

Inaugurazione del rinnovato ufficio postale di piazza del Monastero



Lunedì 27 ottobre l'ufficio postale di Genova Sampierdarena è tornato ad operare, completamente rinnovato dal moderno lay out di Poste Italiane, nella sede storica di piazza Monastero 4.

L'introduzione del nuovo allestimento lo ha trasformato in una sede più ospitale, più funzionale e più sicura, caratterizzata da nuove tipologie di arredi e mobili, sicurezza passiva, segnaletica più chiara e dalla creazione di tre apposite salette dove ottenere consulenza specialistica nella più assoluta riservatezza.

Un modo per essere vicini ai clienti già al momento dell'accoglienza e per poterlo essere ancora di più nell'offerta dei servizi.

L'ufficio è dotato di tredici sportelli tutti informatizzati. È anche predisposto per l'adozione di un nuovo sistema di gestione dell'affluenza agli sportelli: i clienti ritireranno dall'apposito distributore un tagliando numerato e potranno attendere il loro turno comodamente seduti.

Il nuovo ufficio è aperto al pubblico con il seguente orario: dal lunedì al venerdì dalle ore 8,00 alle ore 18,30, il sabato dalle 8,00 alle 12,30.

Da lunedì 27 ottobre, l'Ufficio Postale di Genova 6, di via di Francia 3 rosso, che è stato oggetto, nello stesso periodo dei lavori, a prolungamento dell'orario di apertura al pubblico, è tornato ad operare col turno mattinale: dal lunedì al venerdì dalle 8,00 alle 13,30 e al sabato, dalle 8,00 alle 12,30.

La Giurisprudenza del Mese

Sull'impugnativa del licenziamento

L'impugnativa di licenziamento, per essere validamente inoltrata, non è necessario che pervenga al datore di lavoro entro sessanta giorni dal licenziamento ma è sufficiente che nel termine di sessanta giorni venga consegnata all'ufficio postale per il successivo recapito al datore di lavoro. Cassazione civile n. 22287 del 4 settembre 2008.

Rapporto di lavoro subordinato - Truffa e falso ideologico

Chi entra in ufficio timbrando il cartellino e poi se ne va dal posto di lavoro risponde di concorso in falso ideologico con i suo capo quando questi ne attesta la presenza. Non solo. Rischia anche una condanna per truffa anche se ha portato a termine tutti i compiti assegnatigli poiché: "non si tratta di liberi professionisti che devono fornire un risultato ma di dipendenti che devono fornire puntualmente una prestazione di lavoro". Cassazione penale n. 35058 del 10 settembre 2008

Sui professori severi

Rischia una condanna per minacce il docente che terrorizza gli alunni minacciando bocciature ingiuste e immotivate. Cassazione penale n. 36700 del 24 settembre 2008.

Sulla responsabilità del sindaco per la manutenzione delle strade

Il sindaco, con delega ai lavori pubblici, e il responsabile dell'ufficio tecnico comunale che non si attivano per verificare la manutenzione delle strade, rischiano una condanna per lesioni colpose, se qualcuno si fa male. Cassazione penale n. 36475 del 23 settembre 2008

Infortuni sul lavoro

Incorre in responsabilità anche penale per lesioni gravi colpose il datore di lavoro che ha ommesso di introdurre in azienda le tecnologie più avanzate per tutelare i lavoratori. Cassazione penale n. 38819 del 14 ottobre 2008.



L.B.

Attività fisica all'aperto

In autunno per sport niente di meglio che la mountain bike

In California verso la metà degli anni 70' alcuni appassionati ciclisti di fuori strada abbinarono grosse ruote a telai in lega leggera: fu la nascita della mountain bike.

Si trattava di una bicicletta pesante e ingombrante proposta dai due inventori, Charlie Kelly e Gary Fisher, in un periodo in cui l'industria ciclistica produceva attrezzi sportivi da strada che brillavano e venivano sfoggiati dagli appassionati ciclisti.

La mountain bike, anche se con iniziali giudizi riluttanti, iniziò ad essere realizzata, commercializzata in California e successivamente sul mercato mondiale. Il successo quindi arrivò.

La diffusione planetaria è dovuta a diversi fattori: è dotata di marce basse che permettono di scalare le salite più ripide anche a un principiante, ammortizza meglio le asperità del terreno, ma soprattutto coinvolge bimbi ed adulti offrendo la possibilità di praticare il ciclismo in luoghi immersi nel verde della campagna.

La prima cosa da osservare per acquistare una bicicletta da montagna è che sia proporzionata alla persona che la usa. Le misure del telaio devono essere in giusto rapporto con gli altri elementi del mezzo: la pedivella, l'attacco manubrio e il canotto reggisella. Poiché la conduzione della mountain bike richiede continue manovre con rapidi cambi dei rapporti e frequenti frenate, la bici da fuori strada si differenzia visivamente da una bicicletta da corsa soprattutto dai manubri dritti necessari per ottimizzare il controllo del mezzo.

Inoltre, le leve dei freni sono sistemate in prossimità delle leve del cambio affinché sia possibile azionare tutti i comandi senza mai staccare le mani dal manubrio. Il cambio, funzionando come una leva, permette di variare la quantità di lavoro svolto.

La percentuale di variazione viene chiamata rapporto. Il rapporto di trasmissione è determinato dal numero dei denti della moltiplica e dal numero dei denti del pignone. Lo scopo dei rapporti è quello di mantenere una cadenza efficiente ed è di importanza fondamentale cambiare in anticipo, prima che sia necessario, in modo da mantenere una pedalata costante e tranquilla. Nella borsina degli attrezzi sistemata sotto il sellino non devono mancare la camera d'aria di riserva o le pezze con la colla se si buca, lo smagliatore se la catena si rompe. Altre necessità sono la pompetta e la boraccia per l'acqua con magari un po' di sali minerali. Se la gita è lunga anche due barrette energetiche aiutano.

L'abbigliamento deve prevedere: i guanti, la canottiera traforata, la maglia e i pantaloni da bici, un gilet impermeabile non imbottito, un k.way, il casco e le scarpe con una suola rinforzata (inizialmente senza fermapièdi).

Portatevi sempre il telefono e, se non conoscete il percorso che intendete fare, una piantina.

È bene iniziare con gradualità, sia in relazione alla pendenza scelta sia al tempo che si vuol dedicare alla passeggiata in bici. Ma va osservata anche la regola della



continuità: meglio due volte la settimana per un ora che una volta sola per due ore. Infine, andare in bici con una certa progressività aiuta a migliorare la performance anche dei principianti; quindi, ad esempio: la prima settimana sgambettate mezz'ora per due volte, la seconda aumentate il tempo di altri dieci minuti e così via fino ad arrivare alle pendenze e ai

tempi prefissati.

Regola aurea: dopo una visita dal proprio medico curante, meglio da uno specialista in Medicina dello sport, farsi consigliare e magari seguire da personale esperto come i laureati in Scienze motorie o i diplomati ISEF, magari appassionati di mountain bike.

Buon giro.

Claudio Scotton

Ci scrivono

Alla stazione ferroviaria di San Pier d'Arena nei locali di sosta all'esterno della stessa, coperti e chiusi i prospicienti binari di transito n. 4, 5, 6, non v'è all'interno degli stessi nessun altro altoparlante anche piccolo che collegato con quello centrale informi i viaggiatori. Se questo non è un problema durante i mesi estivi o primaverili, lo diviene allorché la temperatura tende a scendere e i viaggiatori in attesa all'interno, con le porte chiuse, devono continuamente uscire non essendo in grado di udire le informazioni, onde aggiornarsi sull'arrivo e la partenza dei convogli.

V'è inoltre la difficoltà di accesso agli stessi poiché non vi sono scale mobili dalla parte di via Dondero e per raggiungerli è necessario salire estenuanti gradini, e per le persone anziane ciò aggiunge problema a problema

Premiati i vincitori del concorso "Azzurra Pittura Trofeo Agostino Zappaterra"

Venerdì 10 ottobre dalle ore 16 alle ore 18, nelle sale del Centro Civico "Zena", in Salita del Prione, ha avuto luogo la premiazione dei vincitori della mostra di pittura, 6° concorso di arti figurative, "Azzurra Pittura-Trofeo Agostino Zappaterra", organizzata dall'Associazione Culturale Azzurra e da Radio Azzurra 88 Rete Liguria di Sampierdarena, con il patrocinio del Municipio I Centro Est. La giuria era composta dal dott. Ferdinando Bonora, dall'assessore alla cultura della municipalità patrocinante dott.ssa Roberta Bergamaschi e dalla giornalista Maria Cristina Ferraraccio. Secondo quanto previsto dal regolamento per la partecipazione al concorso, per il "giudizio del pubblico" il primo premio è andato al signor Grosso Enrico di Molassana; per il tema "L'autunno" 1ª classificata è risultata la signora Lina Cavalieri di San Fruttuoso; mentre per il tema "libero" a vincere il primo premio è stata la sampierdarenese Ines Calosso. A parte i vincitori, che hanno ricevuto premi particolari consistenti in trofei e libri, a tutti i partecipanti l'Associazione Azzurra ha consegnato un attestato di partecipazione e donato un piccolo oggetto a ricordo della manifestazione. L'esposizione, a cui hanno partecipato pittori e pittrici della città di Genova e provincia, iniziata il giorno 3 ottobre, ha riscosso notevole successo sia per l'organizzazione che per la numerosa affluenza di pubblico. Congratulazioni al Municipio Centro Est per la sensibilità e la disponibilità dimostrate verso l'iniziativa, congratulazioni all'Associazione Azzurra per la impeccabile organizzazione ma soprattutto congratulazioni a tutti gli artisti espositori, le cui opere di elevato livello hanno visto giuria e pubblico in difficoltà nella valutazione e nell'assegnazione dei premi.

Orazio Giuseppe Messina