

# Guida e stanchezza: “in forma” al volante!

## Preparasi per il viaggio

Per partire senza fatica è importante dormire adeguatamente, rispettare i ritmi quotidiani, svegliandosi alla solita ora, senza anticipare di troppo, mangiare con regolarità, preferendo cibi che forniscano energia, evitando cibi troppo grassi e dolci. L'uso di alcol e droghe, in generale, aumenta la sonnolenza.

I rischi legati al sonno e alla stanchezza, per chi guida, sono troppo spesso sottovalutati.

Sonno e stanchezza possono determinare cadute dell'attenzione, perdita di concentrazione e reattività, e di conseguenza disattenzione alla guida, mettendo in potenziale pericolo la propria ed altrui sicurezza. Infatti le statistiche confermano che la causa di un incidente su cinque è dovuta ad un **colpo di sonno**.

## Principali fattori di rischio



- **L'età:** i soggetti fino a trenta anni sono i più esposti, sia per uno stile di vita meno regolare che per l'eccessiva sicurezza nelle proprie capacità.
- soffrire di **disturbi del sonno**;
- svolgere **attività** che comportino irregolarità riguardo gli orari dedicati al sonno, ad esempio alcune categorie professionali come i "turnisti";
- l'eccesso di **alcol**, che esalta in misura maggiore l'effetto della stanchezza;
- assumere **farmaci** che inducono sonnolenza;
- l'eccesso di **cibo**, che riduce l'afflusso di sangue al cervello.

## Le situazioni a rischio



- **Tempo eccessivo** di guida: è inopportuno guidare per più di due ore ininterrottamente, senza effettuare le necessarie pause;
- **viaggiare da soli**: la presenza di un'altra persona può stimolare l'attenzione del conducente o sostituirlo alla guida;
- **monotonia**: la regolarità del viaggio produce una forma di ipnosi che rappresenta il preludio del colpo di sonno;
- guidare in **orario notturno**: tra le ventiquattro e le sette del mattino i bioritmi dell'uomo non permettono di eseguire attività che richiedono massima attenzione come la guida;
- eccessivo **volume** dell'apparecchio radiofonico o **temperatura** troppo alta nell'abitacolo producono affaticamento dei sensi;
- guida sotto il **sole abbagliante**: la luce eccessiva sollecita la chiusura delle palpebre;
- guidare con la **nebbia**;
- guidare dopo un periodo di **stress e affaticamento**: parecchi incidenti occorrono anche il pomeriggio, al rientro dal lavoro.

## I segni premonitori

- Difficoltà nel mantenere gli occhi aperti o nella messa a fuoco della visione;
- difficoltà nel tenere alzata la testa;
- difficoltà nel mantenere una velocità costante;
- andatura oscillante tra le corsie;
- disattenzione ai segnali stradali e al traffico.

## Le buone regole



La stanchezza è un pericolo insidioso e non va sottovalutata, il sonno coglie all'improvviso, superato un certo limite la buona volontà non sempre è sufficiente. Non pretendete troppo da voi stessi, credendo di poter eseguire con la dovuta diligenza un compito delicato come la guida di un veicolo. E' importante riconoscere la propria capacità di resistenza.

Le statistiche rivelano che una percentuale elevata inerente agli incidenti più gravi sia da attribuire o alla stanchezza o al sonno (uscite di strada, sia in rettilineo che in curva, senza causa apparente e violenti tamponamenti senza traccia di frenata), specie nel caso siano associati al consumo di alcol, farmaci o di pasti abbondanti.

1. Partire riposati adeguatamente;
2. tenere l'abitacolo sempre areato: le temperature elevate provocano assopimento;
3. evitare di assumere alcolici;
4. attenzione all'uso dei farmaci;
5. evitare di consumare pasti pesanti;
6. appena si avvertono i primi segni premonitori è necessario fermarsi, fare una pausa o una passeggiata e riposare in maniera adeguata alle proprie necessità: non abbiate fretta, in tal modo avrete la possibilità di arrivare a destinazione nel migliore dei modi.