

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Quei 300 grammi di plastica che salvano la vita  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001528>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Quei 300 grammi di plastica che salvano la vita

Trovarsi nel posto sbagliato al momento sbagliato. Ne sa qualcosa Andreas Schwab, che nel tragitto dal posto di lavoro verso casa è stato urtato da un'automobile. L'impatto è stato violento. Se non avesse indossato il casco l'incidente gli sarebbe stato fatale.

*Stephan Fischer*

► L'impatto con l'automobile che circolava regolarmente sulla carreggiata opposta dev'essere stato molto violento. Lo testimoniano i segni incisi nel casco di Andreas Schwab, che dell'incidente non ricorda nulla. Andreas ha potuto farsi un quadro generale dell'accaduto soltanto dopo le deposizioni di alcuni testimoni in polizia.

Verosimilmente il conducente del veicolo che seguiva Andreas ignorò le luci di posizione di un'auto in sosta sulla carreggiata e per evitare la collisione, il conducente sterzò improvvisamente a sinistra. L'impatto con il ciclista fu inevitabile e Andreas fu sbalzato violentemente dalla sella, finendo là sua corsa sulla carreggiata opposta. Se non avesse indossato il casco, quella sera del 7 dicembre del 2007 gli sarebbe stata fatale.

## Poco coerente

Andreas Schwab è infermiere all'ospedale universitario di Berna, dove si recava sempre in bicicletta. Trenta minuti di pedalata all'andata il mattino, altrettanti per rincasare a Gümligen la sera. «Sebbene all'ospedale fossi continuamente confrontato con pazienti che venivano ricoverati in seguito a traumi cranici, a volte non indossavo il casco quando andavo in bicicletta», afferma Schwab. Per il 35. enne ora non ci sono dubbi: «continuerò a recarmi al lavoro in bicicletta, ma indossando il casco, sempre! In caso di brutto tempo utilizzerò invece i mezzi di trasporto pubblici».

Dopo l'incidente iniziò il periodo di riabilitazione. Fu necessaria innanzitutto un'operazione di due ore per ricomporre la frattura scomposta del braccio destro. Per alcuni giorni dovette rimanere a riposo per riprendersi dalla commozione cerebrale e per farsi medicare le ferite all'orecchio (che si era procurato in seguito allo strappo del casco), al tronco e al polpaccio. Tutto sommato, considerata la gravità dell'incidente, Andreas è stato fortunato e se l'è cavata con il prover-



biale «occhio blu». Per ora, il processo di guarigione procede bene, è invece ancora troppo presto per ricominciare l'attività lavorativa.

## Carriera fuori pericolo

Una delle maggiori preoccupazioni di Andreas era quella di non più poter esercitare la sua professione di infermiere nel reparto di cure intense, a causa soprattutto della frattura scomposta del braccio. «Quando mi sono risvegliato sull'ambulanza mi sono subito chiesto: «ci saranno danni irreversibili?». Giunti all'ospedale e dopo i primi accertamenti sono stato subito rassicurato, né il cervello, né il braccio avevano subito l'irreparabile. La notizia mi rasserenò immediatamente e ora guardo fiducioso al futuro», spiega Schwab.

Questo incidente ha tuttavia significato una svolta nella sua carriera professionale. Lo scorso mese di febbraio, Andreas avrebbe infatti dovuto iniziare una formazione complementare nell'ambito delle cure intense. Di tutto ciò si riparerà solo a settembre, quando riprenderà a lavorare.

Paradossalmente l'incidente ha avuto anche dei risvolti positivi. In questi mesi di riabilitazione Andreas ha molto tempo libero. «Ne



approfitto per trascorrere parecchio tempo con i miei amici, con i miei famigliari e per rielaborare il mio soggiorno di tre anni e mezzo in Australia, da dove sono rientrato nell'estate del 2007.»

### Più tempo per sé stesso

Andreas Schwab desiderava vivere e lavorare in Australia. Purtroppo la relazione con la sua compagna, che viveva laggiù, si interruppe bruscamente e decise quindi di rientrare in Svizzera. Una volta tornato a casa, iniziò subito a lavorare all'ospedale universitario di Berna. Non ebbe quindi il tempo per riflettere su quanto aveva vissuto sull'altro continente. «Alcune persone a me care erano preoccupate per il fatto che non parlavo con nessuno del mio soggiorno in Australia. Lavoravo praticamente al 120 per cento e non avevo più tempo per nessuno, nemmeno per me stesso. Che si tratti di sfortuna o di destino, forse l'incidente era necessario affinché mi ritagliassi il tempo necessario per risistemare la mia vita», spiega Schwab.

Andreas è cosciente che nel momento in cui ricomincerà a lavorare potrebbe ricadere nella frenesia quotidiana. Un rischio, questo, che tuttavia intende scongiurare, impostando la sua vita non solo in funzione della carriera professionale. «Ora che ho elaborato il mio incidente, guardo fiducioso in avanti. Il fatto di averne parlato spesso con i miei amici e con la mia famiglia mi è stato di grande aiuto. Conoscendo poi il settore medico, sono in grado di capire a fondo quanto mi è successo. Questo mi è sicuramente stato d'aiuto nella riabilitazione. Dire però che l'incidente mi abbia cambiato come uomo è forse un po' prematuro. Vedremo.»

### Esemplare, ma...

Il conducente che ha causato l'incidente si è scusato con Andreas Schwab, anche se ammette di non riuscire a spiegarsi perché non sia riuscito a vedere per tempo il ciclista. «Il suo comportamento sul luogo dell'incidente fu esemplare. Chiamò subito l'ambulanza e mi prestò i primi soccorsi. Dopo l'incidente si recò all'ospedale per accertarsi del mio stato di salute. Qualche giorno dopo gli telefonai e mi disse che in quel momento non aveva tempo per parlare e che mi avrebbe richiamato. Cosa, che però non ha mai fatto», racconta Schwab. La vita continua, comunque. //

### Da sapere

### Per vederci meglio

► Rispetto al giorno, di notte il rischio di incidente per i pedoni e i ciclisti triplica. In caso di pioggia, neve o nebbia, il pericolo aumenta addirittura di dieci volte. I ciclisti corrono un grande rischio quando circolano nel traffico perché ogni movimento repentino degli automobilisti potrebbe tradursi in una collisione. A volte, inoltre, i ciclisti sono poco visibili perché le biciclette non sono munite di fanalini. Ecco quindi alcuni consigli affinché la presenza di ciclisti e di pedoni sia notata tempestivamente dagli automobilisti.

Non sono gli abiti chiari a fare la differenza. Infatti solo i materiali rifrangenti sono visibili ad una certa distanza. Di notte un pedone vestito di nero viene visto da un automobilista a soli 25 metri. Un conducente che viaggia a 60 chilometri orari percorre questa distanza in soli 1,5 secondi. Il rischio di collisione è quindi molto elevato. Un pedone che indossa abiti chiari è invece visibile da una distanza di 40 metri. Anche in questo caso il rischio di collisione è elevato. Per contro un pedone che porta delle fasce catarifrangenti è visibile a 140 metri di distanza, significa dunque che si ha a disposizione circa otto secondi per reagire e frenare per tempo.

Quello della visibilità è un tema centrale tra gli automobilisti, camionisti e motociclisti, ai quali si consiglia di tenere le luci sempre accese anche di giorno. In questo modo è più facile valutare le distanze tra i veicoli, riducendo così il rischio di incidente. Il motto dell'ufficio per la prevenzione degli infortuni è dunque: «Luci accese, anche di giorno».

[www.upi.ch](http://www.upi.ch)



### I fatti

### Quel maledetto venerdì sera

► L'incidente è accaduto il 7 dicembre del 2007. Era un venerdì sera. Andreas Schwab stava rincasando a Gümligen dopo una giornata di lavoro. Pioveva a dirotto, era buio e la strada era molto trafficata. Andreas Schwab era abituato a pedalare anche con cattive condizioni meteorologiche. Lo scontro avvenne ad un chilometro da casa. Andreas non ricorda nulla dell'incidente, se non di essersi risvegliato dolorante sull'ambulanza.

### Tutto era in regola

Grazie alle deposizioni di alcuni testimoni, la polizia è riuscita a ricostruire la dinamica dell'incidente. Andreas avrebbe dovuto svoltare a sinistra, ma a causa del traffico intenso nella carreggiata opposta, si era fermato sulla linea centrale del campo stradale. Le luci della sua bicicletta erano accese. Un automobilista, che aveva appena superato un motorino, non vide il ciclista e lo urtò con la fiancata dell'auto. Andreas Schwab fu sbalzato dalla sella, finendo la sua corsa sulla carreggiata opposta, dove sopraggiungeva un altro veicolo che non ha potuto evitare il secondo impatto. C'è mancato veramente poco che Andreas fosse letteralmente schiacciato dalla seconda automobile. Sbatté violentemente la testa ma il casco gli salvò la vita. //