



EUROPEAN POLICE ASSOCIATION



EPA ITALIA MAGAZINE 3/2024



Redazione
Paolo Giacomini
Giuseppe Michelassi
Giuseppe Rossi

Coordinamento:
Antonio Belloni
Delegato per l'Italia
Francesco Ziantoni
Delegato per l'Italia
Giuseppe Rossi
Delegato per il Lazio e Roma Capitale

Contatti:

<http://www.europeanpolice.it>
epaitalia@europeanpolice.it
antonio.belloni@europeanpolice.it
francesco.ziantoni@europeanpolice.it
+39 3513005239 (orario 15/18)

SOMMARIO

Editoriale.....	2
BOLAWRAP– parliamone.3/4	
Lo spray al peperoncino.....	5
Norme e pareri.....	6/8
Salute e benessere.....	9/11
Turismo e vacanze Il Friuli Venezia Giulia...12/15	
Rubrica del gusto Il Friuli Venezia Giulia ..16/17	
Spunti di lettura.....	18
Eventi.....	19/20
I nostri amici.....	21
Scheda di adesione.....	22

La quota annuale d'iscrizione e rinnovo è di 25 € da versare sul conto IBAN : BE60 7320 3723 0570 BIC: CREGBEBB of European Police Association Rue du Panier Vert 34 1400 NIVELLES Belgium, oppure con PAYPAL tresorier@europeanpolice.net al costo di 27€ (comprensivi di 2€ per commissioni)

Gentili soci e lettori

Siamo arrivati al nr. 3 del nostro Magazine e speriamo di aver soddisfatto le vostre aspettative; siamo comunque a disposizione per tutti coloro che volessero inviarci suggerimenti e critiche che accoglieremo indistintamente con lo stesso spirito di apertura ed empatia.

*In questo numero oltre a trattare, come di consueto, argomenti di valenza professionale e di attualità concernenti il benessere psico-fisico, troverete alcune fotografie della premiazione condotta dal delegato nazionale per l'Italia Antonio Belloni, dei vincitori la gara amatoriale di tiro a segno "1° **MEMORIAL ANTONANGELO BETTE**" che abbiamo voluto disputare in memoria del collega motociclista della Polizia Locale di Roma Capitale **Antonangelo Bette**, dai più conosciuto come **Tonino**; scomparso prematuramente in servizio il 22 giugno dello scorso anno. La sua caratura umana e la sua professionalità hanno lasciato nei colleghi che lo piangono una testimonianza di impegno e dedizione che, ne siamo certi, guiderà i più giovani così come ha confortato coloro che da più tempo vestono la divisa del Corpo. Il tragico incidente occorsogli lascia comunque degli spunti anche a tutti noi: in questa prima metà dell'anno veri e propri "bollettini di guerra" hanno funestato le cronache ricordandoci, se mai ce ne fosse bisogno, quanto sia importante il tema della sicurezza stradale a tutti i livelli, a cominciare dalla prevenzione che è il fulcro dell'azione degli "addetti ai lavori"; primi fra tutti i colleghi della Polizia Locale cui va il nostro indiscusso plauso per l'attività continua che svolgono con spirito di sacrificio e dedizione. Il resto spetta a noi, a tutti i cittadini che debbono adottare comportamenti cauti e responsabili alla guida, senza eccezione alcuna. Purtroppo, le cronache non rassicurano; leggendole non possiamo che rilevare lungo è ancora il cammino che hanno davanti i cittadini italiani nel settore della sicurezza urbana, di cui quella stradale è solo un aspetto, ma confidiamo nel lavoro dei nostri colleghi, in primis quelli della Polizia Locale, che sono al fianco di cittadini ed istituzioni nella quotidiana battaglia per la salvaguardia della sicurezza di tutti.*

Il comitato direttivo EPA Italia

BOLA-WRAP - PARLIAMONE



Presentato in Italia nel 2018 dalla statunitense Wrap technologies, fa parte delle dotazioni di 120 corpi di polizia negli Usa: è un dispositivo di contenimento “da remoto”, definito impropriamente come “manette a distanza”, che consiste in un laccio di Kevlar lungo 2,5 metri, che viene proiettato verso le gambe o il tronco del soggetto con l’effetto di arrotolarvisi e, di fatto, ottenere una legatura efficace, che ne impedisce qualsiasi ulteriore movimento. Un laser verde guida la mira. Il laccio viene lanciato grazie alla carica di una cartuccia calibro .380 a salve, che garantisce la proiezione del “bola” alla velocità di oltre 150 metri al secondo, a una distanza utile che varia tra i 3 e gli 8 metri. Il dispositivo è stato assegnato per la prima volta in Europa ad alcuni Reparti di Polizia locale italiani ma è stata la Polizia locale di Bolzano, nell’anno in corso, ad impiegare per prima il dispositivo, sembra con esito positivo, nel corso delle attività di sgombero di una tendopoli abusiva.

Ancora incerta per alcuni aspetti, la “collocazione legale” nel nostro Paese. Secondo un contributo erogato da www.giurisprudenzapenale.com (A. Continiello, BolaWrap, il nuovo mezzo di coazione fisica che potrebbe esser adottato dalle Forze di Polizia. Delle valutazioni di natura tecnico-giuridica) e di seguito sintetizzato:

”Il Bola Wrap si trova alla base della scala “force continuum”, il che significa che ha un utilizzo potenzialmente molto più ampio di altri strumenti di gestione di soggetti non collaborativi e, ovviamente, di una un’arma da fuoco o strumento ‘less lethal’. Ne consegue la maggior possibilità di attuare un corso d’azione che porti alla regressione del confronto, oppure alla cessazione dell’azione aggressiva o della resistenza>>. Si presenta come un dispositivo in plastica colorata (nelle versioni importate in Italia di un colore giallo acceso) dalla forma di parallelepipedo irregolare. Lo strumento si compone di due parti: un corpo e la ricarica intercambiabile. Il corpo è dotato di: un laser di puntamento di colore verde (di bassa intensità, inidoneo ad arrecare lesioni all’occhio umano - quindi non rientrando nella nozione, ai sensi dell’articolo 30 TULPS) prodotto da Wrap Technologies Inc-USA e in Italia distribuito in esclusiva da Defconservices; delle leve di caricamento (due); un pulsante per il lancio; una sicura manuale e una leva di sgancio ricarica. Mentre la ricarica è composta da: una struttura di assemblaggio; un propellente a salve depotenziato e un cavo in kevlar con alle estremità due piccole ancore metalliche composte da quattro ami cadauna. Il dispositivo è privo sia di camera di cartuccia che di canna. Nessuna delle sue parti è assimilabile ad alcun dispositivo o congegno utilizzabile nelle armi da fuoco. Nel corso di un intervento di polizia, nei confronti di un soggetto non collaborativo o che rifiuti di calmarsi, qualora l’opera di persuasione verbale operata dall’agente non produca l’effetto desiderato, questi può (melius, deve), in prima istanza esibire il dispositivo spiegandone gli effetti, e utilizzare il puntatore a laser verde per mostrare in modo visivo al soggetto la possibilità di utilizzo del dispositivo (stessa ‘procedura’ come per il Taser e/o attività prodromica deterrente). Qualora il soggetto poi persista nel suo comportamento, l’agente può disinserire la sicura, armare il dispositivo con le opportune leve e premere il pulsante di attivazione. A questo punto la spinta del propellente a salve depotenziato, libero di espandersi nell’ampia zona della ricarica intercambiabile, lancia il sistema cavo-ancorette nella direzione del soggetto. Questo sistema si apre durante il lancio e, nel momento in cui il cavo impatta il corpo del soggetto, si avvolge attorno a quest’ultimo, limitandolo nei movimenti e consentendo l’esecuzione di ulteriori opportune tecniche operative di polizia. “Il sistema, composto dal cavo in kevlar e dalle due ancorette, è studiato in modo da rendere impossibile un eventuale strangolamento, stante la specifica dinamica che si sviluppa a seguito dell’avvolgimento. Il sistema, inoltre, non può in alcun modo scalfire la pelle eventualmente scoperta del soggetto con le ancorette di aggancio, in quanto le punte delle stesse sono protette da opportune coperture plastiche. Attraverso il puntatore laser a luce orizzontale verde vengono mirate delle zone del corpo con il solo scopo di bloccare, tramite legatura temporanea, gli arti e permettere agli operatori di polizia d’intervenire, in assoluta sicurezza, senza danni per alcuno”.

Questo nuovo strumento, nato sulla falsariga delle bolas argentine (cioè due funi con alle estremità due sfere, usate precipuamente per la caccia), da una ricerca su fonti aperte, sarebbe ritenuto più sicuro del Taser (avente, al contrario, natura di arma comune da sparo) per quanto riguarda l'incolumità della persona che ne subisca il suo uso. L'utilizzo del BolaWrap rientrerebbe pacificamente nell'articolo 53 del Codice penale. Trattasi, com'è noto, di una delle cosiddette "cause di giustificazioni" contenute nel nostro Codice penale. A differenza delle altre cause di esclusione della colpevolezza o esimenti previste dagli articoli 51 e 52 (e 54) del Codice penale ("adempimento di un dovere", "legittima difesa"), l'uso legittimo delle armi – e degli altri mezzi di coazione fisica. Vediamo ora, per completezza espositiva, quali potrebbero essere i punti deboli/criticità, di questo neo-strumento di coazione. In primis, per come è stato tecnicamente realizzato, appare più adatto il suo utilizzo principalmente in luoghi aperti o, comunque, in medio/grandi spazi: stante l'ampiezza necessaria per la gittata laterale dei cavi, affinché si possano distendere per poi avvolgere il soggetto (nota: come indicato a chiare note dai progettisti, si esclude a priori il rischio di strangolamento). In seconda istanza, è probabilmente più utile contro un soggetto disarmato o, comunque, munito di un'arma bianca tosto che di una pistola, per ovvi motivi. Ma queste prime osservazioni, più che altro, si limitano a 'regole d'ingaggio' e opportunità/limiti del suo uso. Il secondo stadio di criticità potrebbe infatti vertere sulla categoria dei soggetti verso cui (non) si possa indirizzare lo strumento. Si ritiene dunque, anche qui per mere ragioni di buon senso, di evitarne l'uso – seppur non siano indicate palesi controindicazioni – su bambini, persone anziane e donne in stato di gravidanza (cosiddette potenziali condizioni ostative di utilizzo per la salute dell'offeso).

Ma il dubbio (giuridico) che attanaglia lo scrivente è, più che altro, rivolto alle situazioni (giuridiche) in cui utilizzarlo. Come visto, l'articolo 53 c.p. parla di uso legittimo quando si è costretti dalla necessità di respingere una violenza o di vincere una resistenza. Sulle situazioni di violenza, per come già palesato, non si trovano particolari problematiche (ad esempio un soggetto è aggressivo contro le Forze di Polizia nel corso del loro adempimento e, valutate le circostanze e la proporzionalità dei mezzi, viene usato il BolaWrap per fermarlo, agendo a distanza, così da tutelare l'incolumità degli operanti). Qualche riserva, invece, resta nei casi di 'resistenza'. Di certo non si può usare l'arma da fuoco per fermare un soggetto che si dia alla fuga, se questi non è armato e non rivolga l'arma contro gli agenti e spari contro di essi per coprirsi la fuga. Ci si domanda, dunque, se sia legittimo (melius: non eccessivo quantomeno) l'uso del BolaWrap in questi specifici casi. La risposta potrebbe ricadere ulteriormente nel motivo della fuga. Se, ad esempio, un individuo che ha commesso un reato fugge alla vista degli operanti, si ritiene sia consentito l'uso, trattandosi di resistenza comunque attiva (anche, altro esempio, per una "resistenza attiva" ad un arresto legittimo).

Il BolaWrap, allo stato attuale, è già in dotazione a vari comandi della Polizia Municipale di alcuni Comuni italiani: Olgiate, Lomazzo, Parma, Genova, Bolzano, Modena. Alcuni sindacati delle Forze di Polizia italiane hanno avanzato la richiesta, ai loro Ministeri competenti, di ricevere in dotazione questo nuovo mezzo di coazione; Queste OO.SS. ritengono questo strumento molto utile ed efficace in quanto, in situazioni di particolare pericolo criminale, oltre a garantire più tutela al personale delle Forze dell'Ordine, certamente ha un potere meno impattante a beneficio dell'incolumità della persona su cui viene usato.

Ebbene è uno strumento che, unitamente al già presente equipaggiamento in dotazione, potrebbe contribuire al lavoro delle Forze di Polizia tutelando e, contestualmente, preservando l'incolumità di tutti. Senza, per concludere, dimenticare che, secondo il nostro 'Indice d'azione' (o definito anche come 'scala del confronto', tra agente di polizia ed il fermato, derivante dall'espressione anglosassone 'use of force continuum') potrebbe rientrare pacificamente nella voce 'impiego di nuovi strumenti difensivi'".

LO SPRAY AL PEPERONCINO

Lo spray al peperoncino si ottiene combinando un estratto proveniente dalla **Cayenna** (la pianta del peperoncino) con acqua, glicoli ed altre sostanze chimiche ed è la "**capsaicina**" a rendere la miscela particolarmente urticante. Questa sostanza causa sulla persona che la subisce effetti come **irritazione** a occhi e bocca con abbondante lacrimazione dei primi. Nei casi in cui venga ingerita, la sostanza provoca affaticamento respiratorio, gonfiore, tosse e abbondante fuoriuscita di muco. Tuttavia, gli **effetti dello spray al peperoncino** sono assolutamente **temporanei**. Chi ha provato lo spray sulla propria persona, riferisce di dolori particolarmente elevati e talvolta immobilizzanti che durano per circa 10 – 30 minuti.

Nonostante questo strumento di difesa possa rivelarsi estremamente utile ai tempi d'oggi, non è sempre possibile servirsene. In alcuni Paesi, infatti, l'uso dello spray al peperoncino è **illegale**. Nel nostro Paese è legale servirsi di tale strumento di **autodifesa**, ma a condizione che vengano rispettate **precise regole** fissate da un decreto (*D.M. n. 103 del 12 maggio 2011- "Regolamento concernente la definizione delle caratteristiche tecniche degli strumenti di autodifesa che nebulizzano un principio attivo naturale a base di Oleoresin Capsicum e che non abbiano attitudine a recare offesa alla persona, in attuazione dell'articolo 3, comma 32, della legge n.94/2009" – circolare Ministero Interno nr. PAS/U/022179/10100(7)40 del 07/12/2011*) che ha **legalizzato** le **bombolette spray** o in generale di tutti quei prodotti a base di olio di peperoncino utilizzati al fine di autodifendersi. Ciò a significare incontrovertibilmente che tale strumento, nella forma "legale" vale a dire quella legittimamente in commercio, è in ogni caso, uno strumento che può essere usato solo per **autodifesa**. Ogni altro impiego, ad esempio come strumento di offesa, è punito e può comportare responsabilità sia penali che civili: si può rischiare un'accusa per "**getto pericoloso di cose**" (art. 674 c.p.) e, nei casi più gravi, si possono integrare gli estremi del reato di "**lesioni personali**" (art. 582 c.p.) fino al "**porto abusivo di armi**" (art. 699 c.p.) nel caso in cui il prodotto non sia conforme alla previsione di Legge (Cass. sent. n. 15083 del 21/04/2021).

Quanto alle caratteristiche del prodotto:

- gli spray al peperoncino devono nebulizzare solo una miscela a base di **Oleoresin Capsicum (Oc)**, sostanza derivata dal peperoncino di Cayenna;
- ogni confezione non può contenere una miscela superiore a 20 ml e la percentuale di Oc non può essere superiore al 10%, con una concentrazione massima pari al 2,5% (si deve trattare quindi di **piccole dosi**);
- la miscela erogata dal prodotto **non deve contenere sostanze infiammabili, corrosive, tossiche, cancerogene o aggressivi chimici**;
- ogni bomboletta deve essere **sigillata** all'atto della vendita e munita di un **sistema di sicurezza contro l'attivazione accidentale**;
- lo spray può avere una **gittata massima non superiore a tre metri**;
- sulle bombolette devono essere rispettati alcuni requisiti di **etichettatura** (denominazione della ditta produttrice, istruzioni per l'uso, l'indicazione che l'utilizzo è consentito solo per sottrarsi a una minaccia o una aggressione che ponga in pericolo l'incolumità);
- deve essere venduto solo a persone che abbiano compiuto i **16 anni** di età e questo deve essere scritto in chiaro anche sull'etichetta del prodotto.

Ci sono stati alcuni casi in cui l'uso dello spray al peperoncino è stato condannato dalla Cassazione, poiché non ritenuto a norma di legge:

- ✓ con una sentenza del 2011 la Cassazione (Sent. n. 3116 del 24/10/2011) ha affermato che «Le bombolette spray a base di peperoncino rientrano nella nozione di armi comuni da sparo se la sostanza urticante è mescolata con altre sostanze – infiammabili, corrosive, tossiche, cancerogene o aggressivi chimici». Nella stessa Sentenza la Corte ha specificato che «Non rientrano nel novero delle armi da guerra o delle armi comuni da sparo, le bombolette spray che siano conformi alle caratteristiche previste dal decreto del ministero dell'interno 12/05/2011 n. 103».
- ✓ altro esempio risale al 2014 (Sent. n. 5719 del 05/02/2014), in cui un uomo è stato condannato poiché importava bombolette spray al peperoncino con sostanze illegali al loro interno. Queste sono state, quindi, classificate come armi da sparo a tutti gli effetti, con lo scopo di offendere piuttosto che difendersi.

E' essenziale l'utilizzo "consapevole", per quanto possibile; difatti in caso di impiego in ambienti chiusi, con vento o presenza di molte persone si potrebbe avere l'effetto opposto, vale a dire esserne colpiti a propria volta pregiudicando le capacità di fuga ovvero di ulteriore difesa, nonché i "danni collaterali" a terzi.

(approfondimenti su www.laleggepertutti.it; www.normattiva.it e www.poliziadistato.it)

NORME & PARERI

IL “DECRETO AUTOVELOX”



MINISTERO DELLE INFRASTRUTTURE E DEI TRASPORTI

DECRETO 11 aprile 2024 Modalità di collocazione e uso dei dispositivi o mezzi tecnici di controllo, finalizzati al rilevamento a distanza delle violazioni delle norme di comportamento di cui all'art. 142 del decreto-legge 285 del 1992. (24A02643) (GU Serie Generale n.123 del 28-05-2024)

Senza entrare nel merito della norma se ne riportano, di seguito, i tratti salienti:

Introduzione

Considerato che la finalità che il suddetto art. 25, comma 2, ultimo periodo (legge n. 120 del 2010), persegue in via esclusiva è quella della tutela della sicurezza della circolazione e che l'uso degli strumenti da utilizzare ai sensi della medesima disposizione deve tenere conto di tale obiettivo e di reali esigenze di deterrenza e di stimolo di comportamenti virtuosi, posto che, ai sensi dello stesso art. 25, comma 2, ultimo inciso, si precisa che, fuori dei centri abitati, non possono comunque essere utilizzati o installati i dispositivi previsti dal medesimo articolo ad una distanza inferiore ad un chilometro dal segnale che impone il limite di velocità - OMISSIS -

Art. 3

Comma 6

“La visibilità della postazione di controllo attuata attraverso dispositivi a bordo veicolo in movimento è garantita dall'installazione sopra il veicolo di un segnale luminoso o a messaggio variabile riportante la dicitura "rilevamento dinamico velocità, abbinato al dispositivo supplementare di segnalazione visiva a luce lampeggiante blu di cui all'art. 177 del Codice, che deve essere in funzione durante il rilevamento.”

ALLEGATO A - COLLOCAZIONE DELLE POSTAZIONI DI CONTROLLO

1. Individuazione dei tratti di strada dove collocare le postazioni di controllo

Per le strade di tipo C, D, E, E-bis, F e F-bis (extraurbane secondarie, urbane di scorrimento, urbane di quartiere, urbane ciclabili, locali urbane ed extraurbane, itinerari ciclopedonali urbani ed extraurbani), oltre alle condizioni tecniche di cui al punto 2, ai fini dell'individuazione dei tratti di strada su cui collocare postazioni di controllo ai sensi dell'art. 4 del decreto-legge n. 121 del 2002, convertito con modificazioni dalla legge 1° agosto 2002, n. 168, deve ricorrere una o più delle seguenti, ulteriori specifiche condizioni:

- a) elevato livello di incidentalità, documentato da un'accurata analisi del numero, della tipologia e, soprattutto, delle cause degli incidenti stradali avvenuti nel quinquennio precedente con particolare riferimento alla velocità come causa principale o concausa attraverso la produzione di dati statistici;
 - b) documentata impossibilità o difficoltà di procedere alla contestazione immediata sulla base delle condizioni strutturali, plano-altimetriche e di traffico, tenendo conto, tra l'altro, delle seguenti condizioni:
- OMISSIS -

2.1. Collocazione delle postazioni mobili sulle strade extraurbane

2.1.1. La postazione mobile può essere collocata esclusivamente su strade o singoli tratti di strada in cui il limite di velocità imposto dall'ente proprietario ai sensi dell'art. 142 del codice della strada di cui al decreto legislativo 30 aprile 1992, n. 285, non sia inferiore di oltre 20 km/h rispetto a quello massimo generalizzato previsto per le strade extraurbane dal medesimo art.142, comma 1.

2.1.2. In deroga a quanto previsto dal punto 2.1.1, è consentita la collocazione su strade o singoli tratti di strada con limiti di velocità inferiori a quelli previsti dal medesimo punto, solo quando sussistono criticità di tracciato piano-altimetrico o di dimensioni della piattaforma stradale che ne giustificano l'imposizione, a condizione che i limiti di velocità siano segnalati con i rispettivi segnali di inizio «limite di velocità» (Figura II 50) e «fine limitazione di velocità» (Figura II 71) di cui al regolamento di esecuzione e di attuazione del nuovo codice della strada, relativamente ad un tratto stradale di estesa minima pari a:

di tipo A: 2.000 metri;
 di tipo B: 1500 metri;
 di tipo C e F: 500 metri;
 di tipo F-bis: 250 metri.

2.1.3. Deve intercorrere una distanza di almeno 1 km tra il segnale che impone il limite di velocità e la collocazione del dispositivo, in conformità a quanto previsto dall'art. 25, comma 2, ultimo inciso della legge 29 luglio 2010, n. 120.

2.1.4. La distanza minima tra due diversi dispositivi di rilevamento della velocità puntuale deve essere almeno pari a:

strade di tipo A: 4.000 metri;
 strade di tipo B: 3.000 metri;
 strade di tipo C, F e F-bis: 1.000 metri.

2.2. Collocazione delle postazioni mobili sulle strade urbane

2.2.1. Strade di tipo D (strade urbane di scorrimento): la postazione mobile può essere collocata esclusivamente se il limite massimo di velocità consentito è pari a quello generalizzato proprio del corrispondente tipo di strada, comunque non inferiore a 50 km/h; e' consentita l'installazione in tratti con limite di velocità inferiore a quello massimo generalizzato, indicato attraverso la specifica segnaletica verticale, solo quando sussistono criticità di tracciato piano-altimetrico o di dimensioni della piattaforma stradale ovvero condizioni di significativa incidentalità stradale che giustificano l'imposizione di limiti di velocità inferiori, ed esclusivamente quando tale limite di velocità sia esteso ad un tratto di almeno 400 metri.

2.2.2. Strade di tipo E ed F (strade urbane di quartiere e urbane locali): e' possibile collocare la postazione mobile solo se il limite massimo di velocità consentita e' pari a 50 km/h.

2.2.3. Strade urbane di tipo E-bis (strade urbane ciclabili): e' possibile collocare la postazione mobile solo se il limite massimo di velocità e' pari a quello proprio del corrispondente tipo di strada (30 km/h).

2.2.4. Strade urbane di tipo F-bis (itinerari ciclopeditoni): e' possibile collocare la postazione mobile solo se il limite di velocità consentita che non può essere comunque inferiore a 30 km/h, e' indicato attraverso la specifica segnaletica verticale e riferito ad un tratto stradale di estesa minima di almeno 250 metri.

2.2.5. La distanza minima tra due diversi dispositivi, sul medesimo tratto stradale, deve essere pari almeno a 1000 metri sulle strade di tipo D e a 500 metri per le strade di tipo E e F, anche nei confronti di eventuali postazioni fisse.

2.2.6. La distanza tra il segnale del limite di velocità e la postazione di controllo deve essere valutata in relazione alle caratteristiche della strada, e deve essere comunque non inferiore a 200 metri per le strade di tipo D (strade urbane di scorrimento) e a 75 metri per tutte le altre strade.

2.3. Collocazione delle postazioni fisse sulle strade extraurbane

2.3.1. Nei tratti di strada di tipo A, B, C ed F (autostrade, extraurbane principali, extraurbane secondarie, extraurbane locali): il limite massimo di velocità consentito, di norma, deve essere pari o comunque non inferiore di oltre 20 km/h rispetto a quello generalizzato del corrispondente tipo di strada. In deroga a quanto previsto dal primo periodo, la collocazione delle postazioni fisse sui medesimi tratti di strada è consentita qualora la riduzione della velocità di oltre 20 km/h sia dovuta a criticità di tracciato plano-altimetrico o di dimensioni della piattaforma stradale ovvero a condizioni di significativa incidentalità stradale che ne giustificano l'imposizione.

2.3.2. Nei tratti di strada di tipo F-bis (itinerari ciclopedonali su strade extraurbane) su cui si intende installare i dispositivi, il limite massimo di velocità consentito deve essere comunque non inferiore a 30 km/h, salvo che non sussistano criticità di tracciato plano-altimetrico o di dimensioni della piattaforma stradale che giustificano l'imposizione di limiti di velocità inferiori.

2.3.3. I limiti di velocità inferiori rispetto a quelli generalizzati previsti per il corrispondente tipo di strada devono essere debitamente segnalati con i rispettivi segnali "limite massimo di velocità" (Figura II 50) e "fine limitazione di velocità" (Figura II 71) di cui al regolamento di esecuzione e di attuazione del nuovo codice della strada relativamente ad una estesa stradale pari a:

strade di tipo A: 2.000 metri;

strade di tipo B: 1.500 metri;

strade di tipo C ed F: 500 metri;

strade di tipo F-bis: 250 metri.

2.4. Collocazione delle postazioni fisse sulle strade urbane

2.4.1. Per la collocazione delle postazioni fisse sulle strade urbane, l'ente proprietario deve effettuare una preventiva valutazione in ordine alla predisposizione, in via preferenziale e in alternativa, di dossi artificiali di cui all'art. 179, comma 4, del regolamento di esecuzione e di attuazione del nuovo codice della strada.

2.4.2. Strade di tipo D (strade urbane di scorrimento): la postazione fissa può essere collocata esclusivamente se il limite massimo di velocità consentito è pari a quello generalizzato tipo di strada, comunque non inferiore a 50 km/h; è consentita l'installazione in tratti con limite di velocità inferiore a quello massimo generalizzato, indicato attraverso la specifica segnaletica verticale, solo quando sussistono criticità di tracciato plano-altimetrico o di dimensioni della piattaforma stradale ovvero condizioni di significativa incidentalità stradale che giustificano l'imposizione di limiti di velocità inferiori, ed esclusivamente quando tale limite di velocità sia esteso ad un tratto di almeno 400 metri.

2.4.3. Strade di tipo E ed F (strade urbane di quartiere e urbane locali): la postazione fissa può essere collocata esclusivamente se il limite massimo di velocità consentito è pari a quello generalizzato del corrispondente tipo di strada (50 km/h);

2.4.4. Strade di tipo E-bis (strade urbane ciclabili): la postazione fissa può essere collocata esclusivamente se il limite massimo di velocità consentito è pari a quello proprio del corrispondente tipo di strada (30 km/h).

2.4.5. Strade urbane di tipo F-bis (itinerari ciclopedonali): la postazione fissa può essere collocata esclusivamente se il limite massimo di velocità consentito è comunque non inferiore a 30 km/h, indicato attraverso la specifica segnaletica verticale e riferito ad un tratto stradale di estesa minima di almeno 250 metri.

2.4.6. Non è consentito installare postazioni fisse nei punti o tratti in cui la velocità massima consentita, per motivi contingenti o temporanei, sia inferiore di più di 20 km/h alla velocità prevista per la tipologia di strada.

2.4.7. La distanza minima tra due diversi dispositivi di rilevamento della velocità puntuale deve essere pari almeno a 500 metri in ambito urbano e nelle zone di confine con l'ambito extraurbano.

SALUTE E BENESSERE

L'estate è una stagione che molti aspettano con ansia. Sole, mare, vacanze: questi sono solo alcuni degli elementi che rendono questo periodo dell'anno tanto amato. Ma c'è un altro motivo per cui l'estate è speciale: rende le persone più belle. Non si tratta solo di un'impressione, ma di un'affermazione supportata dalla scienza. In questo articolo esploreremo come e perché l'estate può migliorare il nostro aspetto fisico, analizzando diversi aspetti legati alla salute e al benessere.

I Benefici del Sole - L'importanza della Vitamina D

Uno dei principali benefici dell'esposizione al sole è la produzione di vitamina D. Questa vitamina è essenziale per la salute delle ossa, ma ha anche altri effetti positivi sul nostro organismo. La vitamina D contribuisce a migliorare l'umore, riducendo il rischio di depressione, e può avere effetti benefici sulla pelle, rendendola più luminosa e sana.

Abbronzatura e Pelle

L'abbronzatura è probabilmente l'effetto più evidente dell'esposizione al sole. Un colorito dorato è spesso associato a un aspetto sano e attraente. Tuttavia, è importante ricordare che un'esposizione eccessiva ai raggi UV può essere dannosa e aumentare il rischio di cancro della pelle. Per questo motivo, è fondamentale utilizzare una protezione solare adeguata.

Riduzione dell'Acne

Il sole può anche aiutare a ridurre l'acne. I raggi UV hanno un effetto antibatterico che può diminuire la presenza di batteri sulla pelle, contribuendo a ridurre le imperfezioni. Tuttavia, è importante non esagerare con l'esposizione, in quanto un'eccessiva produzione di sebo può peggiorare la situazione.

Alimentazione e Idratazione Dieta Estiva

Durante l'estate, la nostra dieta tende a cambiare. Consumiamo più frutta e verdura fresche, ricche di vitamine e antiossidanti che aiutano a migliorare l'aspetto della pelle. Frutti come angurie, meloni e fragole non solo sono deliziosi, ma aiutano anche a mantenere il corpo idratato e a combattere l'invecchiamento della pelle grazie al loro alto contenuto di acqua e nutrienti.

Importanza dell'Idratazione

L'idratazione è cruciale durante i mesi estivi. Bere molta acqua aiuta a mantenere la pelle elastica e luminosa. L'acqua aiuta anche a eliminare le tossine dal corpo, migliorando la salute generale e l'aspetto fisico.

Attività Fisica - Più Tempo all'Aperto

L'estate invita a trascorrere più tempo all'aria aperta, praticando attività fisiche. Camminate, corsa, nuoto: queste attività non solo aiutano a mantenere la forma fisica, ma migliorano anche la circolazione sanguigna e il tono muscolare, conferendo un aspetto più tonico e attraente.

Benefici della Sudorazione

La sudorazione è un altro aspetto importante. Sudare aiuta a eliminare le tossine dalla pelle, mantenendola pulita e prevenendo l'acne. Inoltre, la sudorazione favorisce la rigenerazione cellulare, migliorando la qualità della pelle.

Riposo e Relax

Vacanze e Benessere Mentale - Le vacanze estive offrono un'opportunità per rilassarsi e ridurre lo stress. Il relax ha effetti positivi anche sull'aspetto fisico: meno stress significa meno rughe e un aspetto più fresco e riposato. Durante le vacanze, spesso si ha la possibilità di dormire di più e meglio. Un buon **sonno** è fondamentale per la salute della pelle e per il benessere generale. Durante il sonno, il corpo ripara i danni subiti durante il giorno e la pelle ne trae beneficio, apparendo più sana e luminosa.

Conclusione

In conclusione, l'estate può davvero rendere più belli, grazie a una combinazione di fattori legati all'esposizione al sole, all'alimentazione, all'idratazione, all'attività fisica e al riposo. Tuttavia, è importante approfittare di questi benefici in modo responsabile, proteggendo sempre la pelle dai danni dei raggi UV e mantenendo uno stile di vita equilibrato.

Da: *L'estate rende più belli? Lo dice la scienza (microbiologiaitalia.it)*

Il Ministero della Salute pubblica da maggio a settembre i bollettini relativi alle previsioni sulle ondate di calore in 27 città italiane, con il supporto tecnico-scientifico del Dipartimento di Epidemiologia della Regione Lazio, per prevenire rischi per la salute e promuovere interventi in favore delle persone più vulnerabili. I bollettini vengono aggiornati dal lunedì al venerdì, alle ore 11, con previsioni a 24, 48 e 72 ore. Sono consultabili anche dalla App "Caldo e Salute", disponibile per dispositivi Android su Google Play.

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione. Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente.

Se, ad esempio, l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente. La temperatura del corpo, quindi, aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, edemi, o di maggiore gravità, come congestione, colpo di calore, disidratazione. Condizioni di caldo estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

Insolazione E' causata da un aumento della temperatura corporea per insufficiente capacità di termoregolazione. Si manifesta per esposizione prolungata alle radiazioni solari, in modo particolare nelle giornate estive molto calde con assenza di vento e radiazione solare intensa. Si possono verificare eritemi o ustioni accompagnate o meno da una sintomatologia da colpo di calore.

Crampi Sono causati da una perdita di sodio, dovuto alla sudorazione, e ad una conseguente modificazione dell'equilibrio idrico-salino, oppure derivano da malattie venose degli arti inferiori. I crampi si possono verificare negli anziani che assumono pochi liquidi e in persone, anche giovani, che svolgono attività fisica senza reintegrare a sufficienza i liquidi persi con la sudorazione.

Edema E' causato da una ritenzione di liquidi negli arti inferiori come conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata. Un rimedio semplice ed efficace è tenere le gambe sollevate ed eseguire di tanto in tanto dei movimenti dolci per favorire il reflusso venoso, oppure, effettuare delle docce fredde agli arti inferiori, dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno sino alla sommità della coscia.

Congestione E' causata dall'assunzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti, che provoca un eccessivo afflusso di sangue all'addome, che può rallentare o bloccare i processi digestivi. I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

Disidratazione E' causata da una perdita di acqua dall'organismo maggiore di quella introdotta. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando: è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi). I sintomi principali sono sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa.

Effetti sulla pressione arteriosa. Le persone ipertese e i cardiopatici, soprattutto se anziani, ma anche molte persone sane, possono manifestare episodi di diminuzione della pressione arteriosa, soprattutto nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. In questi casi, è consigliabile: evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza non alzarsi bruscamente dal letto, soprattutto nelle ore notturne, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Stress da calore E' causato da un collasso dei vasi periferici con un insufficiente apporto di sangue al cervello. La sintomatologia può insorgere durante un'attività fisica in un ambiente eccessivamente caldo, specie in soggetti non acclimatati, con una ridotta efficienza cardiaca (insufficiente compenso in occasione di una diffusa vasodilatazione periferica) a causa di un diminuito volume sanguigno per disidratazione. Si manifesta con una forte sudorazione, un senso di leggero disorientamento, malessere generale, debolezza, nausea, vomito, cefalea, tachicardia e ipotensione, oliguria, confusione, irritabilità. Se non viene diagnosticato e trattato immediatamente, può progredire fino al colpo di calore.

Colpo di calore. Il colpo di calore si verifica quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e si manifesta con una ampia gradazione di segni e sintomi a seconda della gravità della condizione. Può verificarsi quando ci si trova esposti ad una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione. Può manifestarsi all'aperto, in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole. Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali. Si può avere perdita di coscienza.

La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41° C ed è seguita da un possibile malfunzionamento degli organi interni, che può portare alla morte.

Aggravamento di malattie preesistenti. Il caldo intenso può determinare l'aggravamento di malattie preesistenti. Si tratta di sintomi che non arrivano all'attenzione clinica (ad es. riduzione delle capacità fisiche), a sintomi di maggiore entità, (ad es. visite dal medico di famiglia), fino ad effetti più gravi che possono determinare il ricorso al Pronto Soccorso e il ricovero in ospedale, o essere così severi da portare alla morte. L'effetto delle ondate di calore è relativamente immediato, con una latenza di 1-3 giorni tra il verificarsi di un rapido innalzamento della temperatura e il conseguente incremento del numero dei decessi. Inoltre, le ondate di calore cui è associato un effetto più grave sulla salute sono quelle più intense e prolungate e quelle che si verificano all'inizio della stagione estiva, quando la popolazione non ha ancora attivato adeguati meccanismi di adattamento fisiologico al caldo. Se l'incremento della mortalità associata alle ondate di calore è un fenomeno noto e ben documentato, ancora non del tutto chiariti sono invece i meccanismi biologici che ne sono alla base. Potenzialmente tutte le patologie croniche espongono a un rischio maggiore di mortalità in presenza di condizioni di caldo estremo. In particolare, gli studi condotti in diverse città italiane hanno evidenziato che alcune patologie (malattie cardio- e cerebrovascolari, malattie polmonari croniche, disturbi psichici, malattie del sistema nervoso centrale, malattie del fegato e dei reni e malattie metaboliche quali il diabete) aumentano significativamente il rischio di morte in occasione delle ondate di calore, soprattutto nelle persone anziane. Altre malattie croniche che comportano una compromissione del meccanismo della termoregolazione possono aumentare il rischio durante i periodi di elevate temperature: ad esempio, la sclerodermia, nella quale la sudorazione è bloccata per un assottigliamento dell'epidermide, e la fibrosi cistica, in cui l'eccessiva sudorazione può causare disidratazione e insufficienza circolatoria. In generale infine viene considerata associata a un aumento del rischio dell'esposizione al caldo qualsiasi malattia o condizione che costringe a letto e riduce la capacità delle persone a prendersi cura di sé e a reagire mettendo in atto comportamenti protettivi con un conseguente aumento del rischio legato all'esposizione al caldo.

Fai attenzione a febbre e sintomi, non sempre sono dovuti all'aumento delle temperature È importante distinguere tra febbre e innalzamento temporaneo della temperatura corporea dovuto al caldo (ipertermia). Si tratta di ipertermia se, dopo una pausa di almeno mezz'ora in un luogo rinfrescato, la temperatura corporea diminuisce. Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione. Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. Se, ad esempio, l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente. La temperatura del corpo, quindi, aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, edemi, o di maggiore gravità, come congestione, colpo di calore, disidratazione. Condizioni di caldo estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

Da: I rischi per la salute (www.salute.gov.it/portale/caldo)

TURISMO E VACANZE IL FRIULI VENEZIA GIULIA

Regione autonoma all'estremità nord-est dell'Italia, annovera elementi naturalistici che spaziano dal mare alla montagna e riferimenti storici di grande importanza per il suo passato burrascoso che l'ha vista solamente nel 1963 diventare di fatto una Regione autonoma del nostro Paese, con la bellissima e contesa Trieste che ne è divenuta il capoluogo. ([Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia - home](#))



Suggerimenti mare

Senza dubbio affascinante il lungomare di Trieste "Barcola" e la famosa "costa dei barbari" (spiaggia libera frequentata sovente da "naturalisti"); è tutto rocce e ciottoli, privo di spiagge vere e proprie (nel senso che è praticamente privo delle spiagge sabbiose cui siamo abituati nel resto della Regione da Lignano Sabbiadoro a Grado) ha un fascino indiscusso per il panorama che spazia da Trieste con la bellissima Piazza Unità d'Italia ed i moli storici fino al Castello di Miramare. Curioso retaggio delle consuetudini austro-ungariche il "Pedocin", stabilimento balneare triestino che conserva ancora la divisione dei sessi.

Barcola vista dal faro della Vittoria



La Costa dei Barbari



Per gli amanti della sabbia senza dubbio Lignano Sabbiadoro (UD) e Grado (GO) sono da preferire; i servizi e le possibilità alloggiative non hanno nulla da invidiare alle celeberrime Rimini e Riccione e l'accoglienza è assicurata.

Lignano Sabbiadoro



Grado



Suggerimenti montagna

Le Alpi carniche, le Alpi giulie e le Dolomiti friulane (queste ultime dichiarate dall'UNESCO patrimonio mondiale dell'umanità) sono ricche di cime di tutto rispetto come il Monte Coglians con i suoi 2780 mt. ed il monte Zoncolan con i suoi 1750 mt. che si trovano in Carnia nelle Alpi carniche.

Il monte Coglians visto dallo Zoncolan



Le Dolomiti Friulane



Incredibilmente varia l'offerta turistica di cui in queste brevi pagine si riesce a dare solamente un piccolo spunto: Scalate, free-climbing, eco climbing sulle vette delle Dolomiti Friulane e nelle palestre di roccia a Erto, vicino alla diga del Vajont, Castelnuovo del Friuli, Clauzetto, Travesio, Vito d'Asio. Kajak e canoa lungo il Cellina, il Meduna, il Cosa e l'Arzino e rafting nei torrenti impetuosi dell'alta Valcellina e della Valle d'Arzino. Parapendio sulle pendici del monte Cavallo e sulle alture fra Travesio, Castelnuovo, Solimbergo, dove si trova anche un'avio superficie per ultraleggeri. Incredibile la vista aperta sul mare adriatico che si code da Piancavallo (1.262 mt.). Ed ancora il **Parco Naturale Dolomiti Friulane** è uno dei due Parchi Naturali del Friuli Venezia Giulia ed il più vasto: si estende infatti su una superficie di 36.950 ettari e comprende i territori della Valcellina (Andreis, Cimolais, Claut, Erto e Casso), della Val Tramontina (Frisanco e Tramonti di Sopra) nel Pordenonese e dell'alta Valle del Tagliamento in Carnia (Ud). Come non citare poi Tarvisio è un comune in provincia di Udine, che conta 4.223 abitanti. La località sorge nella **Val Canale** ad un'altitudine di 755 metri. Il territorio da visitare è molto esteso ed include anche località minori come **Sella Nevea** Poco distante dal borgo si trova il Lago di Fusine, facilmente raggiungibile attraverso i percorsi segnalati che collegano Tarvisio e la Val Saisera con imponenti vette delle Alpi Giulie. Senza dimenticare la Grotta gigante a Sgonico (TS) e le grotte di Padris a Spilimbergo (PN).



La Grotta gigante



Le grotte di Padris

Archeo turismo(Siti archeologici Friuli-Venezia Giulia: schede descrittive e info utili (sitiarcheologiciditalia.it)
 San Dorligo della Valle (TS), loc. Grozzana/Gročana. Tumulo funerario di possibile età protostorica. . Il piccolo paese di Zuglio, racchiuso nella cornice delle alpi carniche, conserva importanti tracce del suo passato romano. Qui potrete ammirare il foro ben conservato dell'antica Iulium Carnicum. Aquileia, fondata dai Romani nel II secolo a.c., situata nell'attuale Friuli-Venezia Giulia, è stata per molti anni centro nevralgico dell'Impero Romano nel mediterraneo, centro politico-amministrativo e capitale della X Regione augustea, Venetia et Histria, nonché prospero emporio. Aquileia può essere considerata uno dei più importanti siti archeologici dell'Italia Settentrionale, dal 1998 patrimonio mondiale UNESCO. La località di Torre, frazione di Pordenone, è un luogo dove si concentrano molte tracce del passaggio degli antichi romani. Qui, immersa all'interno di un parco, si scopre un'antica villa, un vero esempio della raffinatezza che poteva raggiungere l'edilizia romana nel I secolo a.C.

La tragica storia delle due guerre [Cartografia interattiva \(turismofvg.it\)](http://Cartografia interattiva (turismofvg.it))

Particolare attenzione meritano questi luoghi cari e terribili al cuore di tutti gli Italiani:

Redipuglia (GO) ed Oslavia, due sacrari indimenticabili; chi volesse "allungare" può visitare Caporetto (ora Kobarid in Slovenia). Ed ancora le foibe del Carso Triestino e la tristemente famosa Risiera di San Saba (Trieste città). Molti sono gli itinerari che si snodano sui monti teatro di mille battaglie: Parco 97 (loc. Prosecco-TS); Itinerario di Dogna – UD (Giunti nel piccolo paese di Dogna, si prosegue lungo Via Roma e Via Montasio fino al ponte sul fiume Fella. Da qui parte la lunga strada militare caratterizzata da numerose gallerie, ponti e spettacolari scavi nella roccia. Dopo 12 chilometri, in località Stavoli di Plans (1012 metri s.l.m.), si incontra la linea fortificata dei Plans, una linea di sbarramento trasversale alla valle costruita per bloccare un eventuale avanzamento nemico da est). Museo all'aperto del Monte San Michele; Il punto di partenza ideale per questo percorso è la cosiddetta "**Area delle Battaglie**", raggiungibile dal centro di Sagrado seguendo le indicazioni per la cima del monte.

Luoghi di particolare interesse

Santuario Mariano di Monte Grisa (loc. Contovello-Trieste) con una vista mozzafiato sulla città e sul golfo di Trieste; Il Faro della Vittoria (Trieste) costruito tra il 1923 ed 1927. Oltre che ad assolvere le funzioni di faro per la navigazione, illuminando il golfo di Trieste, svolge anche le funzioni di monumento commemorativo in onore dei caduti del mare durante la prima guerra mondiale, così come testimoniato dall'iscrizione posta alla sua base, è completamente controllato e gestito dal Comando di Zona Fari della Marina Militare, con sede a Venezia, che tra l'altro si occupa di tutti i fari dell'Adriatico; Castello di Duino (loc. Duino Aurisina-TS); Castello di Miramare (Trieste), che non ha bisogno di presentazione; Castello di Gorizia (Gorizia); Illegio (Tolmezzo-UD) in Val Tagliamento Illegio, piccolo scrigno d'arte, un borgo montano non lontano da Tolmezzo, una splendida gemma incastonata tra i monti della Carnia Poffabro (PN) Borgo più bello d'Italia, Poffabro è un museo a cielo aperto nel cuore della Val Colvera; San Daniele del Friuli (UD) patria dell'erudito e scrittore Giusto Fontanini è famosissima per l'omonimo prosciutto.

Città d'arte e di storia: Trieste, Udine, Palmanova (UD), Spilimbergo (PN), Aquileia (UD), Maniago (PN- famosa per la produzione di coltelli) e comune Bandiera Arancione, ha origini antichissime e offre percorsi storici e naturalistici di grande interesse.



Il santuario mariano di Monte Grisa



Il faro della Vittoria (il giorno della "barcolana")

RUBRICA DEL GUSTO

IL FRIULI VENEZIA GIULIA

Variegata e mitteleuropea, l'offerta gastronomica della Regione è particolarmente accattivante per questa sua duplice veste di tradizione autoctona (testimoniate egregiamente tanto dalle trattorie friulane quanto dalle "osmize", le fraschette/trattorie del carso Triestino) ed influenze austro-ungariche. L'espressione massima è senz'altro da cogliere nell'atmosfera del Caffè Tommaseo il più antico caffè ancora in funzione nella città di Trieste. Aperto nel 1830, il caffè fu uno dei centri del movimento irredentista triestino e ancora oggi è un luogo di ritrovo per commercianti, artisti e intellettuali triestini. Fa parte dei locali storici d'Italia.

Alcuni dei piatti tipici del Friuli:

- ✓ il Formaggio Montasio
- ✓ il Prosciutto crudo di San Daniele
- ✓ la Pitina (un salume a base di carni ovicaprine o di selvaggina ungulata, tipico di una ristretta area prealpina della provincia di Pordenone, in Friuli Venezia Giulia.)
- ✓ i Salumi d'Oca
- ✓ Il Frico (Il tortino di formaggio più famoso e irresistibile piatto unico o antipasto tipico della Carnia. La ricetta non è codificata e le sue origini umili e contadine hanno reso la lista ingredienti "quello che c'è in casa": l'elemento comune è il formaggio grattugiato o tagliato a pezzetti, poi c'è chi ci aggiunge patate, cipolle, mele, rapa, uova e così via. Il succo della faccenda è friggere lentamente il formaggio in modo da formare un tortino di consistenza morbida, friabile o croccante a proprio gusto.
Il nome frico deriva probabilmente da fricandeu - italianizzato fricandò, che indica una categoria di vivande realizzate con ingredienti sminuzzati.
- ✓ la Trota affumicata
- ✓ Il Boreto alla Graisana (zuppa di pesce in bianco tipica di Grado)
- ✓ il Salame friulano
- ✓ La Brovada (il fermentato di rape di colore rosso o violetto e dall'intenso gusto acidulo. Tipica delle zone carsiche, dal 2011 la brovada è anche prodotta a marchio Dop: le rape sono fermentate con vinacce da uva nera, mentre sono facoltativi uva pigiata, vino rosso e aceto di vino. Dopo essere stata grattugiata finemente o tritata "al fiammifero", la brovada viene affiancata a carne, zuppe e polente ma "la morte sua" è proprio il *muset*, il musetto di maiale insaccato simile al cotechino.
- ✓ la Gubana delle Valli del Natisone (famosa anche quella Gorizia a base di biscotti secchi frutta secca e liquore)



Il Frico



La Brovada



la Gubana

E di quelli della Venezia Giulia e di Trieste:

- ✓ il Prosciutto cotto (arrosto in crosta di pane)
- ✓ La porcina "porzina" (è un lessico di maiale, in particolare tagli della coppa e talvolta della spalla. La sua preparazione tradizionale prevede un mix di parti piuttosto nobili ed elementi più poveri e grassi, come la porzina, la pancetta affumicata, costine di maiale affumicate, la "Vienna" - il würstel, la "cragno" - una salsiccia del Carso tagliata a grana grossa, dal vago sentore di affumicato, il cotechino, il carré, la testina, la lingua - che assieme alla testina di vitello è l'unico elemento di origine non suina. Il tutto viene solitamente cotto "in caldaia", un calderone in cui bolle il brodo che serve a preparare questo delizioso piatto
- ✓ La Jota (Si tratta della una preparazione antichissima di un minestrone a base di fagioli, "capuzi garbi" (il nome locale del cavolo cappuccio) e avanzi di maiale
- ✓ Il Gulasch

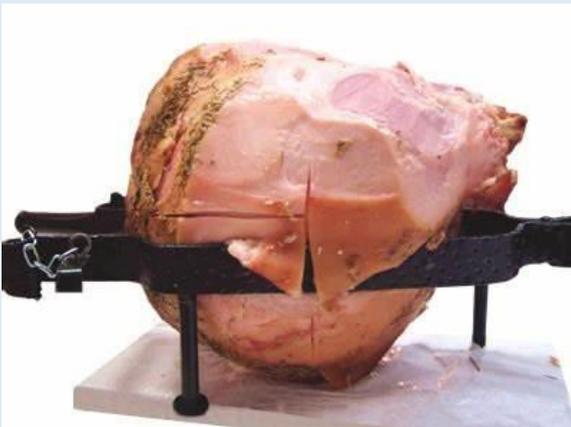
- ✓ Gli Gnocchi de pan (gnocchi di influenza austriaca che, però, differiscono dai knödel sia nell'impasto che per la preparazione: non richiedono l'impiego di salsiccia, salumi vari ed erba cipollina. A Trieste vengono serviti "suti", asciutti e non in brodo, oppure conditi con burro fuso e parmigiano o accompagnati dal gulasch o altra carne)
- ✓ Li scampi "alla Busara" (conditi con cipolla, aglio, olio e abbondante salsa di pomodoro)
- ✓ Gli Gnocchi "de susini" (gnocchi di patate e prugne con la cannella)
- ✓ Il Presnitz e la Putizza (dolci tipici simili per certi aspetti alla Gubana ma a forma arrotolata o di ferro di cavallo e non a spirale come il parente stretto friulano)



Aperitivo alla Osmiza



La Porzina



Il prosciutto arrosto in crosta di pane



Gli scampi alla Busara

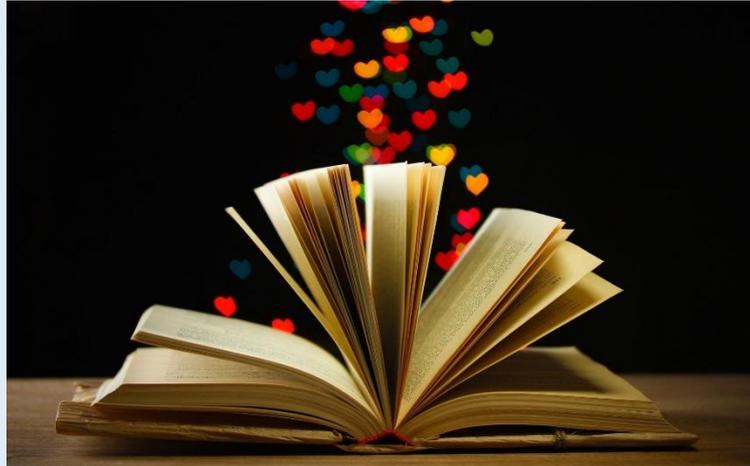
I vini e le grappe

Le Denominazioni di Origine comprendono attualmente **quattro** DOCG, **dodici** DOC e **tre** IGT.

Per citarne solo alcuni:

- ✓ Chardonnay
- ✓ Sauvignon blanc
- ✓ Cabernet Sauvignon
- ✓ Cabernet franc
- ✓ Tocai
- ✓ Verduzzo
- ✓ Ramandolo
- ✓ Picolit
- ✓ Refosco dal Peduncolo Rosso
- ✓ Merlot
- ✓ Pinot nero
- ✓ La grappa spazia da quella bianca "classica" nella declinazione dei vari vitigni (particolarmente "abboccate" quelle di Picolit e di Ramandolo) a quella alla Ruta, per finire con la "Fragolino cru" con uva fragola.

SPUNTI DI LETTURA



Gialli:

- “ Doppio inganno - di Robert Ludlum
- “ Il Poeta - di Michael Connely

Classici:

- “ Napoleone - di Alexandre Dumas
- “ De bello gallico - di Giulio Cesare

Noir:

- “ Reliquary - di Douglas Preston e Lincoln Child
- “ Maledizione - di Douglas Preston e Lincoln Child

Storici:

- “ Cesare il genio e la passione - di Colleen Mc Cullough
- “ Nerone - di Alberto Angela

Saggi:

- “ Italia giacobina e carbonara - di Indro Montanelli
- “ Risorgimento disonorato - di Lorenzo del Boca
- “ Il divano di Istanbul - di Alessandro Barbero

Fantascienza:

- “ Battaglia per la terra (3 libri) – di L. Ron Hubbard
- “ Tutti i miei Robot - di Isaac Asimov

Biografie e autobiografie:

- “ Non ci vuole un eroe – del generale Norman Schwarzkopf (USA)

EVENTI


European Police Association
 Associazione Sportiva Dilettantistica
EUROPEAN POLICE ASSOCIATION
 ITALIA




Roma 22 giugno 2024


1° MEMORIAL
FUNZIONARIO POLIZIA LOCALE ROMA CAPITALE
Antonangelo Bette





**GARA DI TIRO AMATORIALE
 CON ARMA CORTA**

LOCALITÀ :
 Roma Campo di Tiro Pisana Shooting Club
 Via Malnome snc (loc. Malagrotta) Coordinate GPS
 41°50' 50 Nord 12°18'45" Est

È POSSIBILE ACQUISTARE MUNIZIONAMENTO PRESSO IL CAMPO





PROGRAMMA :
 programma: ore 9.00 ritrovo sul campo per registrazione ore 9.45 inizio gara

DOTAZIONE OBBLIGATORIA :
 cintura fondina e portacaricatori ,dispositivi di protezione individuale, possesso del titolo in corso di validità

Informazioni e iscrizioni epaitalia@europeanpolice.it tel. 370.1310067 (anche whatsapp)
www.europeanpolice.it





I NOSTRI AMICI



Alessia Ziantoni

Consulente Previdenziale e Assicurativo

Cell. 338 198 7514

Via Cristoforo Colombo 440 - 00145 Roma - 06 5409784

e-mail: alessia.ziantoni@alfuturosa.it



	EUROPEAN POLICE ASSOCIATION asbl Rue Panier Vert 34 à 1400 Nivelles - BELGIUM
	Scheda di adesione <input type="checkbox"/> Socio Aderente <input type="checkbox"/> Socio simpatizzante (barrare la tipologia) Associazione senza Scopo lucrativo n. 464.738.381 (registrata in Belgio)

SI PREGA DI RIEMPIRE IL MODULO IN TUTTE LE SUE PARTI, IN STAMPATELLO E LEGGIBILE

DATI ANAGRAFICI

Nome:		Cognome:	
Data di nascita:	Città:	Prov. :	
Nazionalità:			

RECAPITI

indirizzo:		N°:	
Codice postale:	Città:	Prov.:	
Tel. abitazione:		Tel. ufficio:	
Cellular.:		Casella Postale:	
E-Mail (*):		Website:	

INFORMAZIONI PROFESSIONALI (Soci aderenti)

Corpo/Ente:	Reparto :
Indirizzo:	
Data di assunzione:	Data di congedo/pensionamento:

Solo per i Soci simpatizzanti

MOTIVAZIONE ALL'ISCRIZIONE:	
Presentato da (**):	Socio EPA Numero:
PROFESSIONE:	

ALTRI DATI

Se l'Associazione organizza un evento nella tua zona, sei disposto a ospitare uno o più soci? SI/NO _____ Quanti? _____
Quali sono i tuoi Hobbies? _____

DATA _____

FIRMA _____

La scheda dovrà essere spedita a mezzo posta elettronica presso:

- info@europeanpolice.net
- epaitalia@europeanpolice.it (per info anche +39 3513005239 - orario 15/18)

Allegare una foto per la tessera.

Gli appartenenti alle Forze di polizia e le G.P.G.(soci aderenti) sono pregati di allegare un documento che attesti tale qualità (copia della tessera di servizio o attestato di servizio, foto in uniforme).

QUOTA D'ISCRIZIONE : 25€ da versare sul conto IBAN : BE60 7320 3723 0570 BIC: CREGBEBB of European Police Association Rue du Panier Vert 34 1400 NIVELLES - Belgium,
In alternativa: 27 € sul conto PAYPAL tresorier@europeanpolice.net (i 2€ in più sono per le commissioni). Per il rinnovo annuale è sufficiente il versamento della quota; non è necessario compilare nuovamente la presente scheda.

(*) *si prega di fornire un indirizzo e-mail esatto e leggibile. A tutela della Privacy degli iscritti EPA non rilascia informazioni a terze parti o ad altre associazioni/enti.*

(**) *La presentazione è richiesta per i soli soci Simpatizzanti. L'adesione come Socio Simpatizzante è subordinata all'approvazione del Consiglio di Amministrazione. In caso di rigetto della domanda la quota inviata sarà restituita.*