

Ottobre 2007

In forma al volante!

Gli specialisti ritengono che tra il 10 e il 20 per cento degli incidenti della circolazione sia imputabile alla sonnolenza al volante. Che sia a causa di orari irregolari, di una giornata particolarmente stressante o di una lunga serata tra amici, un colpo di sonno può cogliere di sorpresa anche il conducente più avveduto. Per questa ragione, l'upi raccomanda di prestare attenzione ad ogni segnale di stanchezza eccessiva:

- quando la stanchezza si fa sentire, fare una sosta e cercare di riposare (possibilmente, dormire);
- dopo una serata di festeggiamenti, prevedere il rientro in taxi o pernottare da amici;
- iniziare un lungo viaggio solamente ben riposati;
- consultare un medico in caso di sonnolenza diurna dovuta a disturbi del sonno (apnee notturne, russamento); trattamenti adeguati permettono di curare questi disturbi, migliorando la qualità della vita e la sicurezza!



Quando la stanchezza si fa sentire: fare una sosta!

