



# 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  
mortalità 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 mortalità 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.

- 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.

- 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.

- 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



6 - 7

**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)



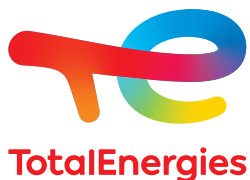
#### Vuoi saperne di più?

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

