Il “superman” alla guida

Molti individui, mentre sono alla guida di un autoveicolo, ritengono di avere la padronanza per gestire qualsiasi insidia ricorrente nella circolazione stradale, e assumono comportamenti che risultano invece contrari a quelli dettati dalla sicurezza, nonostante quest’ultima sia considerata come nostro bisogno fondamentale.

Il **superman** che c’è in ognuno di noi, non è un buon consigliere di comportamento, perché lui pensa che gli incidenti sono rari e soprattutto capitano agli

“altri”.

... mentre, negli incidenti stradali è proprio tra questi “altri” che ritroviamo tanti “SUPERMAN”.

Una riflessione responsabile

Pensa alla tua incolumità e alla tua sicurezza; concediti una pausa per riflettere attentamente...

Hai analizzato i dati sugli incidenti stradali che si verificano in Italia?

Sapevi già che il maggior numero di incidenti, morti e feriti, avviene sulle strade urbane (in città), proprio dove ci sentiamo più sicuri e, nella stragrande maggioranza dei casi, non allacciamo le cinture di sicurezza?
A quale riflessione ti porta sapere che:

- La principale causa di incidente stradale è da imputare ai comportamenti scorretti di guida del conducente!
- Tali comportamenti rendono inutili i risultati della ricerca tecnologica e l'impegno istituzionale per migliorare la sicurezza della
- circolazione. Il regolare uso delle cinture di sicurezza allacciate, può dimezzare il numero dei decessi e drasticamente quello dei feriti!
- Anche a te sarà capitato di pensare e di accusare i camion quali responsabili di incidenti. Il sabato e la domenica, quando i camion non circolano, sono i giorni più pericolosi, con un numero di morti decisamente superiore rispetto agli altri giorni della settimana.
- Si è convinti che nebbia, pioggia e strade ghiacciate siano il maggior pericolo per la circolazione; osserviamo invece che giugno, luglio ed agosto registrano un maggior numero di vittime di dicembre, gennaio, febbraio e marzo.

Il conducente responsabile

Chi è il conducente responsabile?

E' colui che rispetta le regole mentre guida e:

- Nell'ambito di ciò che è lecito ed autorizzato, ha la capacità di riconoscere negli altri la scarsa padronanza dell'automezzo, l'insufficiente conoscenza delle regole stradali, gli errori di guida.
- E' sempre pronto a sviluppare un'azione di difesa attraverso una guida attenta che gli consente di prevedere in tempo il pericolo.
- Automaticamente, ma coscientemente e costantemente, applica nella guida un atteggiamento difensivo (non aggressivo) che stimola reazioni e comportamenti appropriati alle situazioni di pericolo.

Le norme di circolazione

La conoscenza ed il rispetto del Codice della strada costituiscono un obbligo per ogni patentato impegnato alla guida, a prescindere dalla propria mansione lavorativa. Quello che ci preme evidenziare è che negli ultimi anni, in particolare dalla seconda metà del 2003, abbiamo assistito ad un continuo inasprimento delle sanzioni, non solo in Italia, ma in tutti i paesi della Comunità Europea.

Questi provvedimenti, attuati per contrastare l'elevata incidentalità della circolazione stradale, si prefiggono di ridurre drasticamente le vittime della strada.

Tra i provvedimenti più gravi previsti dal codice della strada ci sono: la sospensione, il ritiro o la revoca della patente di guida.

Se viene sospesa o revocata la patente di guida:

- Chi guida per esigenze private, può utilizzare i mezzi pubblici.
- Chi lavora con l'auto, invece, può essere ahimé!, sospeso anche dal lavoro, oltre a subire le sanzioni previste a suo carico, sia dal Codice della strada che per il mancato rispetto dell'art. 20, comma 2 del D.Lgs. n. 81/2008.

Come già detto, tra gli obblighi di chi guida un autoveicolo c'è quello di rispettare il codice della strada, pertanto tutti devono essere a conoscenza del contenuto dello stesso.

In ogni caso, per gli aspetti più direttamente legati a quelle situazioni che possono incidere negativamente anche sul rapporto lavorativo, si ribadisce l'opportunità di tenersi informati ed aggiornati su quelle norme di circolazione che regolano in particolare:

- La decurtazione dei punti della patente.
- Il ritiro, la sospenzione e la revoca della patente (guida con patente scaduta, inidoneità all'esame di revisione, circolazione sulla corsia di emergenza in autostrada...).
- La guida sotto l'effetto dell'alcool o sostanze stupefacenti e psicotrope.
- L'omissione di soccorso.
- Il mancato rispetto della segnaletica: orizzontale, verticale e semaforica.
- Il regolare utilizzo dei dispositivi di protezione retro-riflettenti ad alta visibilità, durante una sosta.

Limiti di velocità e spazio di arresto

A seguire si riportano i limiti di velocità che è necessario rispettare sulle diverse tipologie di strada per non incorrere nelle sanzioni previste dal codice della strada (decurtazione dei punti della patente, revoca della stessa e/o fermo del veicolo).

Durante la guida, in base alla velocità e al tipo di pavimentazione stradale che stai percorrendo, altro aspetto importante da considerare, è quello di mantenere, rispetto all'autoveicolo che ti precede, uno spazio sufficiente per fermarti. Pensa allo spazio di arresto (spazio di reazione più spazio di frenata).

LIMITI MASSIMI GENERALI DI VELOCITA' (art. 142 C.d.S.)	
Centri abitati	da **50** a **70 Km/h** sulle strade urbane di scorrimento
Strade extraurbane secondarie (ad un'unica carreggiata con almeno una corsia per senso di marcia e banchine) **Strade extraurbane locali**	**90 Km/h**
Strade extraurbane principali (con carreggiate indipendenti da spartitraffico, con 2 corsie di marcia, banchina a destra, area di sosta riservata alla circolazione di alcune categorie di veicoli a motore)	**110 Km/h**
Autostrade	**130 Km/h**

SPAZIO DI ARRESTO SU ASFALTO ASCIUTTO LISCIO/RUVIDO			
Km.h	**SPAZIO DI REAZIONE IN METRI**	**SPAZIO DI FRENATA IN METRI**	**SPAZIO DI ARRESTO IN METRI**
50	10	11	21
70	14	22	36

Previeni il pericolo delle conseguenze.

Riesamina attentamente le norme del Codice della strada ed in particolare quelle riferite alla sospensione, al ritiro ed alla revoca della patente di guida.

Risulterà utile, quale supporto di sensibilizzazione sui vari aspetti della circolazione, tenere conto dei consigli e delle regole di prevenzione che costituiscono l'informazione trattata in questa pubblicazione.

Principali cause degli incidenti stradali

Consideriamo in modo analitico le principali cause che determinano gli incidenti stradali, prevedendo informazioni e consigli idonei per una guida, che attraverso la prevenzione, possa aiutarti a fare tuoi i principi del "Conducente responsabile".

I fattori di rischio, ovvero le cause che provocano gli incidenti di guida, seppur numerosi, sono sostanzialmente riconducibili a tre principali elementi:

Fattore umano/conducente

- Mancata osservanza delle norme di circolazione.
- Stato psicofisico alterato che, condiziona il comportamento.
- Errore per incapacità, disattenzione, imprevisto.

Automezzo

- Manutenzione e controlli.
- Regolazioni.

Strada e condizioni ambientali

- Aderenza.
- Visibilità.
- Traffico.
- Condizioni atmosferiche.

7.1.1 Comportamento e stato psicofisico

Lo stato psicofisico di una persona è alla base dell'origine dei comportamenti. Le ragioni del suo equilibrio, ovvero i motivi della sua mutabilità, si ritrovano nelle "abitudini quotidiane", che possono influenzare il nostro modo di comportarci. Le abitudini, quando non sono appropriate, assumono particolare importanza per una "Guida Sicura" e, quindi, possono e debbono essere corrette, stante la gravità delle conseguenze che provocano.

> *Quando sei alla guida di un autoveicolo, devi porti nella condizione di prevenire i*

pericoli (o fattori di rischio)

Ricordare che:

Un'alimentazione impropria
... consumando un pasto "mordi e fuggi" a base di patatine fritte, sandwich...

L'affaticamento della vista

... causato dalla tensione alla guida o dalle condizioni ambientali...

L'affaticamento fisico

... conseguente agli stress del quotidiano che, spesso, ci sottopone a ritmi di vita troppo intensi...

... sono dei fattori di rischio, che provocano distrazione

La distrazione

La distrazione rappresenta, tra i rischi della circolazione, la causa più ricorrente.

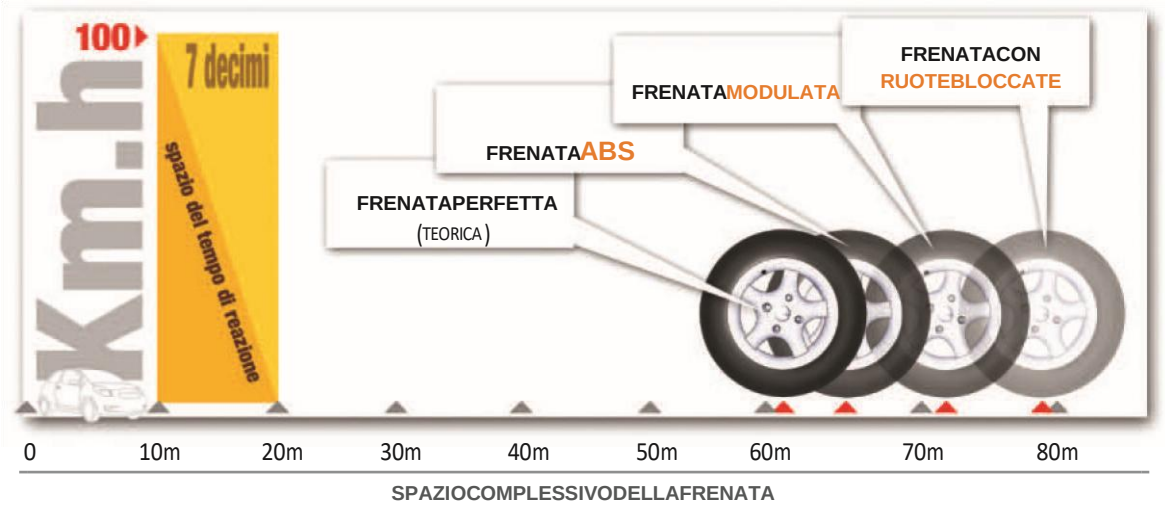
Essere efficiente aiuta a rimanere concentrato nella guida. La concentrazione permette una prontezza di reazione e di disporre anche di pochi attimi in più, che sono poi quelli che ci consentono di evitare un ostacolo o un pericolo

improvviso, evitandone le conseguenze.

Tempo di reazione

- Il tempo di reazione, ovvero il tempo necessario a trasformare una percezione in movimento, in una persona in condizioni psicofisiche efficienti, è mediamente, pari a 7/10 di secondo.
- Ricordati che ad una velocità di 100 km/h si percorrono 27,7 metri in un secondo.

Grafico dello spazio necessario per fermare un autoveicolo, con frenata a ruote bloccate, modulata e con ABS.



Prevenire... Come?

Ecco alcuni consigli utili durante l'impegno alla guida per prevenire l'affaticamento e la distrazione:

- Interrompi la guida per alcuni minuti ogni due ore.
- Approfittando magari, della necessità di carburante od altro "prevedi di effettuare delle brevi pause".
- Per non accusare colpi di sonno, mantieni costantemente nell'abitacolo una

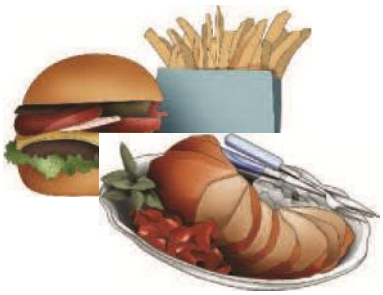
temperatura fresca, che aiuta a rimanere svegli. E comunque, se ti senti particolarmente affaticato evita di guidare.

- Scarica la tensione da concentrazione, rilassa il sistema nervoso e riattiva le articolazioni anche per evitare l'accumulo di acido lattico. Basta fare qualche semplice esercizio fisico: -
una breve camminata
- alcuni piegamenti sulle ginocchia
- alcune rotazioni delle braccia
- alcune rotazioni della testa, prima in un verso e poi nell'altro.

- Evita di distrarti durante il viaggio. Ricordati che l'uso delle cuffie auricolari è vietato per ascoltare musica. Per sintonizzare le stazioni radio, utilizza i momenti di sosta, avendo comunque cura di mantenere l'audio ad un basso volume. Mantenere l'audio elevato, oltre al pericolo di "distrazione", comporta anche una riduzione della capacità uditiva che può causarti delle limitazioni importanti ai fini della sicurezza durante la guida, quali:
  - non sentire tempestivamente i segnali acustici degli altri veicoli e dei mezzi di soccorso.
  - non riconoscere, udendole, le prime avvisaglie di possibili anomalie meccaniche.

- Utilizza il telefono cellulare solo con apparecchio a “viva voce”. E’ consentito, inoltre, l’uso dell’auricolare, purché si abbiano adeguate capacità uditive ad entrambe gli orecchi.

- Alimentati con pasti leggeri. Pietanze grasse o carni crude accompagnate da vino o, peggio, da superalcolici allungano notevolmente i tempi di digestione (anche 5 ore), e provocano sonnolenza alterando la tua prontezza di reazione.
  Pertanto prima di metterti alla guida, fai un pasto leggero.



- Non assumere alcool. Le norme del Codice della strada, prevedono che il valore del tasso alcoolemico superiore a 0,5 grammi per litro è considerato “stato di ebbrezza”, sanzionabile quantomeno con la sospensione della patente di guida. Pertanto non devi assumere alcool quando ti metti alla guida.

- Evita di assumere farmaci che possono modificare, in modo non sempre prevedibile, il tuo comportamento e la tua reattività. Antibiotici, antistaminici, antidolorifici generano sonnolenza. Attieniti a quanto previsto nelle avvertenze per l’assunzione dei singoli farmaci.

Proteggi i tuoi occhi durante la guida:

- Ricordati che è utile disporre di un collirio.
  Su consiglio medico, e senza abusarne, l'utilizzo di alcune gocce di collirio elimina i micro residui di polvere e rigenera l'apparato visivo.

- Proteggi gli occhi con lenti da sole adatte, quando la luminosità è più intensa. E' sconsigliabile l'uso di lenti fotocromatiche, perché causano repentini cambiamenti di luminosità.

- con condizioni meteorologiche assolate, proteggi gli occhi con lenti da sole o abbassando il parasole, per evitare l'appiattimento visivo, tipico degli sbalzi di luminosità che per alcuni attimi altera la percezione delle distanze.

- Fai attenzione al momento del tramonto si manifestano difficoltà visive a causa dell'insufficiente luce naturale.

- Guidando nelle ore notturne, tieni spente le luci dell'abitacolo:
  determinano una parziale chiusura della pupilla con conseguente diminuzione della capacità percettiva di ciò che accade all'esterno.
  In caso di pioggia, ricordati in tempo utile, di attivare l'uso del tergicristallo (eventualmente interrotto) per evitare l'improvviso impatto con la pioggia che provoca, anch'esso, il fenomeno dell'appiattimento visivo.

Quando si entra in galleria, è la reazione psicofisica dell'occhio che sopperisce al fenomeno dell'impatto per la variazione di luminosità, autoadeguandosi in

tempi reattivi, praticamente, immediati.

L'automezzo

I controlli

L'efficienza tecnica dell'automezzo, dipende dal rispetto di cicli di manutenzione. E' importante quindi, eseguire normalmente e periodicamente i necessari controlli.

Pertanto prima di salire in macchina ■ verifica lo scadenzario dei cicli di manutenzione che in base al chilometraggio, prevede diverse tipologie di intervento, descritte nel manuale d'uso in dotazione all'autoveicolo.

Pneumatici

- Controlla a vista che siano in buono stato.
- Periodicamente, almeno ogni 1.0001.500 Km, fai controllare la pressione e verificare da un tecnico il regolare consumo.
- Periodicamente con gli appositi indicatori, controlla che i battistrada siano sufficientemente profondi e mai al di sotto del limite di legge di 1,6 mm, ed in condizioni di regolare consumo, tali da garantirti adeguata aderenza e sicurezza.
  Nel caso di lunghi viaggi, controlla sempre che la pressione delle ruote corrispondano a quelle suggerite dal libretto di manutenzione a vettura scarica e carica.

In caso di foratura di un pneumatico, prima di procedere alla sostituzione, verifica se tale operazione può essere effettuata in condizioni di sicurezza.

Se la ruota da sostituire è sul lato della strada o della carreggiata, lascia il veicolo in modo tale da creare il minor intralcio alla circolazione e collocati in posizione riparata in attesa del soccorso stradale.

Livelli dell'olio

- Verifica che non vi siano macchie sulla pavimentazione sottostante l'auto, causate da perdite di lubrificanti o liquidi. In caso positivo fai accertare subito la causa.

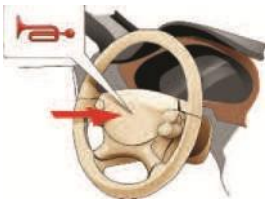
- Verifica periodicamente i livelli:
  - dell'olio del motore
  - dell'olio per freni
  - del liquido di raffreddamento motore - del liquido lavavetri

Tergicristalli

- Controlla il buono stato dei tergicristalli e la pulizia di:

  - lunotto

Clacson

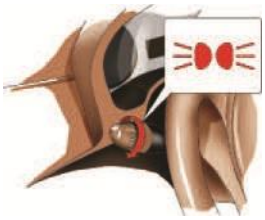


- Tra i controlli da effettuare anche quello del regolare funzionamento del clacson, deve rientrare in una responsabile pratica di prevenzione.

  - parabrezza

Fari

- Il funzionamento di tutta la fanaleria del veicolo (indicatori direzionali, luci anteriori e posteriori...), consente di vedere e di essere visto durante tutti i momenti della circolazione e di traffico, pertanto ricordati di controllare periodicamente il funzionamento dei fari.



Bagagli

- Al completamento dei controlli, abbi cura di depositare nel bagagliaio dell'auto e, comunque, al di fuori dell'abitacolo, borsa, ombrelli, ed ogni altro oggetto libero che, in caso di incidente, può trasformarsi in un pericoloso proiettile.
- In caso di trasporto di oggetti ingombranti, posiziona il carico nel bagagliaio rispettando la portata dell'automezzo usato, assicurati che sia posizionato in maniera uniforme e stabilizzato, onde evitare che il suo movimento durante la guida possa compromettere la tenuta di strada dell'automezzo stesso. Utilizza, sempre, veicoli strutturalmente adeguati al carico da trasportare.

NO

SI

Air Bag

- Costituisce un dispositivo di particolare importanza, presente ormai su tutti gli autoveicoli, che richiede, sia da parte del conducente che dei passeggeri, il rispetto di alcune precauzioni per evitare che questa protezione diventi invece motivo di ulteriore pericolo. Preoccuparsi quindi che:

40 - 60 cm

- le cinture di sicurezza siano sempre allacciate;
- venga controllata la regolazione della posizione del sedile. Nei Crash Test è stato verificato che a

seguito di un urto alla velocità di 50 Km/h il capo degli occupanti avanza mediamente dai 40 ai 60 cm.

Cinture di sicurezza

Molte sono le ragioni per il loro utilizzo; ricordiamone alcune: E' un obbligo di legge. non avendole allacciate, in caso di esplosione dell'air-bag, si possono subire gravi conseguenze anche in un incidente di poco conto.

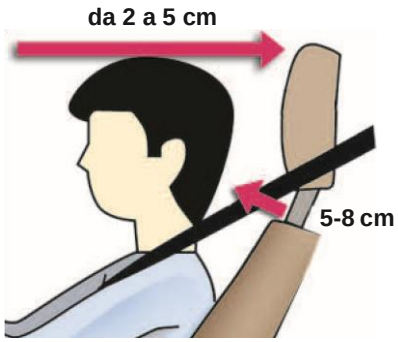
- E' il dispositivo che, regolarmente utilizzato, determina una drastica riduzione delle vittime per incidenti stradali.
- E' necessario che anche gli eventuali passeggeri ne facciano regolare uso.
- Perché risultino efficaci allo scopo, è bene controllarne, periodicamente, il regolare funzionamento del dispositivo di pretensionamento automatico e del loro bloccaggio.

Le regolazioni e il comfort alla guida

Verifica, che il posto guida possa assicurarti le necessarie condizioni di sicurezza e di comfort. Pertanto, prima di... "metterti in movimento", effettua tutte le opportune regolazioni che, in ogni caso, non debbono essere eseguite durante la guida.

> *Una corretta posizione di guida è essenziale a garantire il controllo della vettura in ogni situazione di fondo stradale, di traffico e di emergenza*

Poggiatesta



Il poggiatesta è una protezione che deve essere utilizzata in modo appropriato. La sua regolazione deve assicurare due condizioni:

- il punto più alto del poggiatesta, deve trovarsi al di sopra della sommità del capo (da 2 a 5 cm);
- la distanza tra il poggiatesta e la nuca non deve superare i 5-8 cm.

Il poggiatesta se non correttamente posizionato, può essere causa di danni fisici,

anche particolarmente gravi, e normalmente conosciuti come conseguenze del “colpo di frusta”.

Specchietti retrovisori

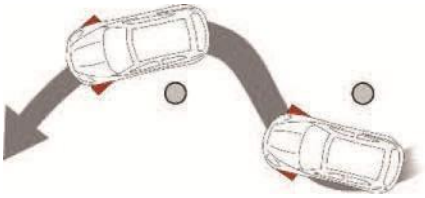
- Regolarli in modo appropriato consente di avere la visibilità ed il controllo della circolazione circostante alla tua direzione di marcia.
  - Il corretto posizionamento dei laterali, è quello di porre l’orizzonte a metà di essi, con la fiancata del lato destro della vettura appena in vista;
  - attenzione all’angolo morto; utilizza il laterale sinistro per ottenere una maggiore visibilità della zona nascosta.

Corretta posizione al volante

ORE 12

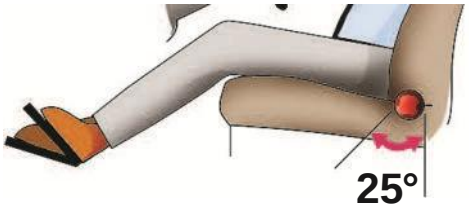
- Le spalle risultino appoggiate allo schienale.
- Le braccia risultino non completamente distese.
- Le mani afferrino il volante a “ore 12”.
- Mentre siamo in movimento, è quella conosciuta come posizione “ore 9 e 15”, con i pollici ancorati nelle razze. La mano deve stringere il volante, sentirlo bene impugnato, pronta ad aumentare la presa quando variano improvvisamente le condizioni del fondo stradale o del percorso.

- Durante una curva è corretto abituarsi a ruotare il volante senza muovere le mani dalla posizione base. Ruotando di 90° a sinistra o a destra il volante fino alla posizione verticale delle due razze, è possibile affrontare curve di elevata angolazione, mantenendo con naturalezza il controllo guida della vettura.



Qualora il volante non sia regolabile, usa le mani a "ore 12" e posiziona l'inclinazione dello schienale in modo che ti consenta di vedere il muso della vettura.

La postura più corretta risulta essere quella con schienale reclinato di 25° rispetto alla verticale, per alleggerire lo sforzo degli arti superiori e del collo e porre in posizione di riposo i muscoli dorso-lombari bassi. Ciò consente di avere una maggiore sensibilità di guida.



Corretta posizione dei piedi

È altrettanto importante anche se, in parte, più scontata. Infatti, i tre pedali acceleratore, freno e frizione - obbligano a posizioni precise. Come consiglio di carattere generale, è opportuno calzare scarpe idonee, evitando l'uso di zoccoli, ciabatte e, soprattutto per le donne, calzature con tacchi alti.

Il piede destro deve essere appoggiato con il calcagno sul pianale.
Possibilmente il calcagno deve fungere da perno nel movimento del piede dall'acceleratore al freno e viceversa. Questa tecnica consente una maggiore rapidità d'esecuzione della funzione rispetto al sollevare il piede, piegando il ginocchio, e quindi eseguire l'azione prevista.

Il piede sinistro viene usato solo per cambiare marcia e poi rimane posizionato sull'apposito poggiapiede, per mantenere il corpo stabile e nella corretta posizione di guida. Evitare la cattiva abitudine di lasciare il piede sinistro sulla frizione perché:

- Si rischia di danneggiarla.
- Si resta con il piede/gamba nel vuoto senza appoggio, ed in curva, non avendo alcun ancoraggio, si finisce inesorabilmente per appoggiarsi sul pedale frizione, perdendo così il controllo dell'autovettura.

Nel caso di cambio automatico, il piede sinistro non esegue alcun movimento e resta stabilmente posizionato sul poggiapiede.

La strada e le condizioni ambientali

Analizziamo quali comportamenti “in Sicurezza” è bene osservare alla guida, nelle differenti situazioni di circolazione riferite a “centri abitati”, “strade ed autostrade”.

La guida in città

- Renditi consapevole del tipo di pavimentazione sulla quale stai transitando. Il porfido ed il selciato diminuiscono notevolmente l'aderenza.

- Evita le rotaie dei tram perché
  - la direzionalità diventa precaria;
  - in caso di frenata, è facile che le ruote si blocchino e scivolino protraendo sensibilmente lo spazio d'arresto.

- Fai attenzione quando transiti in prossimità di scuole, parchi, ecc., i palloni in strada annunciano l'arrivo improvviso di qualcuno, spesso un bambino.

- I mezzi pubblici in fermata rappresentano un'insidia. Capita frequentemente che chi scende attraversi la strada sbucando all'improvviso da davanti o da dietro il mezzo.

- Quando sei fermo al semaforo, mantieniti ad una giusta distanza dalle altre autovetture, con macchina non frenata e con cambio in "folle" per contenere i danni di un eventuale tamponamento. La distanza consigliata è quella che ti consente di vedere le ruote dell'auto davanti.

Per gli spostamenti direzionali nel traffico cittadino,

occhio agli specchietti!!

La guida su strade extraurbane e autostrade

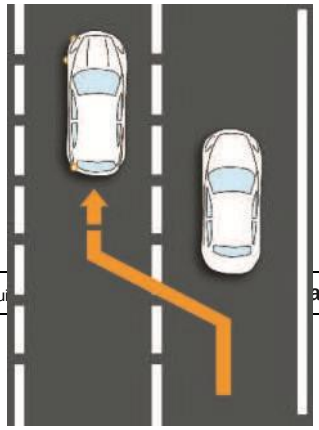
- Osserva la distanza di sicurezza. Pensa allo spazio di arresto!

SPAZIO DI ARRESTO SU ASFALTO ASCIUTTO LISCIO/RUVIDO			
Km.h	**SPAZIO DI REAZIONE IN METRI**	**SPAZIO DI FRENATA IN METRI**	**SPAZIO DI ARRESTO IN METRI**
90	17	36	53
110	21	53	74
130	25	74	99

- Sulle autostrade e sulle strade extraurbane principali, mantieni accese le luci di posizione, le luci della targa, gli anabbaglianti e, se prescritte, le luci di ingombro.
- Assicurati di avere sempre la visibilità di un adeguato tratto stradale, che ti consenta, all'occorrenza, di poter gestire una situazione improvvisa o di emergenza (l'uscita di un autotreno, un sorpasso, rallentamenti e colonne di auto ferme).
- Fai attenzione alla segnaletica mobile, per lavori/deviazioni/limitazione di carreggiata/doppi sensi di marcia o altro.
- Nel caso di una situazione incidentale che coinvolge altri veicoli, per la quale non è necessario un tuo intervento di soccorso, evita di fermarti per motivi di pura curiosità. In tali eventuali circostanze procedi oltre con la dovuta attenzione e prudenza, evitando così di causare altre condizioni di pericolo, e consentendo al personale addetto di fare il proprio lavoro.

Utilizza la corsia di sorpasso solo per superare un veicolo più lento.
Segnala gli spostamenti da una corsia all'altra, evitando di procedere con

- traiettoria diagonale, che impedisce di visualizzare correttamente la situazione dallo
- specchietto retrovisore.



- Percorri la corsia di destra più libera, in caso di emergenza hai più possibilità di evitare l'ostacolo, spostandoti nella corsia di sorpasso o in quella di emergenza.
- Evita di effettuare spostamenti repentini in caso di sorpasso e su tratti obbligati (svincoli/uscite).
- Dovendo confluire su svincoli o rampe stradali ricordati, in tempo utile, di diminuire la velocità per adeguarla a quella segnalata.

La strada e... le condizioni atmosferiche

Anche le condizioni atmosferiche, nella guida, vengono segnalate tra le cause ricorrenti degli incidenti automobilistici. Sono infatti numerose le insidie che debbono tenerti allertato quando, alle normali condizioni della circolazione, si aggiungono nuovi pericoli per:

PIOGG

VENTO FORTE

NEVE E FONDO GHIACCIATO

NEBBIA FITTA

Analizziamo quali possono essere i comportamenti di guida più appropriati per prevenire i fattori di rischio che ne conseguono.

La guida in caso di pioggia

- E' necessario diminuire la velocità, ed adeguare la distanza di sicurezza, visto che il fondo stradale bagnato, può risultare

particolarmente viscido, anche per la presenza di fanghiglia, e residui di olio e benzina. Ricordati dello spazio di arresto.

- Manifestandosi una diminuzione della visibilità, accendi gli anabbaglianti ed assicurati del

funzionamento delle luci posteriori.

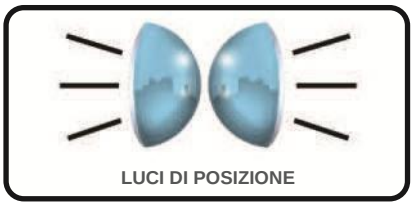
Fai particolare attenzione alla segnaletica orizzontale presente sulla pavimentazione stradale. Possono verificarsi fenomeni di riflessione delle luci sull'asfalto bagnato che disturbano la visibilità.

SPAZIO DI ARRESTO SU ASFALTO BAGNATO			
Km.h	**SPAZIO DI REAZIONE IN METRI**	**SPAZIO DI FRENATA IN METRI**	**SPAZIO DI ARRESTO IN METRI**
50	10	19	29
70	14	38	52
90	17	63	80
110	21	95	116
130	25	132	157

La guida in caso di nebbia

Adegua la velocità alla effettiva visibilità.
Ricorda che in caso di nebbia è fissato il limite di 50 Km/h.

Tieni accese le luci anabbaglianti (anche per segnalare la tua presenza agli altri automobilisti).
In caso di nebbia fitta, accendi:



- Se decidi di fermarti, utilizza zone di sosta o parcheggio, al di fuori dell'intera carreggiata di transito.
- Per orientarti, osserva la segnaletica orizzontale. Per avere anche un riferimento di massima della visibilità in metri del momento, è utile sapere che la segnaletica orizzontale, per la striscia discontinua, ha le seguenti caratteristiche:

STRADE URBANE		SCORRIMENTO VELOCE ED AUTOSTRADE	
Tratto bianco	m. 3	Tratto bianco	m. 4,5
Intervallo	m. 4,5	Intervallo	m. 7,5

La guida in caso di ghiaccio

- Quando l'autovettura non è allestita con pneumatici invernali, e la situazione ambientale lo richiede, monta le catene. ■ Procedi a ridotta velocità utilizzando la marcia più alta possibile per evitare lo slittamento delle ruote.
- Non effettuare brusche accelerate.
- Evita improvvise sterzate.
- Evita di fare frenate decise, soprattutto sul ghiaccio dove lo spazio di arresto può diventare 10 volte superiore al normale. In mancanza di
- ABS, modula la pressione sul pedale freno per impedire il bloccaggio delle ruote.

La guida in caso di vento

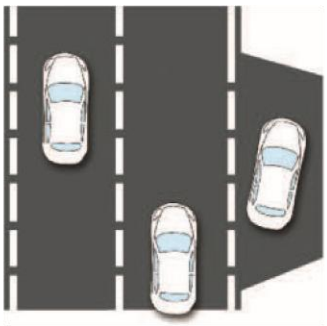
- Riduci la velocità.
- Mantieni il volante in posizione base "ore 9 e 15" con impugnatura decisa e pollici ancorati alle razze.
- Poni particolare attenzione all'uscita dalle gallerie e transitando sui viadotti.
- Percorrendo tratti montani delle autostrade,

presta la massima attenzione ai possibili colpi di vento, in particolare all'uscita delle gallerie e lungo i viadotti.

La sicurezza durante la sosta in carreggiata e nelle aree di servizio

In caso di veicolo fermo in carreggiata e in tutti i casi previsti dal codice della strada, il veicolo deve essere presegnalato mediante il cosiddetto "triangolo". Per assicurare un appropriato livello di sicurezza rispetto alle condizioni di rischio in cui opera un individuo durante il posizionamento di tale segnale, è vietato al conducente in sosta, seppur sulla corsia di emergenza o nelle piazzole, di scendere dal veicolo e circolare sulla strada senza aver indossato un giubbotto o bretelle retroriflettenti ad alta visibilità, conforme alle caratteristiche tecniche stabilite dal Ministro delle Infrastrutture e dei Trasporti.

- Il conducente e/o il passeggero deve prendere visione della "nota informativa", fornita a corredo degli indumenti di segnalazione ad alta visibilità, dove sono riportate le istruzioni su come indossare e togliere l'indumento, e sulla manutenzione e pulizia dello stesso.
  di erogazione, è vietato l'uso di telefoni
- In caso di avaria meccanica, attivate le necessarie segnalazioni, dovendo fermarti, in situazione critica, occupa la corsia di emergenza avendo cura di scendere dall'autovettura dallo sportello destro, ed aver indossato il prescritto giubbotto o le bretelle retroriflettenti ad alta visibilità.



- In occasione del rifornimento di carburante, come indicato anche dalla segnaletica presente presso gli impianti

cellulari che potrebbero provocare l'innesco di eventuali miscele esplosive per fuoriuscita di vapori durante l'erogazione o a seguito di perdite dall'impianto.

Caratteristiche dei giubbotti e bretelle retroriflettenti ad alta visibilità

Debbono essere:

- Conformi ai requisiti essenziali di salute e sicurezza previsti dal D.Lgs. 4 Dicembre 1992, n° 475 (Dispositivi di Protezione Individuale).
- Essere muniti del marchio CE e conformi alla norma UNI EN 471:1995, che ne prevede la realizzazione con materiali conformi alle prescrizioni fotometriche applicabili ai materiali di classe 2 per i giubbotti ed a quelli di classe 1 per le bretelle.

Modelli di giubbotto e bretelle a norma UNI EN 471:1995

Sanzioni per la violazione del mancato utilizzo di giubbotti e bretelle retroriflettenti.

- La discesa dal veicolo in condizioni di scarsa visibilità (ovvero senza indossare i previsti giubbotti o bretelle) comporta, a norma dell'art. 162, comma 5, del nuovo Codice della Strada:
  - la detrazione di punti 2 dalla patente di guida ed una multa che può variare da 33,60 a 137,50 Euro;
  - se l'infrazione viene commessa da un passeggero, viene applicata solo la sanzione pecuniaria.

Il decalogo del conducente responsabile

Gli argomenti proposti nel presente opuscolo, possono sintetizzarsi nel seguente decalogo:

1	Mantenere l'auto in perfette condizioni di efficienza
2	Rispettare i limiti di velocità
3	Mantenere sempre la distanza di sicurezza
4	Fare attenzione all'altrui comportamento
5	Prevedere gli errori degli altri
6	Non ostacolare la circolazione
7	Farsi vedere bene ed in tempo utile
8	Abituarsi a prevedere i pericoli
9	Evitare, se possibile, percorsi con troppo traffico
10	Non guidare al limite delle proprie possibilità fisiche