

Comunicato stampa

26 febbraio 2013/Mor/Cif

Turbosiesta, uscite con happy end anche nel fine settimana

Campagna contro la stanchezza al volante: focus sui giovani conducenti

La stanchezza è corresponsabile del 10-20 per cento di tutti gli incidenti stradali. Chi si mette al volante stanco rischia la propria vita e quella degli altri. Per questo l'upi, in collaborazione con il Touring Club Svizzero TCS, il Consiglio svizzero della sicurezza stradale (CSS) e il Fondo di sicurezza stradale (FSS), conduce una campagna per lottare contro questo fenomeno. Nel terzo e ultimo anno l'accento è posto sui giovani conducenti, ai quali si propone un messaggio video, un concorso e un bus turbosiesta.

Per migliaia di giovani il fine settimana inizia così: ci si alza presto il venerdì mattina, si lavora tutto il giorno e la sera si esce – friday night fever! Con periodi di veglia così lunghi il rischio di addormentarsi senza accorgersene aumenta esponenzialmente. In questi casi l'unico rimedio è una turbosiesta di 15 minuti, anche di notte, prima di mettersi alla guida per tornare a casa. Il sito www.turbosiesta.ch tematizza questo messaggio fondamentale, fornisce tutta una serie di suggerimenti, tra l'altro in un video destinato appositamente ai giovani, e propone un concorso con in palio biglietti per concerti open air. Ai 10 festival di musica che si terranno l'estate prossima sarà presente anche il bus turbosiesta, affinché chi decide di non pernottare sul posto possa ricaricare le batterie dopo l'ultimo concerto e mettersi al volante riposato.

Un colpo di sonno può capitare a chiunque, ma a essere pericolosa è anche la stanchezza, che riduce notevolmente la capacità di guida: non si è in grado di valutare correttamente la velocità, si perde la concentrazione e la reattività, proprio come quando si consuma alcol. Oltre ai periodi di veglia prolungati, la stanchezza al volante può essere dovuta alla carenza di sonno, alla guida a orari in cui normalmente si dorme, all'alterazione del ritmo sonno-veglia, ma anche a malattie o disturbi del sonno come l'apnea o la depressione. Nel caso estremo il conducente si addormenta, con conseguenze spesso fatali. 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. Bere una bibita contenente caffeina prima della turbosiesta può aumentarne l'efficacia, mentre trucchetti come abbassare il finestrino, alzare il volume dell'autoradio o cantare a squarciagola servono a poco.

Maggiori informazioni sulla campagna e sul bus turbosiesta (piano della tournée regolarmente aggiornato): http://www.upi.ch/Italian/medien/Pagine/2013_02_26.aspx

Informazioni: Ufficio media upi, tel. +41 31 390 21 16, www.upi.ch



75 Jahre mit Voraussicht
75 ans, et en avant
Altri 75 anni al tuo fianco