



Distrazione nella circolazione stradale Come rimanere concentrati

La distrazione e la disattenzione sono le cause più comuni di incidenti nella circolazione stradale. Il motto «Giù le mani da cellulare, navigatore ecc.» vale sia al volante, a piedi o in bici nonché in e-bike.

Ogni anno gli incidenti imputabili a distrazione e disattenzione provocano circa 1200 feriti gravi e 60 morti. I fattori che distolgono l'attenzione mentre ti sposti sono molti: cellulare, navigatore, radio o anche afferrare oggetti.

In caso di distrazione, si impiega più tempo a reagire di fronte a un pericolo. Meglio quindi evitare il multitasking. Soprattutto lo smartphone va messo in tasca o nella borsa, indipendentemente da come ti sposti. E il navigatore si può programmare anche prima di partire.

Inoltre, chi osserva sempre con attenzione il traffico può reagire ancora più rapidamente. Se proprio ti capita un'urgenza, fermati in un luogo sicuro.

A proposito: tutte e tutti gli utenti della strada hanno interesse a prestare attenzione. Lo smartphone distrae anche in bici, in e-bike, in moto o a piedi.

Maggiori informazioni su [upi.ch/distrazione](https://www.upi.ch/distrazione).

I principali consigli

- Evitare il **multitasking**
- Lasciare il **cellulare** in tasca o nella borsa
- Concentrare lo sguardo sul **traffico**
- Programmare il **navigatore in auto** prima di partire
- In caso di urgenza, **fermarsi** in un luogo sicuro

