

# Non farti distrarre.

Giù le mani da cellulare, navigatore ecc.



[safetykit.upi.ch](http://safetykit.upi.ch)



# Piccola distrazione, danno ingente

Giusto scrivere un breve messaggio, impostare il navigatore o cercare la frequenza radio: nella circolazione stradale basta una piccola distrazione e il viaggio può terminare in modo fatale.

Normalmente i conducenti hanno un tempo di reazione di 2 secondi. Un conducente distratto reagisce dopo 3 secondi, questo significa che a una velocità di 50 km/h attraversa quasi la metà di un campo di calcio prima che inizi a frenare. Quando si scrive un SMS, il tempo di reazione sale a 7 secondi. In questo tempo, viaggiando sull'autostrada si percorrono oltre 200 m ovvero più di due campi di calcio.



**Ogni attività che non è dedicata alla circolazione stradale aumenta il rischio d'incidente. Perciò evita le distrazioni.**

## Prima di partire

- Chi guida non telefona. Attiva la Combox o la modalità aereo.
- Imposta la frequenza radio preferita o il music player, metti il cd nel lettore e scegli la musica che vuoi ascoltare.
- Imposta il navigatore prima di partire.

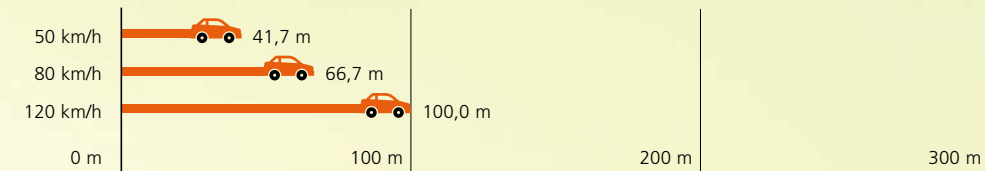
## Durante il viaggio

- Evita le attività che ti distraggono, rivolgilo sguardo su quanto succede in strada.
- Le conversazioni distraggono anche se usi il vivavoce, è dunque meglio rinunciarvi. Non rispondere al telefonino durante il viaggio. Per telefonare fermati su una piazzola o un parcheggio.
- Non scrivere o leggere messaggi.
- Fermati in un luogo sicuro se devi fare qualcosa che potrebbe distrarti.

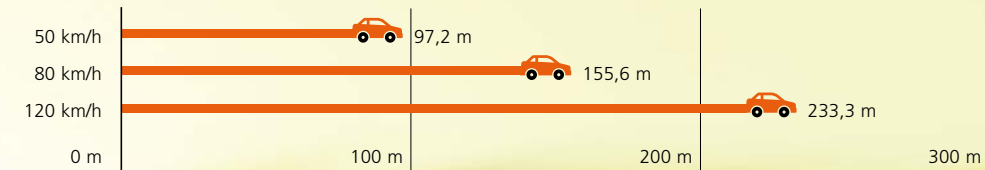
**Quando sei distratto, quanti metri percorri senza volgere lo sguardo sulla strada?**



**Con un tempo di reazione di 3 secondi**



**Con un tempo di reazione di 7 secondi**



**Non farti distrarre nemmeno in qualità di pedone o ciclista e bada al traffico!**

# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.



[www.socialmedia.upi.ch](http://www.socialmedia.upi.ch)

© upi 2016, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta certificata FSC

---

upi – Ufficio prevenzione infortuni, casella postale, CH-3001 Berna  
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, [info@upi.ch](mailto:info@upi.ch), [www.upi.ch](http://www.upi.ch)

