

Gennaio 2009

## Spicciolo di sicurezza

### Colpo di sonno, un nemico subdolo

In Svizzera un incidente grave su dieci è dovuto a un colpo di sonno. Il fenomeno non va sottovalutato, visto che anche solo una frazione di secondo può essere fatale. La sonnolenza colpisce in modo subdolo (il conducente non sempre se ne accorge) e può manifestarsi anche di giorno, in particolare durante viaggi lunghi e monotoni. Guidare quando si è eccessivamente stanchi è pericoloso, anche se non si cede al colpo di sonno. La maggior parte degli automobilisti, infatti, si rende conto troppo tardi di essere in uno stato di sonnolenza e ne sottovaluta la pericolosità. La sonnolenza ritarda i tempi di reazione, altera la percezione, riduce la capacità di concentrazione e induce errori di guida. È bene ricordare che il legislatore vieta la guida di un veicolo in condizioni di sonnolenza.

I consigli dell'upi

- Dormire abbastanza, soprattutto prima di viaggi lunghi.
- Prevedere regolarmente delle pause in caso di spostamenti lunghi.
- Evitare alcol e pasti troppo ricchi prima di mettersi alla guida.
- Rinunciare all'auto dopo una festa. Optare per il tassì, il bus notturno o altri mezzi di trasporto pubblici per tornare a casa.
- Evitare di guidare tra le 2 e le 5 di notte (in queste ore il rischio di incidente è particolarmente elevato).
- Consultare un medico in caso di sonnolenza cronica durante il giorno o in caso di disturbi del sonno.

I trucchetti per lottare contro il sonno al volante, come ascoltare musica ad alto volume, bere bevande contenenti caffeina, aprire il finestrino ecc. servono a poco, visto che hanno un effetto di breve durata. L'unico rimedio veramente efficace è fermarsi per dormire.

