

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di  
Bologna

# SALUTE E SICUREZZA: meno rischi sulla strada

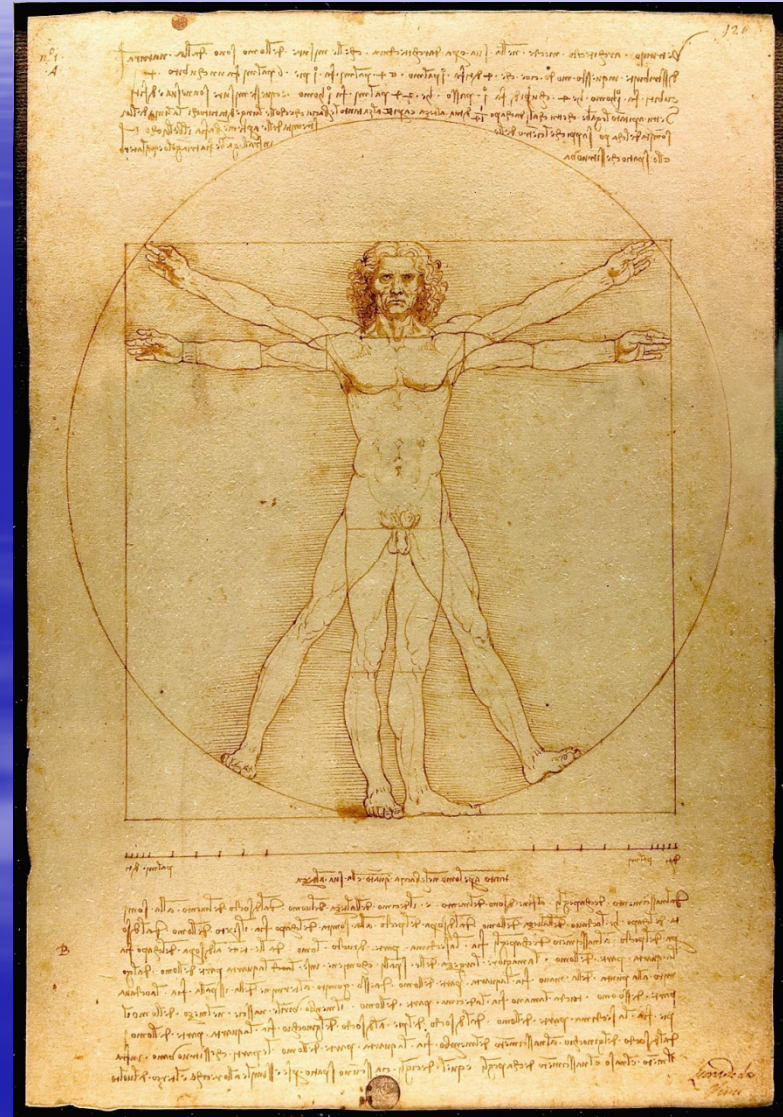
**Azioni di prevenzione**

**Giorgio Ghedini**

*Medico del lavoro esperto di comunicazione del rischio*

# L'UOMO AL CENTRO

Il 90% delle  
cause  
d'incidente  
vedono come  
protagonista  
negativo l'uomo



# Per ridurre gli incidenti stradali si può intervenire su 4 aree

## 1) Conoscenza del sé

sapere individuare le proprie capacità psico-fisiche, curare il proprio corpo al fine di guidare in condizioni ottimali

## 2) Conoscenza delle regole

essere al corrente delle norme previste dal codice della strada e di quelle comportamentali dettate dal buon senso e dall'organizzazione del lavoro

## 3) Conoscenza delle criticità

imparare a condurre al meglio il veicolo, conoscere le reazioni dell'automezzo nelle varie condizioni ambientali e stradali

## 4) Conoscenza del veicolo

imparare ad utilizzare al meglio i sistemi di sicurezza attiva e passiva ed effettuare correttamente le manutenzioni

# Che cosa intendiamo per condizioni psicofisiche?

Un insieme di fattori di **natura fisica**:

- vista,
- circolazione sanguigna,
- riflessi,
- alimentazione/digestione,
- sonno/riposo .....

e **natura psichica**:

- stress,
- stati emotivi,
- attenzione/distrazione .....



# Le performance: la vista

La distrazione e le non corrette capacità visive sono una delle principali cause d'incidente.

Il sistema visivo è la 'porta d'ingresso' del 90% delle informazioni necessarie alla guida.

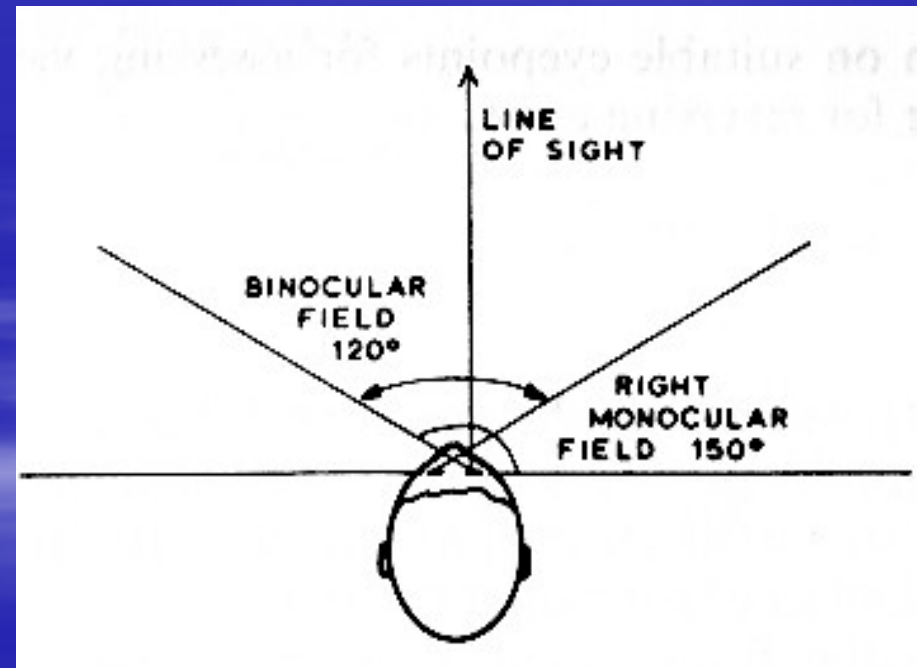
Il nostro occhio è il principale sensore per le azioni di guida di un veicolo.

Per questo va controllato, conosciuto ed adeguatamente protetto.



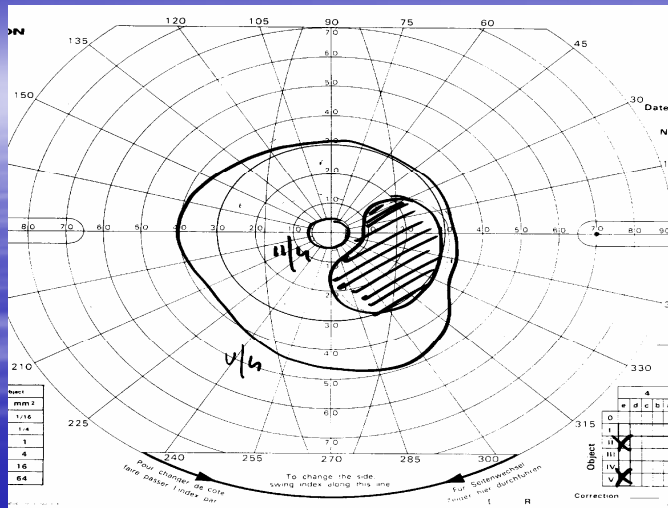
# Il Campo Visivo

Nella guida di un veicolo, ma anche per il pedone nel traffico, avere un campo visivo statico e dinamico di estensione 'normale' è assolutamente indispensabile.



Rappresentazione grafica del campo visivo dinamico (a sinistra) e relativi angoli (sopra)

# ESEMPI



L'ammanco campimetrico che risulta da varie patologie (in primis l'ipertensione dell'occhio) si traduce in una limitazione perimetrica di questo tipo.

E' evidente quanto sia pericolosa questa condizione per un guidatore



Visione normale



Visione del glaucomatoso grave

# Rischio distrazione

**La distrazione è la principale causa d'incidente.**

La distrazione, intesa come calo di attenzione alla guida, può essere provocata da vari fattori:

- **STANCHEZZA** ai ritmi di studio e lavoro, allo stress, mancato riposo, patologie .....
- **ALTERAZIONE DELLE CONDIZIONI-PSICOFISICHE** dovute all'assunzione di sostanze (alcool, droghe, farmaci .....
- **STRUMENTI TECNOLOGICI** presenti nell'abitacolo del veicolo e che spostano l'attenzione dalla strada (telefono cellulare, videofonino, radio, navigatore satellitare, computer portatile etc.).



# VIDEO

# Distrazione dovuta agli strumenti tecnologici

Le strumentazioni tecnologiche hanno incrementato le possibilità di distrazione in auto.



Il telefono cellulare (ora anche nella variante videofonino) viene considerato da vari studi internazionali una tra le cause principali degli incidenti stradali, perché riduce notevolmente l'attenzione del guidatore (fino al 50%).

# Evitare di creare riflessi che distraggono

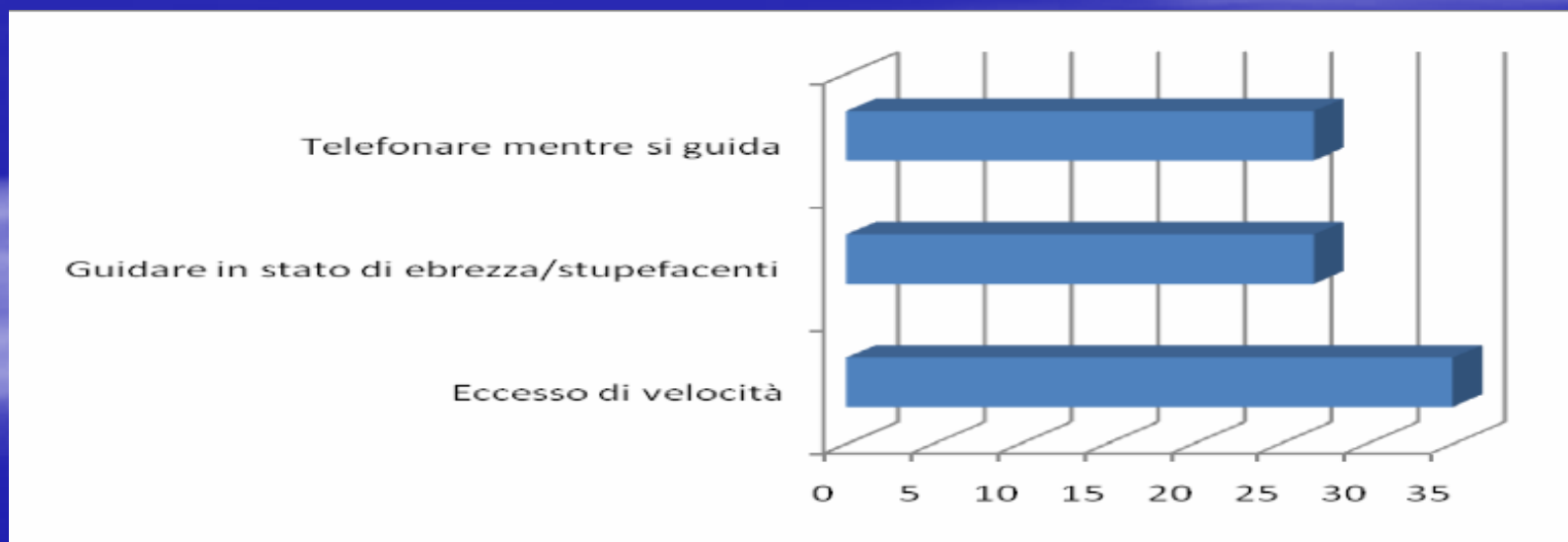
In molte occasioni, i fattori di distrazione visiva vengono create dallo stesso guidatore, ad esempio, appoggiando sul cruscotto fogli ed oggetti che creano dannosi riflessi



*Il riflesso causa una condizione molto affaticante per il sistema visivo*

# Ricerca Fondazione ANIA

Alla domanda “Quali sono, secondo lei, i comportamenti che causano il maggior numero di incidenti”, gli intervistati rispondono per il **54%** “la **distrazione**” e per il **27%** uno dei fattori principali di incidentalità è telefonare mentre si guida.



# Guideresti con gli occhi bendati?



# Distrarsi è come guidare ad occhi bendati

Confronto tra la distrazione del conducente dovuta all'uso del telefonino e la distrazione causata da fumare alla guida (durata in secondi e distanza percorsa)

Uso del telefonino			Fumare alla guida		
<b>Rispondere a una chiamata</b>	Tempi medi di distrazione	2,1 sec.	<b>Prendere la sigaretta e l'accendino</b>	Tempi medi di distrazione	2,9 sec.
	Metri percorsi a 50 km/h	29		Metri percorsi a 50 km/h	40,3
	Metri percorsi a 120 Km/h	70		Metri percorsi a 120 Km/h	96,6
<b>Abbassare il volume della radio per ricevere una chiamata</b>	Tempi medi di distrazione	1,5 sec.	<b>Accendere la sigaretta</b>	Tempi medi di distrazione	2,0 sec.
	Metri percorsi a 50 km/h	21		Metri percorsi a 50 km/h	27,8
	Metri percorsi a 120 Km/h	50		Metri percorsi a 120 Km/h	66,6

# VIDEO

# Stanchezza

Il sonno e la stanchezza sono tra i nemici più pericolosi per chi guida.

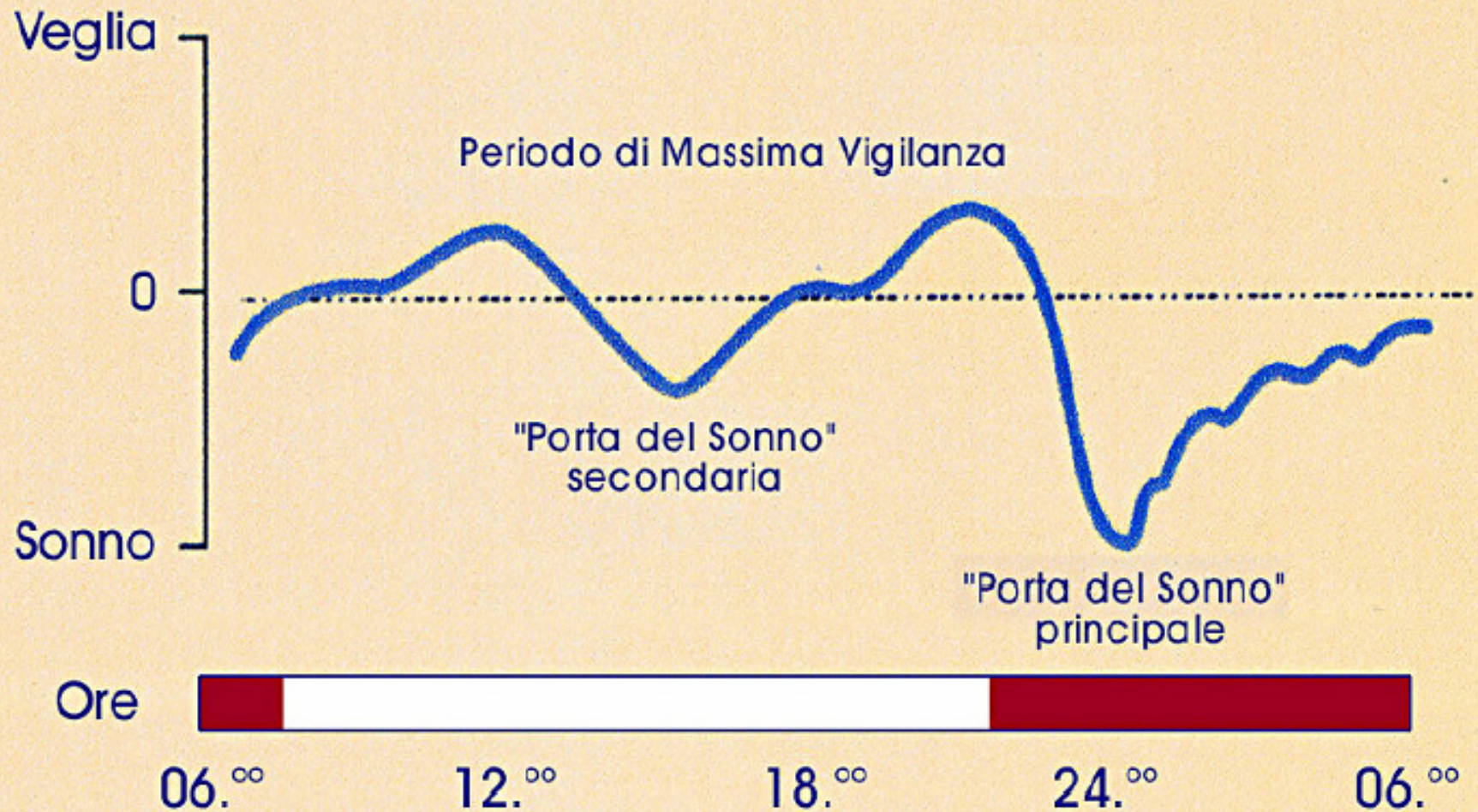
Preveniamoli:

- mettendoci alla guida riposati;
- evitando di guidare per troppo tempo consecutivamente (2-3 ore);
- ascoltando i segnali che il nostro corpo ci manda (difficoltà nel tenere aperti gli occhi, nel ricordarsi i riferimenti della strada appena percorsa);
- prendendo delle precauzioni (teniamo nell'abitacolo una temperatura fresca, evitiamo di mangiare troppo e assumere alcol).

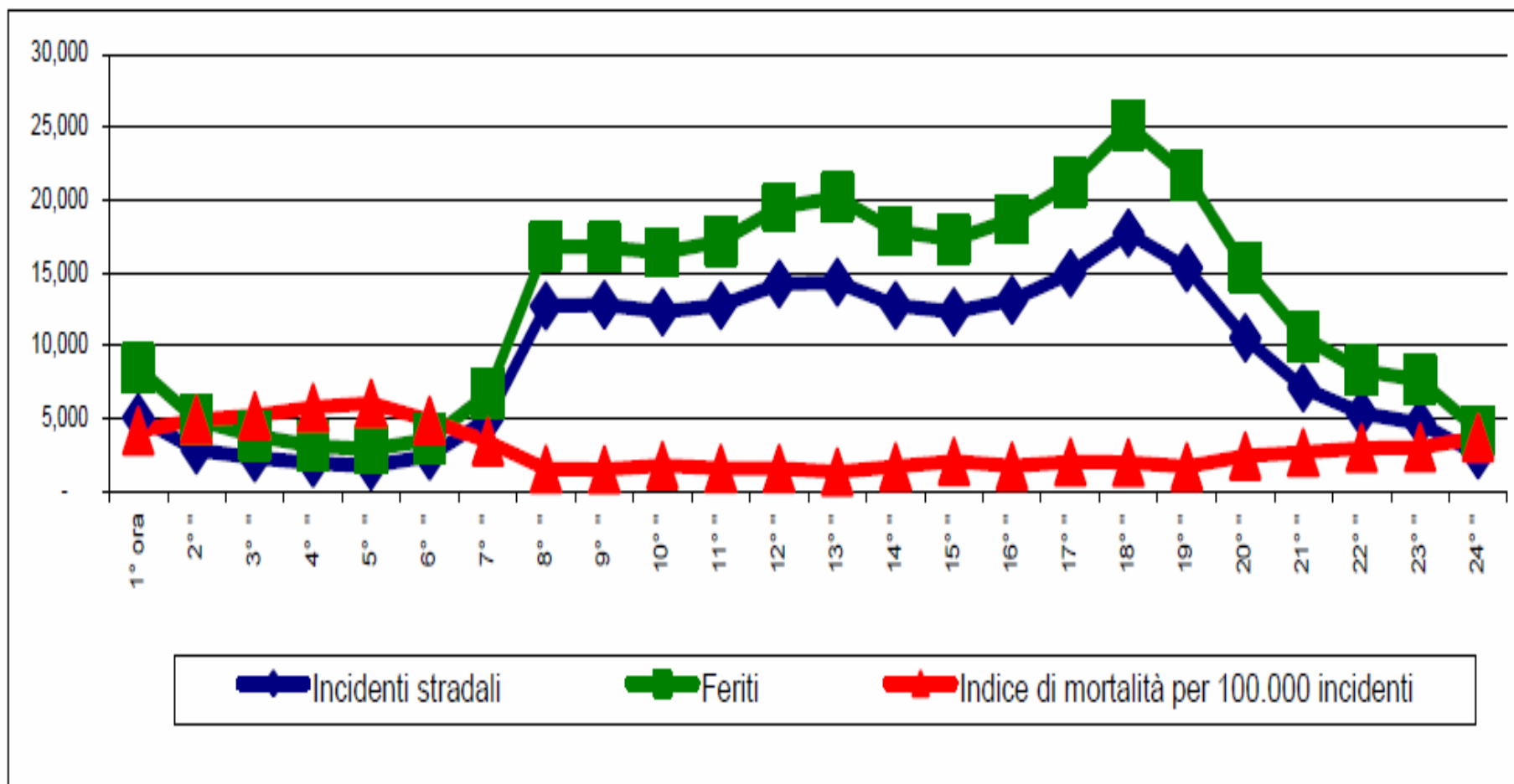


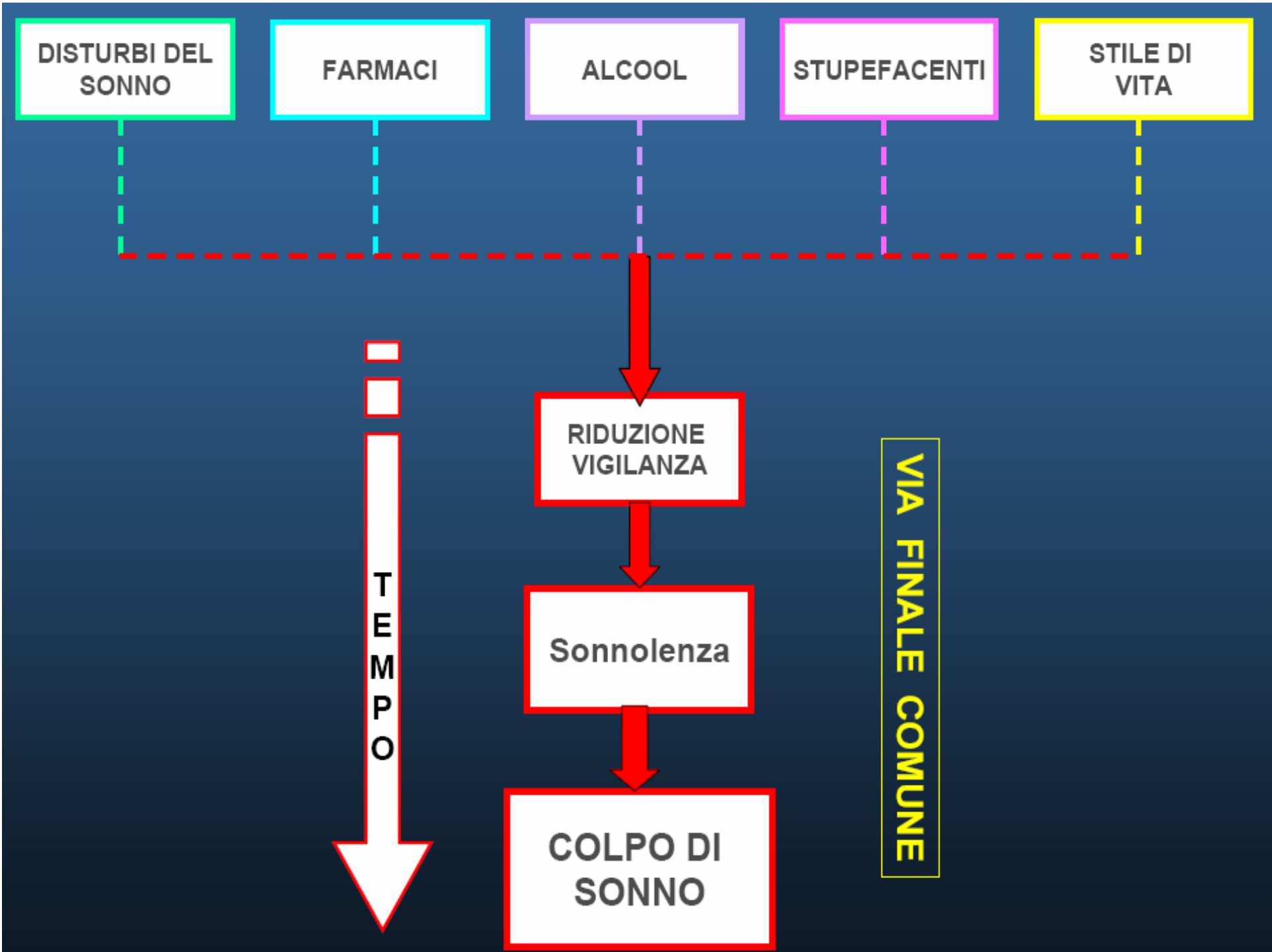


# Sonno - Veglia



# Le ore della notte sono le più a rischio





# Per rimanere svegli .....alcuni usano !!!

Fumo di sigaretta

Caffè e bevande contenenti caffeina e simili

Musica ad elevato volume

Anfetamine

Cocaina

sono inutili e nuociono gravemente alla salute.

.....

*“Siamo un elastico che se tirato troppo si rompe.  
Non abusiamo del nostro fisico”*

# Non esageriamo: fa male al nostro fisico



# Alcol e guida

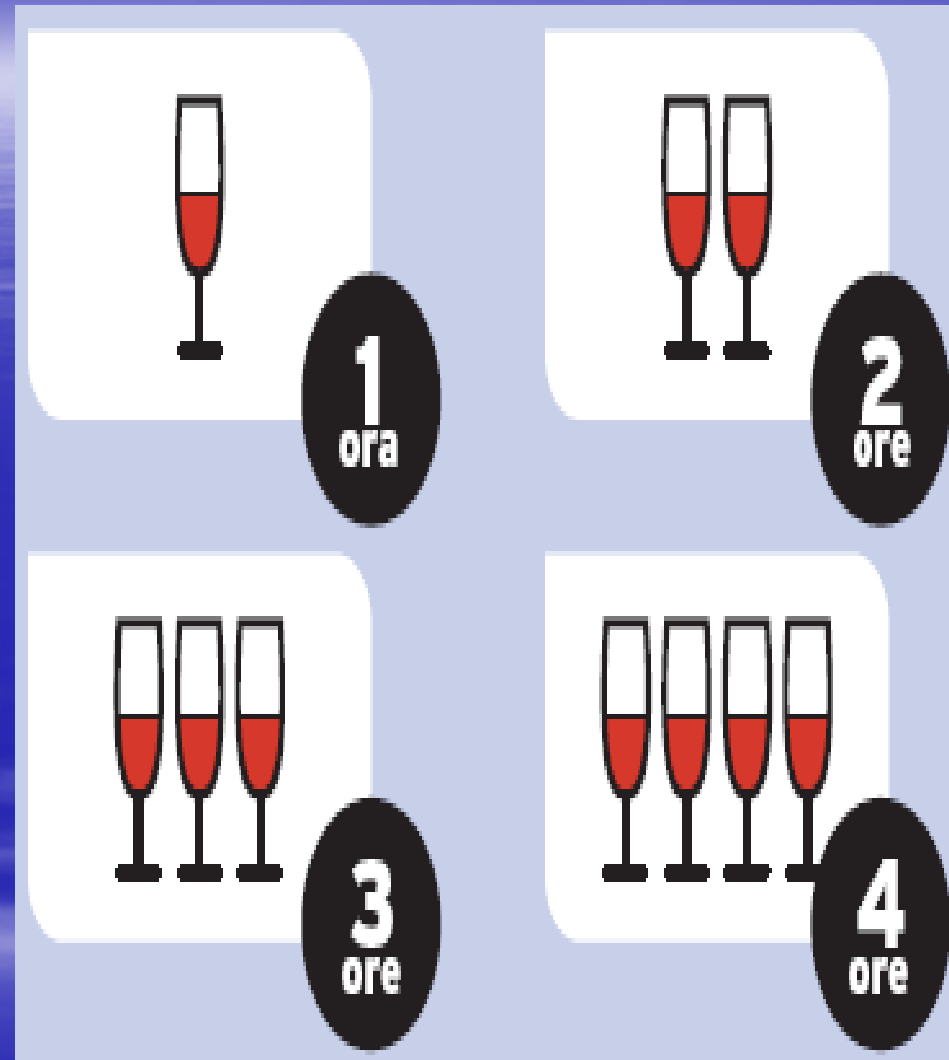
Chi guida sotto l'influenza dell'alcol ha un rischio maggiore di restare coinvolti in un incidente stradale rispetto ai soggetti sobri. Tale dato può arrivare fino a 380 volte per chi guida con un tasso alcolemico di 1,5 m/l, cioè tre volte il tasso alcolemico massimo previsto (0,5 m/l) dal Codice della Strada.

**Non esistono quantità sicure nell'assunzione di alcol.**



Se si è bevuto, è opportuno aspettare prima di mettersi alla guida.

I tempi di “smaltimento” non sono rapidi: per metabolizzare una unità alcolica (quantità di alcol contenuta in un bicchiere mediamente 12 grammi di alcol puro) sono necessarie da 1 a 2 ore.



Gli effetti visivi dell'alcool provocano distorsione delle immagini e riducono il campo visivo laterale (effetto tunnel)





# ***Mantenersi in forma ed avere un sano stile di vita***

- Fai attività fisica ogni giorno;
- Alimentati correttamente ed evita l'abuso alimentare;
- Non fumare;
- Bevi molta acqua;
- Fai le cose che ti piacciono;
- Pensa positivo;
- Impara a conoscerti ed ad ascoltarti;
- .....etc.