

Marzo 2011

Spicciolo di sicurezza

Stanchezza al volante: qual è il rimedio?

Secondo le stime, la guida in stato di stanchezza eccessiva è concausa nel 10% degli incidenti della circolazione gravi.

Una turbosiesta di 15 minuti è l'unico rimedio efficace contro la sonnolenza al volante!

Suggerimenti:

- Dormi a sufficienza.
- Evita di metterti al volante se sei stanco.
- Se durante la guida ti viene sonno: fermati e fai una turbosiesta di 15 min.
- L'aiuto delle bevande a base di caffeina è di breve durata e serve solo come extra.



upi – Ufficio prevenzione infortuni
Formazione
CH-3011 Berna
Tel. +41 91 940 10 88
formazione@upi.ch
www.upi.ch