

Comunicato stampa

10 marzo 2011/Men/Re

La stanchezza al volante è pericolosa tanto quanto l'alcol

L'upi lancia una campagna di prevenzione e fa conoscere la turbosiesta

Si stima che il 10-20% degli incidenti stradali siano dovuti a sonnolenza. Chi si mette al volante stanco rischia la propria vita e quella degli altri. Per questo l'upi, in collaborazione con il TCS, il Consiglio della sicurezza stradale e il Fondo di sicurezza stradale, lancia una campagna di tre anni contro la sonnolenza alla guida. Il colpo d'inizio sarà dato il 14 marzo con la giornata nazionale della turbosiesta.

Gli attacchi di sonnolenza possono colpire chiunque. A essere pericoloso non è soltanto il colpo di sonno, ma anche la stanchezza, che riduce notevolmente la capacità di guida. Se si guida stanchi non si è in grado di valutare correttamente la velocità, non si è concentrati e i riflessi sono rallentati come quando si è sotto l'effetto dell'alcol. La stanchezza al volante ha varie cause, tra cui la carenza di sonno, la guida a orari in cui normalmente si dorme, i periodi di veglia prolungati, l'alterazione del ritmo sonno-veglia, ma anche malattie o disturbi del sonno come l'apnea da sonno o la depressione. Nel caso estremo il conducente si addormenta, con conseguenze spesso fatali. Quando sono causati da conducenti fino a 40 anni, gli incidenti da sonnolenza si verificano soprattutto di notte e durante il fine settimana. Quando invece coinvolgono persone con più di 40 anni accadono piuttosto nel pomeriggio. Il colpo di sonno è un fenomeno imprevedibile. Vi sono però segni premonitori che consentono di prendere per tempo le necessarie misure. Gli indizi possono essere bruciore agli occhi, palpebre pesanti, sbadigli frequenti, vista offuscata, sussulti o una sensazione di freddo.

L'unico rimedio davvero efficace contro la stanchezza è dormire a sufficienza. Se si prevede di dover guidare in condizioni di sovraccarico è meglio rinunciare all'auto. Quando invece si è al volante, ai primi segni di stanchezza o di sonnolenza occorre fermarsi il più rapidamente possibile e fare un sonnellino di almeno 15 minuti per recuperare le forze – in altre parole fare una turbosiesta. Bere una bibita contenente caffeina prima della turbosiesta può aumentarne l'efficacia. Invece trucchetti come abbassare il finestrino, alzare il volume dell'autoradio o cantare a squarciagola non aiutano a combattere la sonnolenza.

L'upi – Ufficio prevenzione infortuni – si è posto l'obiettivo di sensibilizzare i conducenti sul fenomeno della sonnolenza al volante e sugli effetti benefici di una breve siesta. Con il sostegno finanziario del Fondo di sicurezza stradale (FSS) e in stretta collaborazione con il TCS e il Consiglio della sicurezza stradale (CSS), condurrà nei prossimi tre anni una campagna di prevenzione su questo tema, che verrà lanciata il prossimo 14 marzo con la prima giornata nazionale della turbosiesta.

Dato che nessuno è al riparo dal colpo di sonno, la campagna si rivolge a tutti gli automobilisti. Nel corso dei tre anni, tuttavia, si focalizzerà anche su target specifici come gli anziani, le persone spesso in strada per ragioni professionali e i giovani conducenti.

Per maggiori informazioni sulla campagna e sulla sonnolenza alla guida:

http://www.upi.ch/Italian/medien/Pagine/2011_03_10.aspx

Informazioni: Paola Lurati, portavoce upi, tel. +41 76 578 11 66, www.upi.ch