació.

És imprescindible fer una anàlisi de les característiques específiques del grup. Aquesta informació ens la poden aportar les persones responsables de les diferents associacions o institucions.

La xerrada serà diferent sempre, en funció de les persones, el grup i el lloc; per tant, sempre hauréu d'adaptar i preparar la sessió segons les característiques del col·lectiu destinatari.

És molt important determinar el seu patró de mobilitat: si són majoritàriament conductors, viatgers, si utilitzen el vehicle privat o el transport públic, etc. Aquesta informació ens ajudarà a preparar la xerrada i a triar els continguts.

També és bàsic conèixer la realitat de l'entorn físic on desenvolupen les seves activitats. Saber si ens trobam en un entorn rural o urbà, les característiques socioeconòmiques i culturals de la població o del barri, la llengua que utilitzen normalment. Cal saber si surten de manera individual o en grup, per la seva zona. Quines vies utilitzen, quins senyals es troben, quins costums tenen. Si tenen un agent de la policia local per la zona on viuen, etc.

Tota aquesta informació ens servirà per dissenyar la xerrada al col·lectiu en concret. És un col·lectiu que no vol avorrir-se, el seu temps és or, i així ho hem de tenir en compte.

També és molt important que, quan ens presentem davant aquest col·lectiu, no oblidem que som agents de la policia local i, per tant, som autoritats. Això ho tenen molt en compte. La uniformitat i el llenguatge que utilitzem ens ajudaran a mantenir el respecte i ens facilitaran poder aconseguir els objectius plantejats. No obstant això, cada situació pot ser diferent.

Les dades que aportem a la xerrada han de ser interessants, variades i atractives, i sobretot coordinades amb el nostre discurs. Es recomana no parlar més de quinze minuts. Convé fer una pausa i analitzar el seu llenguatge no verbal, els seus rostres, els seus gestos. Aquesta anàlisi ens donarà molta informació i ens ajudarà a reorientar la xerrada si cal.

És determinant captar la seva atenció, a través de petits centres d'interès, com ara imatges, vídeos, documentació, fotos, etc., i sobretot fer-los participar en la sessió, que siguin ells els veritables protagonistes.

En un col·lectiu sempre hi ha els líders no formals i les persones que hi volen participar. Cal tenir present la temporalització de la sessió. És recomanable que demanin després els possibles dubtes. Sempre convé acabar la sessió amb les conclusions i avaluar entre tots l'activitat.

Si és possible i en particular amb aquest col·lectiu, cal convidar a la xerrada algun comandament policial o responsable del tema de trànsit i seguretat ciutadana, de manera que vegin que no sols la fa un agent d'educació viària, sinó que d'altres participen en la sessió.

Metodologia específica per a aquesta xerrada

- Es pot preparar una presentació amb fotografies de tipus PowerPoint en què es puguin reconèixer pràctiques positives i negatives en l'espera i l'accés al transport públic. Es deixarà que opinin i treguin conclusions, de manera que ells mateixos puguin elaborar un decàleg de bones pràctiques.
- Es pot fer una pràctica de selecció de línies de transport públic sobre la base de les seves necessitats. Convé fer-los utilitzar plafons reals i tríptics de transport públic perquè s'hi habituin i prenguin confiança.
- Es pot fer una pluja d'idees, en què puguin expressar les seves queixes i les seves propostes de millora del transport públic del seu entorn. Una vegada recollides en un document, cal estudiar-les, col·locar-les per importància i gestionar que arribin al departament de mobilitat i a l'empresa de transport públic. Si alguna de les propostes es du a terme, cal retornar la informació perquè se sentin motivats i empoderats.

Continguts

Dades estadístiques

Dels usuaris d'autobusos durant l'any 2020, en les vies interurbanes hi ha hagut la mateixa xifra de morts d'ocupants que el 2019, excepte dos ferits hospitalitzats menys que el 2019. A les vies urbanes hi ha hagut dos morts ocupants, igual que el 2019, i tretze ferits hospitalitzats ocupants menys que el 2019. El 2020 va haver-hi 1.362 accidents amb víctimes, en els quals va estar implicat un autobús. Van resultar mortes tretze persones, dos ocupants, onze ferits hospitalitzats ocupants de l'autobús i 1.177 van ser ferits no hospitalitzats. En vies interurbanes, va haver-hi 137 accidents amb víctimes, en els quals va estar implicat un autobús. Va morir un ocupant, quatre ocupants van haver de ser hospitalitzats i 125 ocupants ferits no hospitalitzats.

El 2020 van morir 188 passatgers en accidents de trànsit, la qual cosa suposa un 14 % del total de morts. El 89 % de les lesions mortals dels passatgers es van produir en vies interurbanes, on es localitzen el 72 % dels passatgers ferits hospitalitzats i el 49 % dels ferits no hospitalitzats.

El 2020 el nombre de passatgers morts va descendir un 19 %. La variació interanual dels darrers deu anys ha estat del -4 % per al total de morts i del -8 % per als passatgers morts. El nombre de morts homes és més gran en els grups d'edat de 15 a 24 anys i de 35 a 44 anys. No obstant això, el nombre de passatgeres dones mortes és més gran en els grups d'edat entre 0 a 14 anys, de 25 a 34 anys, de 55 a 64 anys i de 75 i més anys.

Cal desenvolupar els conceptes següents:

- S'ha d'evitar córrer cap a l'autobús que se'n va, especialment si la vorera està concorreguda. A més d'una cursa sobtada, sense escalfament i amb multitud d'imprevists en el ferm, es pot produir una caiguda o una torçada.
- Esperau a la parada senyalitzada dins la zona segura, la vorera, sense trepitjar la vorada ni la zona de trànsit de vehicles.
- Deixau espai a la persona que és davant vostre, a l'hora de pujar.
- A les estacions, circulaeu per la dreta dels passadissos i deixau espai amb qui circuli en sentit contrari.
- A les escales mecàniques de les estacions, manteniu una sola fila, sense avançar els qui estiguin davant.

- A les andanes o a les parades d'autobús, deixau un espai ampli davant les portes i permeteu que les persones usuàries que surtin ho puguin fer amb comoditat. Entrau sense aglomerar-vos.
- Quan pugueu o baixeu dels autobusos cal tenir precaució amb els graons, és millor fer-ho amb tranquil·litat i sense córrer.
- Abans d'entrar, deixau sortir. És una norma de tota la vida que s'ha de continuar complint en el transport.
- Quan viatgeu amb autobús i estigueu arribant a la vostra parada, no us aixiqueu del seient fins que aquest no es detengui. Una frenada o maniobra brusca pot fer que perdeu l'equilibri. En cas de voler sol·licitar una parada i si no teniu a prop el polsador, demanau a alguna persona que l'activi.
- És molt important fixar-se on es troben les sortides d'emergència.
- Si ho necessitau, sol·licitau que us cedeixin el seient reservat. Recordau que és el vostre dret.
- En baixar de l'autobús, si voleu creuar, esperau que hagi marxat, ja que un vehicle tan gran limita perillosament la visibilitat.
- Si viatjau en taxi, recordau l'obligació d'usar el cinturó de seguretat. En baixar, feis-ho sempre per la porta del costat de la vorera.
- Coneixeu el sistema de transport de la vostra ciutat. Sol·licitau ajuda per obtenir-ne informació sobre el funcionament.
- Planificau el viatge prèviament. Preneu nota dels recorreguts, els busos i les estacions que conformaran el viatge.
- Quan useu el transport, intentau disposar de totes dues mans lliures per poder ampliar la possibilitat de suport i subjecció. Utilitzau bosses o motxilles per carregar les vostres pertinences. D'aquesta manera optimitzareu la vostra energia.
- Utilitzau les lents, els audiòfons i altres dispositius de compensació. Això us permet tenir més camp d'informació i més seguretat.
- Hem de tenir molt de compte amb els menors, especialment a les parades del bus escolar.
- Informau-vos dels descomptes per a gent gran i així reduireu les despeses associades.
- No envaiu mai la calçada per parar un taxi. Dirigiu-vos a una parada oficial o sol·licitau-lo a la parada sempre des de la vorera.
- Si viatjau en taxi, recordau l'obligació d'usar el cinturó de seguretat, les excepcions a l'ús del cinturó de seguretat en taxis només afecten els conductors, tal com estableix el Reglament general de circulació.
- Mirau sempre abans d'obrir la porta i confirmeu que no ve un altre vehicle. Quan els passatgers siguin infants petits, l'adult els ha d'obrir i tancar la porta quan pugin o baixin, i ha de procurar que no surtin a la calçada.

Temporalització

La guia està dividida en cinc unitats didàctiques. L'extensió de cadascuna serà d'una hora aproximadament. S'ha de tenir en compte el grup destinatari de la sessió, de manera que adaptarem els continguts en funció de les necessitats dels participants. Durant la sessió, és important concentrar l'atenció i propiciar sempre la interacció dels participants. En funció del desenvolupament de l'activitat, és aconsellable fer una pausa cada quinze minuts, per valorar i analitzar si el tema en qüestió és interessant per al grup, i també per cercar la complicitat de l'auditori.

Al final de la sessió, es pot obrir un debat d'opinions i de preguntes, per deixar que els participants donin la seva opinió i que siguin els veritables protagonistes de l'activitat.

Material didàctic i activitats complementàries

Quant al material didàctic, per desenvolupar els continguts, en la bibliografia podreu trobar-hi un variat nombre de publicacions, guies, estudis, articles periodístics, com per exemple els elaborats per la Direcció General de Trànsit i altres organismes oficials, fundacions privades, etc., que sens dubte serviran per destacar la unitat didàctica. Es pot aplegar material de difusió, de prevenció, així com guies de bones pràctiques per repartir entre els assistents.

El més aconsellable és desenvolupar durant les sessions els continguts clars i directes, que arribin d'una manera fàcil i senzilla als protagonistes. Preparar un audiovisual de tipus PowerPoint és molt adequat, però s'ha de fugir de carregar-lo de continguts feixucs. Els protagonistes de la sessió són els assistents. Aquest tipus de material ens ha de servir de reforç, per donar un missatge clar, una conclusió, un gràfic significatiu, una imatge, de manera que complementi i afirmi la intervenció de l'agent d'educació viària responsable de l'activitat. No cal amagar-se darrere una presentació.

Com a activitats complementàries es poden establir les següents:

- Es pot programar un calendari de sortides conjuntes en el seu entorn viari, de manera que puguin valorar les zones de risc i interioritzar hàbits positius.
- Atès que a molts d'ells no els és desconeguda la utilització de les noves tecnologies, convé dirigir-los cap a pàgines de la revista *Tráfico y Seguridad Vial* de la Direcció General de Trànsit (DGT) i altres

publicacions de diferents institucions i administracions que els poden resultar molt interessants.

- Es poden fer acompanyaments als col·lectius de la gent gran, de manera que es pugui observar la seva interacció amb l'entorn viari del transport urbà, per posteriorment poder comentar-ho en altres xerrades.
- Es pot fer-los participar en les tasques de millora de la senyalització viària i del mobiliari urbà dels seus entorns vitals, que facin propostes i sol·licituds als departaments de mobilitat, de manera que se sentin participants en la millora del seu entorn viari. Cal fomentar la seva activitat i la seva experiència.

Avaluació

Per fer l'avaluació d'aquestes sessions, convé mantenir en el temps el contacte amb l'entitat per fer altres tipus d'actuacions, per tal de tenir una relació fluida i contínua amb aquest col·lectiu.

Tècniques per poder avaluar l'activitat

- **Observació directa**, per part del responsable i els col·laboradors de l'activitat, de manera que es pugui detectar el grau d'interès de l'activitat, el llenguatge no verbal, la participació i el grau de satisfacció dels participants.
- **Després de la darrera sessió, es pot organitzar un grup d'avaluació** a través de petits grups de discussió i la seva posterior anàlisi en comú, sobre els temes tractats i els objectius aconseguits.
- **La realització d'una entrevista semiestructurada als participants de manera voluntària.** Cal valorar aquest tipus d'entrevistes. Consisteix en el fet que l'entrevistador manté el control de l'entrevista, centrada en tot moment en els temes que vol investigar o analitzar, però deixant un marge a l'entrevistat tant per elaborar el seu propi discurs com per fer les preguntes que estimi oportunes. Prèviament, s'haurà elaborat amb l'entrevistador i de mutu acord un qüestionari amb les preguntes més rellevants que s'han de fer per determinar el grau d'expectatives i de satisfacció que s'ha aconseguit amb l'activitat.



UNITAT DIDÀCTICA 4

BONES PRÀCTIQUES PER EVITAR ACCIDENTS A LA LLAR

Objectiu general

- Assumir la problemàtica que genera per a un mateix i per als familiars i éssers estimats sofrir un accident domèstic.
- Generar consciència sobre les causes dels accidents a la llar i adquirir hàbits segurs.

Objectius específics

- Assimilar que són un col·lectiu de risc.
- Conèixer i assimilar la tipologia més freqüent dels accidents a la llar.
- Adquirir el costum d'informar els familiars i éssers pròxims quan s'absentint de la llar per períodes llargs de temps.
- Assimilar hàbits i pràctiques que permetin que es pugui accedir a les seves llars en cas d'accidents.
- Generar hàbits i bones pràctiques pel que fa als accidents amb les escales.
- Fomentar hàbits i bones pràctiques respecte a la superfície per on caminen a les seves llars, preferentment el terra.
- Promoure hàbits i bones pràctiques en la utilització dels banys i les dutxes.
- Adquirir hàbits i bones pràctiques en la utilització dels dormitoris.
- Generar hàbits i bones pràctiques en la utilització de la cuina, especialment en tot el que fa referència a utensilis que poden generar talls i produir cremades o incendis.
- Construir hàbits i bones pràctiques en tots els utensilis i aparells relacionats amb la generació de calefacció: brasers elèctrics o de carbó, estufes de flama viva, estufes de gas, bosses d'aigua calenta i mantes elèctriques.
- Tenir cura del manteniment de les instal·lacions elèctriques i de gas i mantenir-les al dia, i generar hàbits i bones pràctiques en la utilització d'aquestes.

- Tenir consciència de les conseqüències negatives de l'hàbit de fumar, generar hàbits i bones pràctiques a l'hora de fer aquesta activitat.
- Generar hàbits i bones pràctiques a l'hora d'emmagatzemar productes tòxics, productes de neteja i medicaments a la llar.
- Adquirir hàbits i bones pràctiques a l'hora d'emmagatzemar aliments.
- Estar alerta i generar hàbits i bones pràctiques pel que fa a la hipertèrmia o cop de calor.

Metodologia

Aspectes generals (excepte alguns matisos, són similars en les cinc unitats didàctiques)

És molt important que l'agent d'educació viària responsable de l'activitat sigui plenament conscient que té al davant un col·lectiu molt diferent. Es trobarà amb un grup molt heterogeni i, sobretot, el més important serà connectar amb el grup i guanyar la seva confiança per tal de crear interès per la matèria. L'actitud és bàsica per fer la tasca preventiva i poder compartir els continguts de la xerrada amb el grup, per tal de treure'n les conclusions de manera conjunta i consensuada. D'altra banda, convé fugir de postures paternalistes i autoritàries. A tots els éssers humans ens arriba el moment de la jubilació.

És imprescindible fer una anàlisi de les característiques específiques del grup. Aquesta informació ens la poden aportar les persones responsables de les diferents associacions o institucions.

La xerrada serà diferent sempre, en funció de les persones, el grup i el lloc; per tant, sempre haurem d'adaptar i preparar la sessió segons les característiques del col·lectiu destinatari.

També és bàsic conèixer la realitat de l'entorn físic on desenvolupen les seves activitats. Saber si ens trobam en un entorn rural o urbà, les característiques socioeconòmiques i culturals de la població o del barri, la llengua que utilitzen normalment. Cal saber si surten de manera individual o en grup, per la seva zona. Quines vies utilitzen, quins senyals es troben, quins costums tenen. Si tenen un agent de la policia local per la zona on viuen, etc.

Tota aquesta informació ens servirà per dissenyar la xerrada al col·lectiu en concret. És un col·lectiu que no vol avorrir-se, el seu temps és or, i així ho hem de tenir en compte.

També és molt important que no oblidem, quan ens presentem davant aquest col·lectiu, que som agents de la policia local i, per tant, som autoritats. Això ho tenen molt en compte. La uniformitat i el llenguatge que utilitzem ens ajudaran a mantenir el respecte i ens facilitaran poder aconseguir els objectius plantejats. No obstant això, cada situació pot ser diferent.

Les dades que aportem a la xerrada han de ser interessants, variades i atractives, i sobretot coordinades amb el nostre discurs. Es recomana no parlar més de quinze minuts. Convé fer una pausa i analitzar el seu llenguatge no verbal, els seus rostres, els seus gestos. Aquesta anàlisi ens donarà molta informació i ens ajudarà a reorientar la xerrada si cal.

És determinant captar la seva atenció, a través de petits centres d'interès, com ara imatges, vídeos, documentació, fotos, etc., i sobretot fer-los participar en la sessió, que siguin ells els veritables protagonistes.

En un col·lectiu sempre hi ha els líders no formals i les persones que hi volen participar. Cal tenir present la temporalització de la sessió. És recomanable que demanin després els possibles dubtes. Sempre convé acabar la sessió amb les conclusions i avaluar entre tots l'activitat.

Si és possible i en particular amb aquest col·lectiu, cal convidar a la xerrada algun comandament policial o responsable del tema de trànsit i seguretat ciutadana, de manera que vegin que no sols la fa un agent d'educació viària, sinó que d'altres participen en la sessió.

Metodologia específica per a aquesta xerrada

Seria molt interessant poder comptar per a aquesta xerrada amb els components de protecció civil del municipi o d'alguna agrupació comarcal que hi pugui col·laborar, ja que enriquirien la sessió amb els seus coneixements i l'experiència en aquesta matèria.

També una altra possibilitat és que hi pugui participar algun professional de la salut de la zona i també dels serveis de riscos laborals de l'ajuntament, o personal d'altres administracions, o tècnics d'emergències o bombers.

La participació de personal tècnic no policial constituïria un salt qualitatiu en la consecució dels objectius de la xerrada i faria percebre als participants la importància que se'ls atorga com a col·lectiu.

Continguts

Els adults grans, que a Espanya representen gairebé una cinquena part de la població, són el principal grup de risc d'accidents a la llar i, de tots els possibles accidents, els més comuns són les caigudes, que causen cada any més de 2.500 morts. La prevenció és clau per evitar ensopegades, intoxicacions, cremades i altres contratemps domèstics que poden costar molt car.

Tothom pot sofrir un accident casolà, però són els adults grans (juntament amb els infants) un dels principals grups de risc, a causa d'una lentitud més gran en els reflexos, la pèrdua de força muscular i la disminució en la mobilitat i en l'agudeses visual i auditiva. A causa de l'envelliment de la població a Espanya, el grup és cada vegada més nombrós: segons les darreres dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), més de 8,7 milions d'habitants superen els 65 anys d'edat. És a dir, el 18,8 % de la població.

Dels accidents domèstics que sofreixen les persones de la tercera edat, els més freqüents són, amb diferència, les caigudes. Les dades de l'INE revelen que, el 2016, darrer any de què es van publicar registres, van morir 2.523 persones de 65 o més anys a causa de caigudes accidentals. A més, segons la darrera versió de l'Informe de detecció d'accidents domèstics i d'oci (DAU), editada pel Ministeri de Sanitat, el 58 % es produeixen a la llar. I la meitat d'aquests són en un mateix nivell i per ensopegada. Globalment, d'acord amb dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), les caigudes són la segona causa de mort per lesions no intencionals, només superades pels traumatismes ocasionats pel trànsit.

Conseqüències pròpies i familiars

Un accident possiblement els provocarà una llarga recuperació o una estada prolongada a la clínica, la qual cosa comportarà, a més d'un trastorn per a ells, unes conseqüències en la vida ordinària dels seus familiars més propers, que hauran de tenir-ne cura, i potser molts d'ells no es podran ocupar dels seus nets.

Facilitar l'auxili

És important que siguin conscients que són un col·lectiu de risc i, per tant, que informin si se'n van de viatge o de vacances. Que no converteixin casa seva en un fortí inexpugnable. És determinant que deixin una clau a una persona de la seva confiança, ja que en alguns casos, quan se'ls ha d'auxiliar,

només el fet d'accedir a casa seva fa perdre un temps que, segons de quin accident es tracti, és vital per salvar-los la vida.

Llocs de la llar on és més comú que es produeixin accidents i hàbits que disminueixen el risc que es produeixin

Escales

- Utilitzau el passamans o la barana sempre que pugueu o baixeu escales.
- Enceneu sempre el llum.
- Procurau que l'escala i els replans estiguin sempre lliures d'objectes amb els quals pugueu ensopegar.
- Procurau utilitzar sabates còmodes, ben ajustades i amb sola de goma.
- En cas d'haver de transportar bosses amb pes, si podeu, demanau ajuda per mantenir almenys una mà lliure.
- Els graons haurien de tenir bandes antilliscants a les vores.

Superfícies de pas i terra

- Instal·lau preferentment terra antilliscant.
- Manteniu buit el terra d'habitacions i passadissos.
- Anau amb compte amb les catifes, sobretot les petites, han d'estar fixades a terra, si no és possible retirar-les.
- Evitau trepitjar terra recentment fregat o humit.
- Evitau fer abocaments d'aigua o líquids.
- El terra no hauria d'estar excessivament polit.
- No camineu descalç.

En el bany i a la dutxa

- Si pot ser, utilitzau un plat de dutxa en lloc d'una banyera.
- Col·locau-hi agafadors, que permetin utilitzar amb seguretat vàters i banyeres a l'hora d'incorporar-vos i ajupir-vos.
- Instal·lau banquetes amb ventoses per permetre fer la dutxa assegut.
- Utilitzau accessoris antilliscants en totes les zones proclius en el bany i a la dutxa.
- Evitau que es produeixi vapor en el bany. L'excés pot provocar marejos. Ventilau el bany.
- Evitau aparells elèctrics en el bany. Si s'han d'utilitzar, han de ser homologats i heu de seguir-ne totes les instruccions de seguretat.

- Reguleu i comprovau la temperatura de l'aigua abans de dutxar-vos o banyar-vos.
- Obriu sempre primer l'aixeta d'aigua freda i mesclau-la després amb l'aigua calenta fins a aconseguir la temperatura desitjada.

Al dormitori

- No us aixequieu del llit bruscament. Romaneu assegut uns moments abans d'incorporar-vos.
- Procurau que l'espai d'accés al llit sigui prou ampli per entrar i sortir sense risc.
- Evitau les catifes no fixades a terra.
- Posau-hi una llum tènue, per tenir visibilitat en aixecar-vos a les fosques.

A la cuina

- Procurau no utilitzar ganivets massa esmolats.
- Tallau els aliments sobre una post de cuina.
- Obriu les llaunes de conserva en direcció contrària a les mans.
- Col·locau sempre els mànecs dels cassons, les olles o les paelles de manera que no sobresurtin de la vora de la cuina.
- Utilitzau sempre que pugueu els fogons situats lluny de la vora de la cuina.
- Teniu especial cura quan manipuleu oli o altres líquids bullint.
- Preneu precaucions quan hàgiu de transvasar líquids calents d'un recipient a un altre. No utilitzeu davantals i draps de cuina de materials acrílics.
- No cuineu amb mànigues amples. No utilitzeu dissolvents com l'alcohol per netejar la cuina.
- Comprovau sempre que les claus de pas del gas estiguin tancades quan no les utilitzeu i quan sortiu de casa.
- Vigila que l'extractor de fums estigui net.
- Si és possible, substituiu la cuina de gas per una d'elèctrica de plaques d'inducció amb sistema de seguretat temporitzat.
- Quan encengueu un forn de gas, obriu primer la porta del forn i després la clau del gas. No ho faceu mai a l'inrevés.
- Utilitzau sempre les manyoples per obrir el forn quan estigui calent. Anau amb compte en obrir la porta del forn. Separau la cara.
- Anau amb compte amb la temperatura dels líquids que escalfau en el microones, ja que solen estar més calents que el recipient que els conté.

Brasars elèctrics o de carbó

- Els brasars de carbó són molt perillosos. Si podeu, evitau usar-los.
- Extremau la cura si us col·locau sota una taula braser.
- Evitau col·locar-lo damunt una catifa.
- Instal·lau una reixeta metàl·lica protectora.
- Procurau ventilar amb freqüència l'habitació, ja que el braser de carbó desprèn material tòxic.
- No us oblideu d'apagar el braser elèctric quan deixeu d'utilitzar-lo.

Estufes de flama viva

- Separau l'estufa a més d'un metre de les persones i de qualsevol material de fàcil combustió, com ara paper, catifes, cortines, sofàs, faldilles de taula braser, etc.
- Evitau situar l'estufa en un corrent d'aire per evitar incendis.
- Procurau mantenir l'estufa en un lloc fix.
- Ventilau de tant en tant l'habitació.

Bosses d'aigua calenta i mantes elèctriques

- Heu de tenir especial cura amb les bosses d'aigua calenta. Comprovau sempre que la temperatura és adequada i que la bossa estigui ben tancada. S'ha de protegir amb una tovallola o tela perquè no toqui la pell, especialment en gent gran.
- No useu ampolles de vidre per omplir amb aigua calenta al llit.
- No és recomanable dormir amb manta elèctrica, sobretot si teniu dificultat de retenir orina o altres líquids corporals. Es podria produir un curtcircuit amb facilitat.
- Si s'ha d'utilitzar la manta elèctrica, s'ha d'anar amb compte que el cable estigui en bon estat.

Aparells elèctrics i instal·lacions elèctriques

- No sobrecarregueu l'electricitat a la llar utilitzant alhora diversos aparells que consumeixin molta energia, com la rentadora, el rentaplats, la planxa, la torradora.
- No connecteu diversos aparells en un mateix endoll.
- No desendol·leu mai un aparell elèctric estirant el cable. Apagau-lo primer amb l'interruptor.
- Desconnectau sempre els aparells elèctrics després d'haver-los utilitzat.
- No tapeu el llum de la tauleta de nit amb papers o altres materials.

- Procurau que la pantalla dels llums no toqui la bombeta.
- No passeu cables elèctrics davall les portes.
- No manipuleu mai aparells elèctrics o cables i endolls amb les mans banyades i sense desconnectar el corrent.
- No netegeu ni banyeu els aparells elèctrics si estan endollats.
- No endol·leu mai res sense clavilles. Revisau l'estat dels cables elèctrics.

Perill de fumar

- No fumeu mai en el sofà o al llit.
- Utilitzau cendrers profunds i amb aigua.
- Assegurau-vos que les cendres dels cigars estiguin ben apagades abans de dipositar-les a les escombraries.
- Anau amb compte de no deixar oblidats cigars encesos.

Perill del gas

- Les instal·lacions que funcionen amb gas (escalfadors de gas, cuines i estufes) consumeixen part de l'oxigen de l'aire i poden produir emanacions de gasos tòxics que, amb freqüència, manquen d'olor. Per prevenir aquests tipus d'accidents teniu en compte el següent: comprovau diverses vegades al dia que la clau de gas estigui tancada. Comprovau-ho especialment abans d'anar a dormir.
- Comprovau que les reixetes de seguretat de les instal·lacions de gas no estiguin obstruïdes.
- Seguiu les recomanacions dels empleats del gas quan revisin la instal·lació.
- Sempre que no s'utilitzi la cuina, l'escalfador o l'estufa de gas, assegurau-vos que la clau de gas estigui tancada. No sortiu de casa sense comprovar-ho.
- No ompliu del tot les olles, ja que els líquids poden vessar i apagar les flames del gas.
- Procurau que no passin corrents d'aire per la cuina, perquè es pot apagar la flama del gas.
- És aconsellable instal·lar detectors de fugues de gas.

Productes tòxics emmagatzemats a la llar

Els productes emmagatzemats a la llar que poden causar intoxicacions són, fonamentalment, els medicaments i els productes de neteja. Per prevenir aquests tipus d'accidents es recomana tenir en compte les normes de seguretat i les precaucions següents:

Medicaments

- Conservau els medicaments dins la capsa o l'envàs original i amb el seu prospecte.
- Triau un lloc adequat per emmagatzemar-hi els medicaments. Respectau les condicions de conservació indicades, la temperatura, la humitat i teniu en compte la data de caducitat.
- Conservau la pauta de l'administració prescrita pel metge. Si cal, anotau a l'envàs la dosi diària.
- En cas de consumir diversos medicaments, es recomana l'ús de dispensadors, pastillers diaris o setmanals, per evitar oblots o confusions.
- En cas que hi hagi alguna altra persona a la casa que prengui la mateixa medicació, s'han d'extremar les precaucions per evitar confusions.
- No us automediqueu: constitueix un greu risc per a la salut.
- Consultau al metge o a un altre professional sanitari els dubtes relacionats amb el tractament que seguïu.

Productes de neteja

- Emmagatzemau els productes de neteja en un lloc apropiat i segur. Aquest lloc ha d'estar sempre separat dels llocs reservats als aliments.
- Conservau sempre l'etiquetatge.
- No canvieu aquests productes del seu envàs original per evitar riscos.
- Sobretot no emmagatzemeu dissolvents, lleixius o detergents en ampolles que habitualment contenguin begudes.
- Respectau les indicacions de seguretat que figuren a les etiquetes de cada producte a l'hora de manipular-los.

Aliments

De vegades el consum d'aliments en mal estat pot donar lloc a una intoxicació alimentària. Per prevenir aquests accidents, cal seguir les recomanacions següents:

- Vigilau si la nevera funciona correctament.
- Revisau amb freqüència el contingut de la nevera i retireu-ne els aliments caducats.
- Llegiu les etiquetes dels aliments envasats i assegureu-vos que es guarden al lloc adequat.
- Respectau les dates de caducitat.

- Si es produeix un tall de llum durant algunes hores, llençau els productes descongelats que no puguin consumir-se immediatament.
- No consumiu aliments si la llauna que els contenia presenta abonyegadures i en obrir-la en surt gas o fa mala olor.

Hipertèrmia o cop de calor

L'excés de calor pot produir efectes perjudicials per a la salut de la gent gran. Per evitar-ho, seguiu aquests consells:

- Beveu força aigua i feis-ho amb freqüència, almenys dos litres diaris, encara que no tingueu set. Calculau un got d'aigua més per cada grau de temperatura que superi els 37°C.
- Augmentau el consum de fruites d'estiu: síndria, meló i verdures, gaspatxos, amanides fredes, etc.
- Vigilau que el frigorífic refredi bé.
- Les habitacions de la casa han de tenir persianes o tendals a les finestres o balcons. Tancau les persianes i estirau els tendals de les façanes on toca el sol.
- Refrescau-vos amb draps humits sovint durant el dia.
- Romaneu tant com pugueu a les habitacions més fresques de la casa.
- No sortiu al carrer durant les hores més caloroses del dia. En aquestes hores evitau l'exercici físic i la pràctica d'esports.
- Usau roba i calçat adequats que transpiren amb facilitat.
- Si us sentiu indisposat per la calor, demanau ajuda a un familiar o un veí o telefonau al telèfon d'emergències 112.

Temporalització

La guia està dividida en cinc unitats didàctiques. L'extensió de cadascuna serà d'una hora aproximadament. S'ha de tenir en compte el grup destinatari de la sessió, de manera que adaptarem els continguts en funció de les necessitats dels participants. Durant la sessió, és important concentrar l'atenció i propiciar sempre la interacció dels participants. En funció del desenvolupament de l'activitat, és aconsellable fer una pausa cada quinze minuts, per valorar i analitzar si el tema en qüestió és interessant per al grup, i també per cercar la complicitat de l'auditori.

Al final de la sessió, es pot obrir un debat d'opinions i de preguntes, per deixar que els participants donin la seva opinió i que siguin els veritables protagonistes de l'activitat.

Material didàctic i activitats complementàries

Quant al material didàctic, per desenvolupar els continguts, en la bibliografia podreu trobar-hi un variat nombre de publicacions, guies, estudis, articles periodístics, com per exemple els elaborats per la Direcció General de Trànsit i altres organismes oficials, fundacions privades, etc., que sens dubte serviran per destacar la unitat didàctica. Es pot aplegar material de difusió, de prevenció, així com guies de bones pràctiques per repartir entre els assistents.

El més aconsellable és desenvolupar durant les sessions els continguts clars i directes, que arribin d'una manera fàcil i senzilla als protagonistes.

Preparar un audiovisual de tipus PowerPoint és molt adequat, però s'ha de fugir de carregar-lo de continguts feixucs. Els protagonistes de la sessió són els assistents. Aquest tipus de material ens ha de servir de reforç, per donar un missatge clar, una conclusió, un gràfic significatiu, una imatge, de manera que complementi i afirmi la intervenció de l'agent d'educació viària responsable de l'activitat. No cal amagar-se darrere una presentació.

Com a activitats complementàries, es poden proposar les següents:

- Se'ls pot fer arribar material d'hemeroteca i facilitar-los l'accés a Internet i en concret a notícies de successos sobre accidents de la llar. És una manera de tenir més informació durant i després de la sessió.
- Es pot coordinar amb el departament de manteniment de l'ajuntament alguna activitat pràctica per revisar de manera conjunta els possibles focus de perill, i posteriorment fer una anàlisi per valorar com solucionar-los. Aquestes pràctiques es podrien fer en diverses jornades. Els faria adquirir coneixements sobre els diferents focus de perill i adquirir bones pràctiques, per poder traslladar-les a les seves llars.

Avaluació

Per fer l'avaluació d'aquestes sessions, convé mantenir en el temps el contacte amb l'entitat per fer altres tipus d'actuacions, per tal de tenir una relació fluida i contínua amb aquest col·lectiu.

Tècniques per poder avaluar l'activitat

- **Observació directa**, per part del responsable i els col·laboradors de l'activitat, de manera que es pugui detectar el grau d'interès de

l'activitat, el llenguatge no verbal, la participació i el grau de satisfacció dels participants.

- **Després de la darrera sessió es pot organitzar un grup d'avaluació** a través de petits grups de discussió i la seva posterior anàlisi en comú, sobre els temes tractats i els objectius aconseguits.
- **La realització d'una entrevista semiestructurada als participants de manera voluntària.** Cal valorar aquest tipus d'entrevistes. Consisteix en el fet que l'entrevistador manté el control de l'entrevista, centrada en tot moment en els temes que vol investigar o analitzar, però deixant un marge a l'entrevistat tant per elaborar el seu propi discurs com per fer les preguntes que estimi oportunes. Prèviament, s'haurà elaborat amb l'entrevistador i de mutu acord un qüestionari amb les preguntes més rellevants que s'han de fer per determinar el grau d'expectatives i de satisfacció que s'ha aconseguit amb l'activitat.



UNITAT DIDÀCTICA 5 PREVENCIÓ DE DELICTES QUE FAN ESPECIALMENT VULNERABLE EL COL·LECTIU DE LA GENT GRAN

Objectiu general

- Prevenir sobre les principals amenaces detectades per a la seguretat de la gent gran, sobre els robatoris, els furts, les estafes, etc.

Objectius específics

- Donar a conèixer un seguit de consells de seguretat en general.
- Enumerar els principals delictes i estafes dels quals són víctimes les persones grans.
- Donar a conèixer estratègies per millorar la seguretat de les llars.
- Oferir consells per evitar robatoris i furts en els domicilis, en els viatges, en els bancs i en els establiments comercials.
- Compartir estratègies per prevenir que la gent gran pateixi abusos de confiança.
- Orientar i donar consells per evitar possibles maltractaments o abandonaments de la gent gran.

Metodologia

Aspectes generals (són comuns per a cadascuna de les unitats didàctiques)

És molt important que l'agent d'educació viària responsable de l'activitat sigui plenament conscient que té al davant un col·lectiu molt diferent. Es trobarà amb un grup molt heterogeni i, sobretot, el més important serà connectar amb el grup i guanyar la seva confiança per tal de crear interès per la matèria. L'actitud és bàsica per fer la tasca preventiva i poder compartir els continguts de la xerrada amb el grup, per tal de treure'n les conclusions de manera conjunta i consensuada. D'altra banda, convé fugir de postures paternalistes i autoritàries. A tots els éssers humans ens arriba el moment de la jubilació.

És imprescindible fer una anàlisi de les característiques específiques del grup. Aquesta informació ens la poden aportar les persones responsables de les diferents associacions o institucions.

La xerrada serà diferent sempre, en funció de les persones, el grup i el lloc; per tant, sempre haurem d'adaptar i preparar la sessió segons les característiques del col·lectiu destinatari.

També és bàsic conèixer la realitat de l'entorn físic on desenvolupen les seves activitats. Saber si ens trobam en un entorn rural o urbà, les característiques socioeconòmiques i culturals de la població o del barri, la llengua que utilitzen normalment. Cal saber si surten de manera individual o en grup, per la seva zona. Quines vies utilitzen, quins senyals es troben, quins costums tenen. Si tenen un agent de la policia local per la zona on viuen, etc.

Tota aquesta informació ens servirà per dissenyar la xerrada al col·lectiu en concret. És un col·lectiu que no vol avorrir-se, el seu temps és or, i així ho hem de tenir en compte.

També és molt important que, quan ens presentem davant aquest col·lectiu, no oblidem que som agents de la policia local i, per tant, som autoritats. Això ho tenen molt en compte. La uniformitat i el llenguatge que utilitzem ens ajudaran a mantenir el respecte i ens facilitaran poder aconseguir els objectius plantejats. No obstant això, cada situació pot ser diferent.

Les dades que aportem a la xerrada han de ser interessants, variades i atractives, i sobretot coordinades amb el nostre discurs. Es recomana no parlar més de quinze minuts. Convé fer una pausa i analitzar el seu llenguatge no verbal, els seus rostres, els seus gestos. Aquesta anàlisi ens donarà molta informació i ens ajudarà a reorientar la xerrada si cal.

És determinant captar la seva atenció, a través de petits centres d'interès, com ara imatges, vídeos, documentació, fotos, etc., i sobretot fer-los participar en la sessió, que siguin ells els veritables protagonistes.

Metodologia específica per a aquesta xerrada

- Abans de la xerrada, convé analitzar els delictes, els furtis i les estafes més comuns a l'entorn de la zona on s'ha d'interactuar i complementar-los amb notes i retalls de premsa. Amb aquesta informació se cercarà la complicitat dels participants en la sessió. És important que expliquin les seves experiències personals o les succeïdes a

persones pròximes a elles. Aquestes experiències serviran com a centre d'interès i com a base per començar a presentar la nostra bateria de consells sobre seguretat i bones pràctiques.

- Si és possible, podem anar-hi acompanyats d'algun tècnic del servei de manteniment de l'ajuntament perquè pugui explicar als assistents d'una manera clara i amena les bondats d'un sistema d'alarma i les millores que es poden fer quant al tancament del perímetre de la casa.
- Es pot facilitar als assistents una llista de telèfons d'interès perquè puguin consultar-la davant qualsevol dubte, per exemple: 112, policia local, bombers, forces i cossos de seguretat de l'Estat, companyies de gas i electricitat, departament de consum, informació municipal, etc.

Continguts

1. Principals estafes o pràctiques agressives de dubtosa legalitat

- **Electricitat**

Pràctiques agressives dels comercials de les diferents companyies comercialitzadores d'energia i una altra sèrie de pràctiques que podrien ser qualificades de poc ètiques o de dubtosa legalitat, en pretendre la signatura de contractes a través d'informacions falses o intencionadament incompletes. Pràctiques comercials agressives: quan el consumidor rep al seu domicili la visita d'un o diversos comercials, que es presenten com de la companyia de la llum, sense especificar res més, i, aprofitant la falta d'informació de la persona gran, l'aclaparen amb informació que pretén que signi un contracte amb aquesta companyia, a més d'un suplement de manteniment que en la majoria dels casos és molt oneros.

Pràctiques de dubtosa legalitat: mitjançant una visita, el comercial aconseguix que el consumidor li faciliti una factura anterior per efectuar una comparativa de preus. Amb la còpia d'aquesta factura, atès que hi figuren totes les dades del titular i del contracte, el que fa el comercial és canviar-lo d'empresa comercialitzadora.

- **Falses revisions de gas**

L'estafa de la revisió de les instal·lacions de gas és ja un clàssic, cada cert temps reapareix en zones determinades on els estafadors intueixen que poden trobar persones grans a les quals enganar.

L'estafa sol consistir en el fet que els presumptes instal·ladors vagin als domicilis amb l'excusa de fer una revisió rutinària. I sempre troben fallades per reparar (la goma del butà està esquerpada, el capçal està defectuós, etc.) o instal·lacions que no compleixen la normativa vigent. Són reparacions falses i innecessàries per les quals cobren un preu excessiu, i emeten factures molt per sobre de les tarifes del servei.

- **Telefonia**

S'ha de prestar especial atenció a les visites dels comercials i, especialment, a les telefonades que es reben de les empreses operadores de telefonia, ja siguin de telèfon fix o mòbil. Cal anar amb precaució amb els serveis de tarifació addicional, que són els que tenen un cost superior a l'habitual. En si no són serveis de telecomunicacions, són serveis d'informació, comunicació, entreteniment o d'altres. Els prefixos de tarifació addicional són: 803, 806, 807, 901, 902, 905 i 907.

Cal anar amb compte si quan estau veient la televisió i des d'un programa us conviden a participar en un concurs, en un sorteig o en una votació. Heu de tenir en compte que es tracta d'un servei de tarifació addicional i aquesta telefonada serveix de conformitat per subscriure missatges SMS Premium, pels quals també es pagarà un alt preu.

Per això, no penseu que si hi telefonau resultareu afortunat amb el premi, l'única cosa que succeirà és que la vostra factura s'incrementarà notablement.

- **Control de l'aigua potable**

Si rebeu telefonades o visites en nom de l'ajuntament per fer un control sobre la qualitat de l'aigua potable del vostre domicili, podeu tenir la certesa que es tracta d'una empresa que ofereix filtres o aparells depuradors, que us convenceran de com són de meravellosos els seus productes i de com és de perjudicial per a la vostra salut beure aigua de l'aixeta. Atès que aquests aparells tenen un cost elevat, us oferiran un finançament immediat.

- **Productes miracle**

En els darrers anys ha proliferat la venda de determinats productes que coneixem com a *productes miracle*. Aquests productes no són medicaments, per la qual cosa no hi ha cap seguretat que compleixin amb la funció terapèutica que anuncien. No se'ls poden atribuir propietats preventives ni curatives. La seva venda és un frau per al consumidor i pot constituir un greu risc per a la salut. Per vendre'ls s'utilitza una publicitat particular, pseudocientífica, que atrapa molts incauts.

Exemples: aigua magnetitzada, aparells de magnetoteràpia, mantes i matalassos, productes per aprimar-se sense esforç, plantilles per a problemes cardiovasculars i estomacals, productes que curen el càncer, polseres magnètiques i aparells de massatges per curar processos reumàtics, productes per deixar de fumar sense esforç, productes per fer desaparèixer les arrugues, teràpies exòtiques o d'antigues civilitzacions, com ara gemmes en polseres i collarets.

- **Viatges, excursions i reunions en hotels**

Una gran quantitat de productes, fins i tot els productes miracle, se solen vendre en viatges i excursions destinats a persones grans, així com en reunions d'hotels, amb el reclam d'un regal si s'hi assisteix o de ser convidats a un menjar o refrigeri.

En nombroses ocasions, les empreses que es dediquen a aquesta mena de vendes contacten amb associacions de persones grans, per oferir-los una excursió a bon preu a canvi de rebre un premi.

Cal anar amb compte amb aquestes vendes, perquè alguns d'aquests productes tenen preus elevats i probablement no els necessitau ni els podeu adquirir. Se solen adquirir com a curatius o terapèutics, conscients que es crea una necessitat de comprar entre les persones grans per millorar les seves malalties.

- **Falsos premis o sortejos**

Sempre cal dubtar si rebeu una telefonada, una carta o una visita al domicili per comunicar-vos que heu guanyat un premi. No heu de pagar res, ni facilitar dades personals o bancàries perquè us l'enviïn. Si us diuen que heu de telefonar a un número de telèfon per demanar informació o rebre aquest premi, pot ser un engany que

té per objecte vendre-us alguna cosa que no necessitau ni voleu. O pot tractar-se d'un número de tarifació addicional i que us cobrin un alt preu per aquesta telefonada. Pot ser que us proposin fer un viatge per recollir un premi i que, en arribar al lloc de destinació, us pressionin perquè compreu algun article que us interessa perquè us facin lliurament del premi.

- **Venda de llibres o altres objectes**

És freqüent que comercials de diferents empreses es presentin al domicili de persones grans per oferir-los els seus productes. Moltes vegades, utilitzen un regal com a esquer per instar-les a comprar, al mateix temps que ofereixen un finançament immediat perquè l'adquisició no els suposi dificultats econòmiques. No us en refieu. Heu de saber dir que no us interessa.

- **Bancs i targetes de crèdit**

Podeu rebre telefonades d'entitats bancàries per oferir-vos una nova targeta de crèdit amb més avantatges que la que teniu o sense cobrar-vos cap quota anual. Si estau satisfet amb la vostra targeta de crèdit, no accepteu altres ofertes que no sabeu si són certes. Si rebeu una targeta que no heu sol·licitat, anau a l'entitat que us l'ha enviada perquè us l'anul·lin i no us cobrin quotes ni comissions. Heu de ser conscient de les vostres necessitats i, en cas de disposar de diverses targetes de crèdit que no utilitzau, plantejau-vos de quedar-vos només amb una.

- **Correu electrònic i Internet**

Si maneja Internet i correu electrònic, heu de desconfiar dels missatges que arriben per correu electrònic en què us conviden a fer inversions. Es tracta normalment de frauds. La temptació de guanyar doblers fàcils és perillosa. De vegades es reben missatges que semblen enviats per bancs o caixes perquè utilitzen el logotip de l'entitat. Amb l'excusa que ha canviat un sistema operatiu sol·liciten verificar les dades personals i bancàries del client. Heu de tenir molta cura, perquè pot tractar-se d'un supòsit de pesca per correu electrònic (*phishing*). Estan intentant fer-se amb les vostres dades.

En cas que hàgiu de consultar els moviments dels vostres comptes a través de la banca en línia, heu de saber que les entitats bancàries

mai no sol·liciten les claus d'accés per escrit, ni a través de correu electrònic ni per telèfon.

Finalment, si la vostra entitat bancària us ofereix productes o serveis innecessaris per a vós, abans de contractar-los, informau-vos bé de què es tracta i del seu cost, i valoreu si realment els necessitau. Mai no digueu sí a la primera. Preneu-vos el vostre temps per pensar-ho i consultar-ho amb els vostres familiars o altres persones de la vostra confiança.

Revisau sempre els extractes i rebuts dels vostres comptes bancaris per verificar les vostres despeses i les compres que heu fet. En cas de detectar el cobrament d'una compra no efectuada o d'un servei no contractat, comunicau-ho a la vostra entitat per aclarir la situació.

- **Telefonades en nom d'una ONG**

Desconfiau de telefonades o visites a domicili fetes en nom d'ONG amb la finalitat que us en faceu soci, que faceu aportacions econòmiques o que els faciliteu el número de la vostra llibreta d'estalvis. Hi ha estafadors que recapten fons utilitzant el nom d'organitzacions socials reconegudes. Desconfiau també de les vendes a domicili de loteries no oficials per a associacions de persones amb discapacitat. Això no implica que, si és plausible i aconsellable, no pugueu col·laborar amb una ONG. Però ho heu de fer amb seguretat, acudint a les seus oficials, a través dels seus webs o amb la mediació dels seus comercials totalment acreditats.

- **Visites mèdiques**

Davant possibles visites o telefonades dels professionals sanitaris del servei de salut pública o de la vostra assegurança privada, teniu en compte que no solen acudir al domicili més que a petició del pacient i si el facultatiu ho considera necessari, però sempre degudament identificats. En conseqüència, s'aconsella que no s'atenguin aquests tipus de telefonades o visites, la intencionalitat de les quals podria ser dubtosa. L'única excepció és que us telefonin per recordar o anul·lar una cita o un acte mèdic.

- **Cuidadors a domicili**

Podria succeir que alguna persona cuidadora, davant la solitud dels ancians, intenti guanyar-ne la confiança perquè li lliurin documents

(DNI, escriptura de l'habitatge, pòlisses d'assegurança, joies, llibretes d'estalvi o targetes de crèdit, fins i tot que els faciliti el PIN), amb l'excusa d'evitar desplaçaments innecessaris de la persona cuidada al banc o caixa. No us refieu d'aquestes pràctiques, i encara més si es mostra interès per conèixer si heu atorgat testament i els qui han estat designats hereus o us suggereix atorgar testament amb la finalitat de llegar-los alguna cosa o tot en detriment dels primers beneficiaris.

En cas de trobar-vos en aquestes situacions, comunicau-ho als vostres familiars o afins, i interposau una denúncia, a fi que puguin dur-se a terme els esbrinaments oportuns.

2. Com evitar robatoris i furtis

Al carrer

- Evitau transitar per llocs solitaris i poc il·luminats.
- Evitau dur els doblers, les claus, la documentació i el mòbil en el mateix lloc; distribuïu-los en diferents parts de la vostra vestimenta i preferentment a les butxaques interiors. No duguem damunt més doblers dels que són necessaris.
- Duis la bossa creuada sobre la part davantera del cos. Recordau mantenir la bossa sempre ben tancada.
- No perdeu mai de vista els objectes personals i anau amb compte amb les empentes i els acostaments sospitosos i amb les aglomeracions en espectacles, mercats ambulants, parades d'autobús o tramvia.

Al domicili

- Parau esment especial en portes, finestres i accessos des d'un pati, garatge o jardí.
- Instal·lau una porta d'entrada blindada i reforçada amb un pany modern i resistent i amb cadena de seguretat interior.
- Posau la cadena de seguretat de la porta sempre que sigueu al domicili.
- Podeu instal·lar un espell digital electrònic.
- Tancau la porta amb clau sempre que sortiu del domicili.
- És aconsellable instal·lar un sistema d'alarma en cas d'habitatge unifamiliar o habitatge de planta baixa.
- Si heu adquirit un nou habitatge, o si n'heu perdut o us n'han sostret les claus, canviau-ne el pany.

- No cal guardar a casa molts doblers, ni joies, ni objectes de gran valor.
- Ocultau la documentació rellevant, especialment la que contengui la vostra signatura (llibretes d'estalvi, targetes de pagament...).
- Feis un inventari dels objectes de valor que tingueu a casa on consti l'objecte, la marca, el model i el número de sèrie. A més, podeu marcar aquests objectes amb el vostre DNI per poder identificar-los. També podeu fer-ne fotografies.
- No pugeu a l'ascensor amb persones desconegudes.
- No obriu el portal ni la porta del domicili a persones que no reconegueu: desconfiau de qui toqui a la porta oferint-vos la venda de productes o que digui que representa un organisme públic o associació humanitària i vulgui accedir al vostre domicili.
- Desconfiau dels qui diuen que són personal tècnic d'empreses de serveis (telèfon, aigua, electricitat, gas...) als quals ni vós ni la vostra família no heu avisat prèviament. Demanau-los sempre que s'identifiquin.
- Comprovau la visita d'aquest personal tècnic telefonant a l'empresa corresponent. Si teniu cap dubte, mentre feis les comprovacions oportunes, manteniu aquestes persones fora del domicili amb la porta tancada o la cadena de seguretat posada.
- Evitau l'accés als trasters i cabines: la porta d'accés a la zona i la dels trasters i cabines ha de ser sòlida i segura i romandre ben tancada. Si l'accés als trasters és des del garatge, cal esperar que la porta es tanqui totalment abans d'obrir la porta del traster. Si perdeu o us sostreuen la clau d'aquestes zones, heu de comunicar-ho a la presidència de la comunitat.

Si heu d'abandonar la llar per un viatge o unes vacances

- Evitau comentar la vostra absència en públic.
- Assegurau-vos de deixar ben tancades les finestres, les portes i els balcons, però no baixeu totalment les persianes.
- No deixeu cap clau a l'abast de persones desconegudes (per exemple, davall l'estora).
- No desconnecteu el timbre de la porta.
- Deixau un telèfon de contacte a una persona del veïnat o a un familiar perquè us informi de possibles incidents durant la vostra absència.
- Sempre que sigui possible s'han de reduir al màxim els signes externs que no som al domicili.
- Que una persona de la vostra confiança buidi regularment la bústia.
- Que la persona de confiança pugui i baixi les persianes diverses vegades durant la vostra absència.

- Per a períodes llargs d'absència, podeu instal·lar un temporitzador automàtic que connecti i desconnecti els llums o la ràdio en diferents horaris.

En els viatges

- Duis només el que és necessari i no us oblideu de la documentació personal.
- Vigila l'equipatge i els objectes personals, sobretot en espais on hi hagi moltes persones: mercats ambulants, aeroports, estacions, espectacles, etc.
- No confieu les maletes a persones desconegudes o que no estiguin degudament acreditades.
- Mai no accepteu dur maletes o bosses de persones que no coneixeu.

Al banc i als establiments comercials

- Prestau especial atenció al que us envolta quan tragueu doblers en efectiu de la sucursal bancària, sobretot en les dates pròximes a l'ingrés de la pensió.
- Quan utilitzeu els caixers automàtics, procurau treure els doblers en l'horari d'obertura d'oficines i utilitzau els caixers interiors. Si ho feis quan les oficines estan tancades, tancau la porta de l'interior del caixer.
- No dugueu anotades les claus de les targetes. Procurau memoritzar el codi d'accés (PIN) per a les operacions amb targeta. Vigila sempre els voltants i no tragueu grans quantitats de doblers. Quan teclegeu la clau, protegiu-vos de la vista de persones desconegudes.
- Utilitzau els sistemes d'assistència del caixer (intèrfons o telèfons interiors) per demanar ajuda si sospitau de l'actitud d'alguna persona que és fora.
- Si és possible, domiciliau els pagaments mensuals per evitar sortir al carrer amb molts de doblers. Quan hàgiu de signar documents o fer cobraments o pagaments d'una certa importància, anau en companyia d'una persona de confiança.

3. Com evitar estafes al carrer

No accepteu cap proposta que us ofereixin al carrer per molt avantatjosa que us sembli. Desconfiau sempre dels doblers fàcils. Podria ser una estafa. Refusau la venda ambulant, l'oferiment de flors o altres objectes. Fugiu dels jocs d'atzar, la lectura de mans, la mendicitat i altres activitats que es duen a terme al carrer.

Identificau algunes estafes per evitar-les

- **El tocomochó:** és una estafa tradicional en la qual la víctima és abordada per una persona estafadora que afirma tenir un bitllet de loteria premiat, i que per alguna raó no pot cobrar. Aquesta persona ofereix a la víctima vendre-li el bitllet per bastant menys doblers del que correspon al premi. En aquest moment entra en escena una segona persona estafadora, que per algun mètode (un diari, per exemple) confirma la veracitat del premi del bitllet. Quan la víctima, després d'haver pagat el bitllet, intenta cobrar-lo, es troba que aquest és fals.
- **L'estafa de l'estampeta:** la víctima és abordada per una persona estafadora que fingeix tenir discapacitat intel·lectual i que li ensenya un sobre ple de bitllets dient-li que són estampetes. En aquest moment s'acosta una persona còmplice i convenç la víctima perquè juntes enganin qui té els bitllets oferint-li una petita quantitat de doblers per les seves estampetes. Després de lliurar els doblers, la víctima rep el sobre, però quan l'obre, en lloc de trobar-se els bitllets, troba retalls de paper. Aleshores, les persones estafadores ja són massa lluny i la víctima ha perdut els doblers.

4. Maltractament i abandó

La gent gran no sols pot sofrir conductes delictives per part persones que no tenen res a veure amb elles. També se'n poden produir d'altres per part de familiars, cuidadors o persones a càrrec, que obliden les limitacions intrínseques en què es troben per la seva edat.

Aquests tipus de delictes no es poden preveure, però sí que es poden detectar, pels seus símptomes, que poden donar-nos la pauta per avisar un especialista que valori la situació real, i no sigui una situació irreal.

No tots els símptomes han de concórrer alhora, només un pot fer saltar la veu d'alarma. Cal estar atent si la persona gran:

- Sofreix lesions, cremades, mossegades, ulls plens de blaus o ossos dislocats o trencats i li costa explicar-ne l'origen.
- Manca d'atenció mèdica o dental, no té els seus medicaments, les ulleres o altres elements necessaris per a la seva mobilitat o vida diària, quan els necessita. Si considereu que la seva neteja personal és clarament millorable.
- No està ben cuidada i atesa.
- Està trista i melancòlica, sense una causa determinada.

Temporalització

La guia està dividida en cinc unitats didàctiques. L'extensió de cadascuna serà d'una hora aproximadament. S'ha de tenir en compte el grup destinatari de la sessió, de manera que adaptarem els continguts en funció de les necessitats dels participants. Durant la sessió, és important concentrar l'atenció i propiciar sempre la interacció dels participants. En funció del desenvolupament de l'activitat, és aconsellable fer una pausa cada quinze minuts, per valorar i analitzar si el tema en qüestió és interessant per al grup, i també per cercar la complicitat de l'auditori.

Al final de la sessió, es pot obrir un debat d'opinions i de preguntes, per deixar que els participants donin la seva opinió i que siguin els veritables protagonistes de l'activitat.

Material didàctic i activitats complementàries

Quant al material didàctic, per desenvolupar els continguts, en la bibliografia podreu trobar-hi un variat nombre de publicacions, guies, estudis, articles periodístics, com per exemple els elaborats per la Direcció General de Trànsit i altres organismes oficials, fundacions privades, etc., que sens dubte serviran per destacar la unitat didàctica. Es pot aplegar material de difusió, de prevenció, així com guies de bones pràctiques per repartir entre els assistents.

El més aconsellable és desenvolupar durant les sessions els continguts clars i directes, que arribin d'una manera fàcil i senzilla als protagonistes.

Preparar un audiovisual de tipus PowerPoint és molt adequat, però s'ha de fugir de carregar-lo de continguts feixucs. Els protagonistes de la sessió són els assistents. Aquest tipus de material ens ha de servir de reforç, per donar un missatge clar, una conclusió, un gràfic significatiu, una imatge, de manera que complementi i afirmi la intervenció de l'agent d'educació viària responsable de l'activitat. No cal amagar-se darrere una presentació.

Com a activitats complementàries, es poden proposar les següents:

- Una proposta d'activitat serà la de comentar successos sortits en premsa que puguin tenir relació amb els continguts anteriorment ressenyats i que puguin servir de centre d'interès per desenvolupar la temàtica, de manera que els participants en la xerrada percebin la problemàtica com una cosa més pròxima.

- També es pot compartir la xerrada amb algun tècnic de manteniment de l'ajuntament que pugui donar informació clara sobre quins sistemes de seguretat als habitatges són els més adequats. Finalment, cal informar tothom de la importància de denunciar els fets, davant la Policia Local o altres forces i cossos de seguretat de l'Estat, i el més important: quan tenguin dubtes, han de telefonar al telèfon d'urgències 112.

Avaluació

Per fer l'avaluació d'aquestes sessions, convé mantenir en el temps el contacte amb l'entitat per fer altres tipus d'actuacions, per tal de tenir una relació fluida i contínua amb aquest col·lectiu.

Tècniques per poder avaluar l'activitat

- **Observació directa**, per part del responsable i els col·laboradors de l'activitat, de manera que es pugui detectar el grau d'interès de l'activitat, el llenguatge no verbal, la participació i el grau de satisfacció dels participants.
- **Després de la darrera sessió es pot organitzar un grup d'avaluació** a través de petits grups de discussió i la seva posterior anàlisi en comú, sobre els temes tractats i els objectius aconseguits.
- **La realització d'una entrevista semiestructurada als participants de manera voluntària.** Cal valorar aquest tipus d'entrevistes. Consisteix en el fet que l'entrevistador manté el control de l'entrevista, centrada en tot moment en els temes que vol investigar o analitzar, però deixant un marge a l'entrevistat tant per elaborar el seu propi discurs com per fer les preguntes que estimi oportunes. Prèviament, s'haurà elaborat amb l'entrevistador i de mutu acord un qüestionari amb les preguntes més rellevants que s'han de fer per determinar el grau d'expectatives i de satisfacció que s'ha aconseguit amb l'activitat.

Bibliografia

AJUNTAMENT DE BARBERÀ DEL VALLÈS. *Recomendaciones para las personas usuarias del transporte público*. Barberà del Vallès, 2020.

AJUNTAMENT DE CALVIÀ. *Guió Charlas Colectivo Tercera Edad*. Policia Local de Calvià. Mallorca. Illes Balears, 2016.

AJUNTAMENT DE VITÒRIA. *Guía de medidas preventivas y de seguridad para personas mayores: prevención de robos, timos y estafas dentro y fuera del hogar*. Departament d'Afers Socials i de la Gent Gran i Ocupació. Servei de Policia Local. Vitoria-Gasteiz, 2015.

BARCO, Peggy P. i CARR, David B. *La conducción en la tercera edad*. Manual MSD, versió per a públic general. 2020.

BARROSO, Javier. «Seis delitos vigentes con los que se atraca o engaña a los ancianos». *El País* (29.12.2018).

CEREPRI. *Boletín informativo: prevención de las lesiones por accidentes de tráfico en personas de edad avanzada*. Center for Research and Prevention of Injuries. Atenes, 2004.

COMUNITAT DE MADRID. *Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores*. Conselleria de Sanitat. Institut de Salut Pública. Direcció General de Salut Pública. Servei de Promoció de la Salut. Madrid, 2021.

CORTADELLAS, Joan. «Alerta por el incremento de estafas a ancianos en Catalunya». *El Periódico* (01.03.19).

DELGADO, Alicia. «Una movilidad para la tercera edad». XIV Foro contra la Violencia Vial. Madrid, 2019.

DEL BARRIO, V. i MESTRE, V. *La accidentabilidad y la educación vial*. Uned Madrid i Universitat de Valencia. 2011.

DGT. *Itinerarios: actividades para la seguridad vial de mayores*. DGT. Subdirecció General de Formació i Educació Viària. 2022.

DGT. «La tercera edad se mueve». Ministeri de l'Interior. DGT. Revista *Tráfico*, núm. 245, 2018.

DGT. *Mayores activos y seguros*. Ministeri de l'Interior. DGT. Fullet preventiu. 2015.

DGT. «Mayores y wasap, combinación peligrosa». Ministeri de l'Interior. DGT. Revista *Tráfico*, núm. 249, 2019.

DGT. *Mejora de la Seguridad Vial de las Personas Mayores. Educación vial para personas mayores*. 28.03.2022.

DGT. «No solo reconocimientos más estrictos». Ministeri de l'Interior. DGT. Revista *Tráfico*, núm. 261, 2022.

DGT. «Vulnerables: más desprotegidos». Ministeri de l'Interior. DGT. Revista *Tráfico*, núm. 249, 2019.

DIPUTACIÓ DE HUELVA. *Guía de accidentes en el hogar*. Servei de Prevenció. 2016.

ESTAT DE CALIFÒRNIA (EUA). *Guía para los conductores de la tercera edad. Para manejar con seguridad*. Agència de Comerç, Transport i Habitatge. Departament de Vehicles de Motor. 2013.

EUROTALLER. «Consejos para mejorar la seguridad vial de los más mayores». Notícia de 28.01.2022. Experts ANUDA. «¿Se debe conducir a edad avanzada?». Seguros Anuda. Madrid, 2013.

GENCAT. *Consells per a la mobilitat de la gent gran*. Servei Català de Trànsit. Barcelona, 2020.

GENCAT. *Grans persones amb tota seguretat*. Departament d'Interior. 2015.

GENCAT. *Guia pràctica de facilitats per a la circulació de vianants en zones urbanes*. Departament de Territori i Sostenibilitat. 2020.

GUÀRDIA CIVIL. *Plan Mayor de Seguridad*. Govern d'Espanya. Ministeri de l'Interior. 2016.

FUNDACIÓN AMV HISPANIA. *Consejos para la Tercera Edad*. Madrid, 2018.

FUNDACIÓN CEA. *Consejos para personas mayores*. Madrid, 2016.

FUNDACIÓN FEU VERT. *Consejos de seguridad en el transporte público*. Portal de Seguridad Vial Fundación Feu Vert. 2013.

FUNDACIÓN MAPFRE. «A mayor edad, mayor atención en el transporte público». Manual *Movilidad Segura*. Madrid, 2022.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Guía de prevención de accidentes en personas mayores*. Madrid, 2013.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Guía de prevención de accidentes para profesionales*. Madrid, 2013.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Los objetivos de la Educación Vial. Seguridad Vial*. Madrid, 2022.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Seguridad Vial para conductores de edad avanzada. Movilidad Segura y Salud*. Madrid, 2011.

FUNDACIÓN MAPFRE. *La vista y la conducción de la persona de edad avanzada. Movilidad Segura y Salud*. Madrid, 2011.

JUNTA DE ANDALUCÍA. *Recomendaciones de seguridad vial para personas mayores*. Conselleria de Justícia i Interior. 2020.

MARCO FRANCIA, María Pilar. *Los malos tratos en la tercera edad en España. La invisibilidad como factor de vulnerabilidad*. Projecte: «Crisis del Derecho Penal del Estado de Derecho: Manifestaciones y tendencia». Junta de Comunitats de Castella-la Manxa. 2019.

MUTUA MADRILEÑA. *Manual de prevención de accidentes en el ámbito doméstico*. Servei de Prevenció Mancomunat del Grupo Mutua Madrileña. Madrid, 2020.

NAVARRO, Mayka. «Escalada de robos y estafas contra las personas mayores». *La Vanguardia*. Barcelona, 6.10.2020.

NAVARRO, Mayka. «Cada vez más delincuentes eligen a las personas mayores». *La Vanguardia*. Barcelona, 01.05.2017.

NIA. *Conductores de la tercera edad*. Institut Nacional sobre l'Envelliment. Washington DC, 2018.

RAMOS, Roberto. «Los mayores como: conductores, peatones ¿Cuáles son sus riesgos? ¿Son evitables?». XIV Foro contra la Violencia Vial. Madrid, 2021.

UNIÓN DE CONSUMIDORES DE ARAGÓN (UCA). *Guía prevención de fraudes y engaños en personas mayores*. Saragossa, 2012.

SÁNCHEZ MAJERONI, Teresa. *La seguridad vial y la tercera edad*. CESVIMAP núm. 23, 1998.

STOP ACCIDENTES. XIV Foro contra la Violencia Vial. «Movilidad de las Personas Mayores: factores claves de causalidad y mecanismos de prevención». Madrid, 2019.





Illes Balears