

Stanchezza al volante

Arrivare a destinazione riposati e in tutta sicurezza anche di giorno



upi – Ufficio prevenzione infortuni



Rimanere svegli alla guida

Ogni anno in Svizzera 1500 persone rimangono ferite gravemente o mortalmente in seguito a incidenti stradali causati da stanchezza al volante. A risultare pericolosa non è unicamente la sonnolenza: anche la stanchezza riduce notevolmente le facoltà di guida. Chi si mette in viaggio ancora assonnato ha una percezione distorta della velocità, non riesce a concentrarsi e ha i riflessi più lenti, come se fosse intorpidito dall'alcol. In casi estremi il guidatore si appisola e esce fuoristrada. Il veicolo finisce contro gli ostacoli senza possibilità di rallentare, sbanda o si capovolge. Ecco alcuni consigli utili dell'upi per arrivare sempre sani e salvi a destinazione.

I rischi del pomeriggio

Sapevate che la stanchezza non si avverte solo quando si guida di notte ma, invecchiando, anche durante il giorno, in particolare nel pomeriggio? Le persone sopra i 40 anni provocano incidenti stradali soprattutto il pomeriggio, mentre i non ancora quarantenni per lo più nei fine settimana e di notte.

Le cause della stanchezza

- Sonno arretrato di giorni o settimane
- Malattie: pause nella respirazione durante il sonno (apnee), depressioni
- Assunzione di farmaci (p. es. contro l'ipertensione)
- Assunzione di alcolici
- Pasti troppo abbondanti

Sulla stanchezza influisce anche cambiare ritmo di sonno o rimanere a lungo svegli. Rischia infine di appisolarsi chi si mette al volante ad orari in cui normalmente riposa o dorme, per esempio dopo pranzo. Se vi sentite stanchi osservate i nostri consigli alle pagine seguenti e arriverete a destinazione senza problemi.

Sottoponetevi a un piccolo test

Durante il giorno fate talvolta fatica a stare svegli o vi addormentate senza volerlo? In questo caso vi consigliamo di compilare il seguente questionario.

Che probabilità avete di appisolarvi o addormentarvi nelle seguenti situazioni, indipendentemente dalla sensazione di stanchezza?

Situazione	Probabilità di appisolarsi			
Seduti mentre leggete	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Guardando la televisione	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Seduti e inattivi in un luogo pubblico (p. es. a teatro, ad una conferenza)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Passeggeri in automobile per un'ora senza sosta	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Sdraiati per riposare nel pomeriggio, quando ne avete l'occasione	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Seduti mentre parlate con qualcuno	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Seduti tranquillamente dopo pranzo, senza aver bevuto alcolici	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
In automobile, fermi per pochi minuti nel traffico	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

0 = non vi addormentate mai
1 = avete qualche probabilità di addormentarvi
2 = avete una discreta probabilità di addormentarvi
3 = avete un'alta probabilità di addormentarvi

Contate ora tutti i punti che avete ottenuto.

0–9 punti

Non avete motivo di preoccuparvi: la vostra propensione alla sonnolenza diurna rientra nella normalità.

10–11 punti

La vostra propensione alla sonnolenza diurna è ai limiti della normalità. Cercate di dormire a sufficienza. Parlatene eventualmente con il vostro medico.

12–24 punti

Attenzione! Avete una spiccata tendenza ad addormentarvi durante il giorno. Parlatene con il vostro medico.

Fonte: Epworth Sleepiness Scale / www.dgsm.de

Ecco come arrivare sicuri a destinazione

Dormire a sufficienza

L'unico modo per combattere la stanchezza è dormire a sufficienza. Mettetevi pertanto al volante solo se vi sentite riposati e in forma. Intervallate la guida con pause regolari.

Rinunciare all'automobile

Imparate a rinunciare per una volta al vostro veicolo e utilizzate il taxi, i mezzi pubblici o pernottate fuori prima di rientrare.

Non bere alcol

L'alcol aumenta la stanchezza. Rinunciateci prima di mettervi al volante. Anche i farmaci possono ridurre le facoltà di guida, soprattutto in combinazione con l'alcol.

Riconoscere i sintomi

Se quando siete al volante incominciano a bruciarvi gli occhi, vi si chiudono le palpebre, sbadigliate in continuazione o commettete errori di guida, vuol dire allora che siete sovraffaticati. In questo caso non dovete proseguire.

Concedersi una turbosiesta

Fermatevi appena potete e concedetevi una turbosiesta di un quarto d'ora. Prima di dormire, se volete, potete bere un caffè o un té (l'ideale sono due tazze). La caffeina inizia a fare effetto circa 15 minuti dopo.

Attenzione! Aprire la finestra o alzare il volume della musica non vi aiuterà a rimanere svegli.

I tre consigli principali



- Mettetevi al volante soltanto dopo aver sufficientemente dormito. Se durante il viaggio dovete sentire dei sintomi di sonnolenza, fermatevi e dormite per 10–20 minuti.
- Se dovete fare un lungo viaggio in auto non partite da soli. Trovate qualcuno che vi accompagni con cui fare quattro chiacchiere e alternarvi alla guida.
- Se durante il giorno vi sentite più stanchi del normale, parlatene con il vostro medico.



del Prof. Dott. J. Matthis, capo del reparto di neurologia del Centro di medicina del sonno presso l'Inselspital di Berna



Mentre siete alla guida gli occhi vi bruciano o sbadigliate continuamente? Fermatevi e fate una turbosiesta di un quarto d'ora. Una volta riposati viaggerete più sicuri.

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Maggiori informazioni sul sito www.upi.ch.

Ulteriori informazioni

Vi consigliamo inoltre la lettura dei seguenti opuscoli:

- 3.003 Zone 30 all'ora
- 3.006 Fisica e circolazione stradale
- 3.007 Alcol al volante
- 3.008 Visibilità di notte
- 3.017 I primi passi nella circolazione stradale
- 3.018 Bicicletta
- 3.021 Motocicletta
- 3.022 Bambini sul percorso casa-scuola
- 3.025 Mezzi simili a veicoli
- 3.029 Rotatorie
- 3.031 Anziani al volante
- 3.055 Bimbi in bici
- 3.059 Seggiolini auto TCS/upi
- 3.121 Biciclette elettriche

Questi opuscoli o altre pubblicazioni possono essere richiesti gratuitamente o scaricati in formato PDF dal sito: www.upi.ch.

© upi 2012, riproduzione gradita con indicazione della fonte, stampato su carta certificata FSC