



## Io sono #SafeDriver



Non guido se sono  
stanco ed evito  
le distrazioni al volante



**TotalEnergies**



# Non guido se sono stanco ed evito le distrazioni al volante

2 incidenti gravi su 10 sono causati dalla stanchezza o dalla disattenzione del conducente. Saper guidare significa anche saper fare delle pause e bandire qualsiasi attività che possa distogliere l'attenzione del conducente durante la guida.



## Valuto il mio livello di stanchezza.

La stanchezza è problematica perché influisce sulla mia capacità di svolgere delle attività che richiedono attenzione, discernimento e riflessi.

Le conseguenze sono simili a quelle della guida in stato di ebbrezza:

- ▶ Difficoltà a mantenere una traiettoria e una velocità costanti
- ▶ Calo dell'attenzione
- ▶ Tempi di reazione più lunghi
- ▶ Tendenza a correre rischi, memoria alterata
- ▶ Disturbo della capacità di giudizio, sonnolenza...



## Evito le distrazioni alla guida.

Una distrazione è qualsiasi attività che devia l'attenzione del conducente dal compito prioritario di guidare in sicurezza.

La guida distratta comporta un tempo di reazione più lento, un giudizio ridotto e un campo visivo limitato. Può portare alla morte o al ferimento del conducente, dei passeggeri e degli altri utenti della strada.

il **20%** degli incidenti stradali mortali è causato dalla sonnolenza alla guida.

Fonte: Istituto Nazionale del Sonno e della Vigilanza (INSV)



**50 metri** è la distanza percorsa in 3 secondi da un veicolo che viaggia a 60 km/h. Chiudere gli occhi per pochi secondi può avere conseguenze devastanti.



Il **59%** dei conducenti utilizza lo smartphone al volante.

Fonte: Associazione di Prevenzione Stradale

Telefonare mentre si guida moltiplica per **quattro** i rischi di incidente.

Fonte: OMS

L'invio di un SMS aumenta di **23** volte il rischio di incidente.

Fonte: Virginia Tech Transportation Institute



Il **25%** degli incidenti stradali mortali è causato dalla guida distratta.

Fonte: ONISR 2018 (Osservatorio Nazionale Interministeriale sulla Sicurezza Stradale)



# La Stanchezza alla guida

## Le buone prassi

Di seguito alcuni suggerimenti che ti aiuteranno a rimanere sveglio e vigile al volante.

- ✓ **Pianifico il percorso e identifico le aree di sosta prima di partire.**

In tal modo posso programmare le pause da fare durante il viaggio.

- ✓ **Imparo a riconoscere i segnali delle stanchezza.**

Difficoltà di concentrazione, il collo irrigidito, mal di schiena, il continuo bisogno di cambiare posizione, sbadigli frequenti, palpebre pesanti, sguardo fisso, intorpidimento delle gambe. Sono tutti segnali che indicano che è giunto il momento di fermarsi per fare una pausa.

- ✓ **Parto riposato.**

La durata del sonno raccomandata è di 7-8 ore a notte. Evito di fare tardi la sera e di alzarmi molto presto al mattino prima di un lungo viaggio.

- ✓ **Faccio una pausa sin dai primi segnali di stanchezza.**

I conducenti di veicoli leggeri devono fermarsi per almeno 10 minuti ogni 2 ore, mentre i conducenti di mezzi pesanti devono farlo per almeno 30 minuti ogni 4 ore e mezza.

- ✓ **Sii particolarmente vigile in alcuni momenti della giornata.**

Il primo pomeriggio (dalle 13.00 alle 15.00) e il cuore della notte (dalle 2.00 alle 5.00) sono i momenti in cui è più facile addormentarsi.

“  
La mia regola: faccio una pausa non appena mi sento stanca.”

Angel



### Lo sapevi?

Alcuni fattori contribuiscono o addirittura aggravano la stanchezza:

- ▶ La mancanza di pause regolari
- ▶ Un pasto troppo pesante, troppo dolce o troppo grasso
- ▶ Le sigarette, perché riducono l'ossigeno nell'abitacolo
- ▶ Alcuni farmaci possono avere effetti pericolosi sulla guida. I sonniferi e gli antidepressivi, ad esempio, possono ridurre significativamente la vigilanza
- ▶ Il consumo di alcolici o di stupefacenti, anche se moderato

Ci sono **3-4 volte** possibilità in più che si verifichi un incidente nei 30 minuti successivi ai primi segni di sonnolenza.

Fonte: Istituto Nazionale del Sonno e della Vigilanza (INSV)





# Elementi di distrazione alla guida

## Le buone prassi

Esistono quattro tipi di distrazione alla guida: visiva, uditiva, fisica e cognitiva. Come si evitano?

**La distrazione visiva** consiste, ad esempio, nel distogliere lo sguardo dalla strada per compiere un'attività non correlata alla guida.

Per non distrarmi:

- ✓ Tengo gli occhi sulla strada
- ✓ Accosto se devo consultare delle istruzioni
- ✓ Evito di tenere gli occhi fissi sullo schermo del GPS o del telefonino per seguire il percorso

**La distrazione uditiva** accade quando il volume di un dispositivo copre tutti gli altri rumori esterni, ad esempio la sirena di un'ambulanza.

Per evitare ciò:

- ✓ Abbasso il volume della radio
- ✓ Presto attenzione a qualsiasi rumore insolito
- ✓ Imposto il telefonino in modalità "Non disturbare"



“

**Non uso mai il telefono mentre guida. Lo lascio in borsa. ”**

Véronique



**La distrazione fisica** consiste, ad esempio, nell'uso di un dispositivo che impedisce di tenere il volante con entrambe le mani. Per evitarla:

- ✓ Tengo il telefono lontano dalla mia portata
- ✓ Regolo tutti i comandi prima di avviare il veicolo
- ✓ Evito di regolare le impostazioni dei dispositivi a bordo mentre guido (radio, GPS, temperatura, controllo della velocità, ecc.)
- ✓ Evito di mangiare, bere o fumare mentre guido
- ✓ In generale, non cerco di afferrare o tenere in mano oggetti mentre guido

**La distrazione cognitiva** consiste, ad esempio, nel concentrarsi su una discussione piuttosto che sulle condizioni del traffico. Per evitare che ciò accada:

- ✓ Evito di usare il telefono, anche con un kit vivavoce
- ✓ Mantengo la concentrazione sulla strada
- ✓ Controllo le mie emozioni

### I 5 principali fattori di distrazione da evitare al volante

1. Il telefono cellulare (invio di messaggi, conversazioni e GPS)
2. Equipaggiamento e comandi del veicolo (finestrini, radio, aria condizionata, ecc.)
3. I passeggeri
4. Mangiare, bere e fumare
5. Gli elementi di distrazione esterni all'abitacolo

**Inviare o ricevere un messaggio di testo significa distogliere lo sguardo dalla strada per 5 secondi. In pratica, è il tempo che impiega un veicolo che viaggia a 90 km/h (55 miglia all'ora) per percorrere una distanza**

**di 125 metri, ovvero la lunghezza di un campo da calcio.**

Fonte: Istituto Nazionale del Sonno e della Vigilanza (INSV)



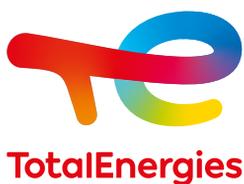
**Vuoi saperne di più?**

Collegati alla Toolbox HSE e accedi a tutti i contenuti delle campagne #SafeDriver.

**TotalEnergies è un'azienda** multienergetica che produce e commercializza energie su scala globale: petrolio e biocarburanti, gas naturale e gas green, energie rinnovabili ed energia elettrica.

I nostri più di 100.000 dipendenti si impegnano per un'energia sempre più conveniente, pulita, affidabile e accessibile al maggior numero di persone possibile.

Presente in oltre 130 paesi, TotalEnergies pone lo sviluppo sostenibile, in tutte le sue dimensioni, al centro dei suoi progetti e operazioni per contribuire al benessere delle persone.



### **TotalEnergies SE**

2 place Jean-Millier  
92400 Courbevoie – France

Tél.: +33 (0)1 47 44 45 46

Capital social:  
6 641 697 357,50 euros  
542 051 180 RCS NANTERRE

