

Guidare in sicurezza per i LAVORATORI

La maggioranza degli incidenti stradali si verificano sulle strade urbane, provinciali, regionali.

Il 50% delle vittime degli incidenti stradali sono conseguenza di comportamenti di guida ad elevato rischio, come si evince di seguito:

VITTIME DA COMPORTAMENTO AD ELEVATO RISCHIO (ITALIA)

**Mancato rispetto semaforo, precedenza o stop
(17,5% degli incidenti mortali)**

Guida distratta (15,7% degli incidenti mortali)

Consumo di alcol e droghe (15% del totale)

Velocità eccessiva (11,5% degli incidenti mortali)

Mancato uso di cinture o casco (14% del totale)

**Veicolo non conforme alla sicurezza
(1% del totale)**

Altre cause

Insufficiente protezione interno abitacolo

Non avere riposato a sufficienza, colpo di sonno



Coop Sociale Incontro – Soc. Coop. Onlus
Via Cagliari 33 09093 Gonnostramatza (Or)
Telefono: **0783/929031** Fax: **0783/92576**
Sito Internet: www.coopincontro.it
E-mail: incontr@tin.it
Pec: socialeincontro@pec.it



Più attenzione alla guida

Coop Sociale Incontro

In linea di massima siete guidatori esperti, ma è bene ricordare queste precauzioni:

1. La distanza di sicurezza è determinata da diversi fattori: la velocità, il tempo di reazione di ciascun soggetto, lo spazio di frenata, le condizioni del fondo stradale, lo stato degli pneumatici. Questi sono i valori medi da tenere presente, in funzione della velocità:
a 30 km/h circa 12 metri (come la lunghezza di un autobus);
a 50 km/h circa 30 metri;
a 90 km/h circa 70 metri;
a 130 km/h circa 120 metri.
Se il manto stradale è bagnato gli spazi di frenata si allungano del 20-30% in più!

2. Programmare ed effettuare una manutenzione periodica (controllo pressione e usura degli pneumatici, dei freni, dell'olio, delle luci), oltre a essere un obbligo di legge, contribuisce a una maggiore efficienza del tuo veicolo, che sarà anche più sicuro!

3. In caso di incidente o di guasto al veicolo, è obbligatorio indossare il giubbotto catarifrangente quando scendi dal veicolo, fuori dai centri abitati e in condizioni di scarsa visibilità.
In città, invece, il suo utilizzo non è obbligatorio ma è comunque consigliabile.

4. La guida è un'attività che richiede un elevato livello di attenzione e qualsiasi distrazione può essere fatale. Sembra superfluo ribadirlo ma cellulare, tablet, computer portatile, ecc., riducono notevolmente la capacità di reagire tempestivamente a situazioni di rischio. Se li devi usare, per la tua e altrui sicurezza, fermati!

5. Non esistono quantità sicure di alcool alla guida. Guidare in stato di ebbrezza compromette le tue prestazioni di guida, indebolisce la tua capacità di percepire condizioni di pericolo, riduce il campo visivo, dà una distorta percezione della realtà, stati di sonnolenza, difficoltà nel coordinare i movimenti.

6. L'assunzione di farmaci deve essere effettuata con molta prudenza e sotto la sorveglianza del proprio medico perché alcuni di questi (sedativi, antidepressivi, tranquillanti, antistaminici) causano effetti collaterali incompatibili con la sicurezza di guida: sonnolenza, alterazione della capacità di reazione, calo di attenzione, che favoriscono il verificarsi di situazioni pericolose.

7. Attenzione all'alimentazione: è consigliabile consumare cibo più volte nell'arco della giornata piuttosto che appesantire il fisico con un pasto abbondante e, per favorire la digestione, è preferibile consumare il pasto seduti e senza fretta.

8. Se il tuo corpo ti manda segnali di stanchezza non sottovalutarli. Prima di metterti alla guida riposa.

9. Quando guidi hai la necessità di leggere le indicazioni provenienti dalla strada davanti a te, dalle vie laterali, dalla segnaletica, dal traffico circostante e controlla spesso gli specchietti retrovisori. È sufficiente perdere un particolare per favorire il verificarsi di un incidente. Quindi **fai controlli periodici presso il tuo oculista** di fiducia e se hai l'obbligo delle lenti alla guida è bene che tu abbia sempre a disposizione un secondo paio di occhiali nel tuo veicolo.

10. Allaccia sempre le cinture di sicurezza, anche se devi fare un tragitto breve.

