

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, soprattutto se devi guidare per molte ore consecutive o di notte.

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.

INAIL

Direzione Regionale Lombardia

Corso di Porta Nuova, 19 - 20121 MILANO

www.inail.it - tel. 02 62581



Regione Lombardia

Piazza Città di Lombardia, 1 - 20124 MILANO

www.sicurezza.regione.lombardia.it - tel. 02 67658488



AUTOMOBILE CLUB MILANO

Corso Venezia, 43 - 20121 MILANO

www.milano.aci.it - tel. 02 77451

INAIL

Direzione Regionale Lombardia



Regione
Lombardia



**Guidare in
sicurezza per i
LAVORATORI
SU STRADA**

Il settore del trasporto stradale comprende diverse categorie di lavoratori: i conducenti di camion e furgoni, i tassisti, i rappresentanti di commercio.

Sono lavoratori che fronteggiano giornalmente i pericoli del traffico e che percorrono, orientativamente, più di 40.000/50.000 chilometri all'anno. Quattro, cinque volte in più rispetto all'italiano medio che ne effettua con la propria autovettura circa 10.000. Le occasioni di incidente sono dunque molto maggiori, per la quantità di ore trascorse al volante, per l'affaticamento che un'attività di guida così intensa comporta e per le distrazioni dalla guida.

In linea di massima si tratta di guidatori più esperti della media, 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 un maggiore efficienza del tuo veicolo, che sarà anche più sicuro!

3. In caso di incidente o di guasto al veicolo, sulle strade urbane a scorrimento veloce e in autostrada è obbligatorio indossare il giubbotto catarifrangente quando scendi dal veicolo; lo stesso dicasi 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, videofonino, 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. Per i guidatori professionali (tassisti, trasportatori, rappresentanti di commercio) infatti, il livello di alcool consentito per legge è pari a zero.

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