

È il momento di  
una turbosiesta  
di 15 min.



# Sveglia non significa attento

La stanchezza al volante è un problema spesso sottovalutato e può colpire tutti i conducenti. Chi guida in stato di stanchezza sbaglia a valutare le velocità, non è sufficientemente concentrato e reagisce più lentamente.

## Se sei sveglio reagisci subito

Oltre al pericolo di addormentarsi al volante (cosiddetto colpo di sonno), anche la stessa stanchezza riduce notevolmente la capacità di guida. Gli accorgimenti come aprire il finestrino o aumentare il volume della musica sono del tutto inefficaci. Le cause possono essere la mancanza di sonno, un ritmo di sonno irregolare (ad es. lavoro a turni) o le malattie come l'apnea notturna o la depressione.

Quindi reagisci alle prime avvisaglie, come bruciore agli occhi, palpebre pesanti, sbadigli frequenti, vista annebbiata, brividi di freddo ed errori di guida: concediti una turbosiesta.

## Come funziona la turbosiesta

- Fermati appena possibile. Spegni il motore e toglì le chiavi. Quindi ricaricati con un sonnello di 15, 30 minuti al massimo.
- Punta la sveglia sul tuo cellulare, perché dopo mezz'ora di sonno svegliarsi risulta difficile.



**Consiglio:** l'effetto delle bevande a base di caffeina aiuta solo temporaneamente. Se bevute prima di addormentarsi agiscono dopo circa 15 minuti.

15 minuti di turbosiesta sono  
l'unico metodo efficace contro  
la stanchezza al volante.



# Così arrivi sano e salvo a destinazione

- Dormi a sufficienza.
- Evita viaggi troppo lunghi.
- Inserisci pause regolari.
- Osserva gli effetti collaterali di tutti i farmaci assunti, anche se non soggetti a prescrizione medica (maggiori informazioni su [farmaci-al-volante.ch](http://farmaci-al-volante.ch)).
- Ammetti quando non sei in condizioni di guidare, per sicurezza evita di metterti al volante; in alternativa usa i mezzi pubblici, il taxi o pernotta fuori.
- In caso di sonnolenza diurna o disturbi del sonno consulta un medico.