14. Se fai uso di farmaci (antidepressivi, tranquillanti, antistaminici) attenzione alla guida. Tra gli effetti indesiderati: diminuzione del livello di concentrazione, rallentamento dei riflessi e delle reazioni, stati di sonnolenza e vertigine. In generale, per tutti i farmaci, nei primi giorni di trattamento sarebbe bene evitare di mettersi al volante perchè non si sa ancora quale sarà la reazione del nostro corpo ai farmaci. Un'altra raccomandazione: mai assumere farmaci e alcool insieme, è un mix esplosivo.

15. La sonnolenza è un fenomeno che riguarda non solo le persone anziane. Può capitare anche ai giovani di provare la sensazione di pesantezza agli occhi durante la guida, il classico "abbiocco". Sensazione pericolosa perché il colpo di sonno è in agguato; l'unico rimedio in questi casi è fermarsi e dormire per almeno 15 minuti, il tempo necessario a tornare "sveglio" e attento.

INAIL
Direzione Regionale Lombardia

Corso di Porta Nuova, 19 - 20121 MILANO
www.inail.it - tel. 02 62581

RegioneLombardia

Piazza Città di Lombardia, 1 - 20124 MILANO
www.sicurezza.regione.lombardia. it - tel. 02 67658488

AUTOMOBILE CLUB MILANO
Corso Venezia, 43 - 20121 MILANO
www.milano.aci.it - tel. 02 77451

INAIL
Direzione Regionale Lombardia

Regione Lombardia

Guidare in *sicurezza* per i NEOPATENTATI

Per l'esame della patente hai imparato molte nozioni e regole che ti serviranno quando guidi, sia per motivi di lavoro o studio, sia nel tuo tempo libero. Per la tua sicurezza e quella altrui ti ricordiamo queste considerazioni e questi comportamenti.

1. Spesso si sottostimano le condizioni di rischio e di pericolo che la velocità comporta e si sopravvalutano le proprie capacità. Se vuoi provare l'ebbrezza della velocità, corri in un luogo sicuro, in pista, non in strada. Ad esempio, ricorda che alla velocità di 50 km/h si percorrono 13,9 m/s; a 90 km/h 25,0 m/s; a 130 km/h 36,1 m/s.

2. Rallenta! Nei primi 3 anni dal conseguimento della patente non è consentito guidare oltre i 100 Km/h sulle autostrade e oltre i 90 km/h sulle strade extraurbane.

3. Per il primo anno dal conseguimento della patente, i neopatentati non possono guidare vetture con una potenza superiore a 70 kW.

4. A quattro o a due ruote, i veicoli devono essere sottoposti regolarmente alla revisione periodica presso un'officina autorizzata. Per gli pneumatici, in particolare, controlla una volta al mese la pressione di gonfiaggio.

5. Non effettuare sorpassi azzardati: accertati sempre che la corsia che vai a impegnare alla tua sinistra sia libera e, una volta superato il veicolo, rientra senza "tagliargli la strada".

6. Rispetta sempre la distanza di sicurezza in modo tale da essere in grado di fermare tempestivamente il veicolo e evitare collisioni: a 130 km/h lo spazio necessario per fermarsi è superiore a 130 metri.

7. Prima di mettere in moto la vettura accertati che tutti i passeggeri, te compreso, si siano allacciati le cinture di sicurezza, sia nei sedili anteriori, sia in quelli posteriori.

8. Sms e cellulare al volante? No, grazie. Se devi inviare o leggere un sms o rispondere al cellulare o digitare un numero di telefono, fermati! Fare le due cose contemporaneamente è troppo rischioso: la concentrazione alla guida cala e i tempi di reazione si riducono del 50%.

9. Anche accendersi una sigaretta, cambiare il canale della radio, impostare il percorso sul navigatore, ascoltare musica a tutto volume, sono distrazioni che possono costare molto care. Lo sguardo alla strada e le mani entrambe sul volante: queste sono le condizioni che consentono di avere un adeguato controllo del proprio mezzo e della guida.

10. Attenzione alla guida notturna: la capacità visiva si riduce di circa una diottria e mezzo anche in quei soggetti che hanno dieci decimi.

11. Se ti vuoi bene mettiti alla guida senza aver bevuto; anche piccole dosi di alcool possono compromettere la tua sicurezza: si va dalla difficoltà a coordinare i movimenti e le manovre, alla riduzione del campo visivo, dall'errata valutazione delle distanze e della velocità a uno stato di sonnolenza.

12. Ricordati che per chi ha conseguito la patente da meno di 3 anni o ha meno di 21 anni è in vigore il cosiddetto "tasso zero", cioè non si deve assolutamente bere alcolici prima di mettersi alla guida. In caso di violazione c'è il ritiro immediato della patente.

13. Non far uso di sostanze stupefacenti. Sono altamente pericolose perché alterano i sensi e il comportamento, con il risultato che non si è in grado di valutare le situazioni di rischio, anzi si tende a sopravvalutare le proprie capacità e comunque l'uso di queste sostanze è incompatibile con una guida sicura.