

Autotrasporti: le condizioni psicofisiche e gli incidenti stradali

Per prevenire gli incidenti stradali è importante modificare i comportamenti sbagliati e far diventare la sicurezza uno stato mentale. Le condizioni psicofisiche, le distrazioni, i difetti visivi, la stanchezza, gli strumenti tecnologici e la postura.

Bologna, 27 Feb ? I dati di una ricerca della Fondazione ANIA, condotta tramite interviste, mostrano che almeno nel 76% dei casi di incidente stradale le cause sono da ricondursi a **fattori umani**, in particolare alla **distrazione** (46%).

Per questo motivo per favorire la prevenzione degli incidenti è fondamentale affrontare il tema della **sicurezza comportamentale**, cercare di modificare i comportamenti sbagliati e far diventare la sicurezza uno stato mentale.

È questo l'approccio con cui Sandro Vedovi (Esperto sicurezza stradale e risk management Fondazione ANIA) e Giorgio Ghedini (Medico del lavoro AUSL Bologna, Esperto di comunicazione del rischio) hanno partecipato in territorio bolognese a un Corso di formazione specifica per la prevenzione del rischio di incidente stradale nell'autotrasporto (Ausl Bologna, ottobre/novembre 2012).

Nel loro intervento "**Salute e sicurezza: meno rischi sulla strada. L'uomo al centro: salute e comportamenti**" sottolineano che per ridurre gli incidenti stradali si può intervenire su 4 aree:

- "**conoscenza del sé**: sapere individuare le proprie capacità psico-fisiche, curare il proprio corpo al fine di guidare in condizioni ottimali;
- **conoscenza delle regole**: essere al corrente delle norme previste dal codice della strada e di quelle comportamentali dettate dal buon senso;
- **conoscenza delle criticità**: imparare a condurre al meglio il veicolo, conoscere le reazioni dell'automezzo nelle varie condizioni ambientali e stradali;
- **conoscenza del veicolo**: imparare ad utilizzare al meglio i sistemi di sicurezza attiva e passiva ed effettuare correttamente le manutenzioni".

Ci soffermiamo in questo caso sulle **condizioni psicofisiche**, intendendo con queste un insieme di fattori di natura fisica (vista, circolazione sanguigna, riflessi, alimentazione, digestione, sonno, riposo, ...) e natura psichica (stress, stati emotivi, attenzione, distrazione, ...).

Le slide relative all'intervento, che vi invitiamo a visionare, riportano i requisiti psicofisici necessari alla guida secondo il Codice della Strada.

In particolare la normativa è particolarmente attenta al fatto "che la **patente di guida** non venga rilasciata né confermata ai candidati o conducenti colpiti da un'affezione cardiovascolare ritenuta incompatibile con la sicurezza della guida, dal diabete, da disturbi endocrini gravi, da malattie del sistema nervoso (es. epilessia) e psichiche, da gravi malattie del sangue, a chi soffre di insufficienza renale grave, a chi si trovi in stato di dipendenza attuale da alcool, stupefacenti o sostanze psicotrope né a persone che comunque consumino abitualmente sostanze capaci di compromettere la loro idoneità a guidare".

Riguardo alle cause di incidenti la **distrazione** e le **non corrette capacità visive** sono tra le principali cause d'incidente: "il sistema visivo è la 'porta d'ingresso' del 90% delle informazioni necessarie alla guida".

E "**la fascia di popolazione con problemi alla vista è in continuo aumento**. Secondo alcune stime dell'Istituto Superiore di Sanità, in Italia, oltre 1 milione e seicentomila persone sono affette da gravi patologie oculari". In particolare alcune analisi campionarie (CRA - ACNielsen), svolte su un "campione eterogeneo di cittadini italiani", evidenziano "che **dopo i quarant'anni più di sette italiani su dieci, circa il 71,2 per cento, soffrono di almeno un disturbo di tipo visivo** come

presbiopia, miopia, astigmatismo e ipermetropia. Il problema della vista più diffuso è la **presbiopia**, colpisce, infatti, il 44,3 per cento degli italiani senza grandi differenze fra uomini e donne".

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD016] ?#>

Dopo aver presentato le patologie più diffuse che portano a problemi visivi (glaucoma, diabete, ipermetropia, occhio secco), l'intervento si sofferma su:

-**diplopia**: "sdoppiamento dell'immagine, causato il più delle volte da difetti di sovrapposizione delle immagini retiniche provenienti dai due occhi. E' molto invalidante, specie in attività dinamiche quali la guida";

-**deformazione delle immagini**: la deformazione, "di solito monoculare, può essere transitoria o permanente, ed è spesso legata da un'afezione vascolare o degenerativa che compromette l'organizzazione della macula";

-**discriminazione dei colori**: "alcune persone hanno problemi ad identificare i colori primari (soprattutto rosso e verde). Chi è affetto da protanopia o deuteranopia (difetti totali della visione rispettivamente del colore rosso e verde) avrà grossi problemi in diverse importanti situazioni (semafori e simili)".

Inoltre l'**avanzare dell'età** "provoca alterazioni varie dell'occhio, del cervello e quindi dell'efficienza visiva complessiva, che diminuisce in maniera sensibile soprattutto per quando riguarda la sensibilità al contrasto ed alle basse luci". In generale "il guidatore in età avanzata soffre maggiormente di un calo della prontezza di captazione dell'immagine più che dell'acuità visiva assoluta".

Dopo aver parlato dell'importanza degli occhiali da sole (occhiali da sole di buona qualità possono ridurre l'effetto abbagliamento), l'intervento si sofferma sulla **distrazione**, la principale causa d'incidente.

La distrazione, "intesa come calo di attenzione alla guida, può essere provocata da vari fattori: - **stanchezza** ai ritmi di studio e lavoro, allo stress, mancato riposo, patologie, ...;

-**alterazione delle condizioni psicofisiche** dovute all'assunzione di sostanze (alcool, droghe, farmaci, ...);

-**strumenti tecnologici** presenti nell'abitacolo del veicolo e che spostano l'attenzione dalla strada (telefono cellulare, videofonino, radio, navigatore satellitare, computer portatile etc.)".

In particolare il telefono cellulare "(ora anche nella variante videofonino) viene considerato da vari studi internazionali una tra le cause principali degli incidenti stradali, perché riduce notevolmente l'attenzione del guidatore (fino al 50%)".

Vi sono anche casi in cui i **fattori di distrazione visiva** sono creati dallo stesso guidatore, ad esempio, "appoggiando sul cruscotto fogli ed oggetti che creano dannosi riflessi".

Inoltre bisogna "evitare assolutamente di appendere davanti agli occhi del guidatore (ad esempio: allo specchietto retrovisore) oggetti di qualsiasi tipo": il "continuo movimento di questi oggetti è un fattore di distrazione e deconcentrazione troppo spesso sottovalutato".

Viene poi sottolineato che il **sonno** e la **stanchezza** "sono tra i nemici più pericolosi per chi guida". Alcuni **suggerimenti per prevenirli**:

- "mettendoci alla guida riposati;

- evitando di guidare per troppo tempo consecutivamente (2-3 ore);

- ascoltando i segnali che il nostro corpo ci manda (difficoltà nel tenere aperti gli occhi, nel ricordarsi i riferimenti della strada appena percorsa);

- prendendo delle precauzioni (teniamo nell'abitacolo una temperatura fresca, evitiamo di mangiare troppo e assumere alcool)".

Senza dimenticare che "assieme a dieta ed esercizio fisico, il dormire bene per il giusto tempo in base all'età, è il terzo pilastro della salute".

Dopo aver parlato di alimentazione e di alcool e guida, un argomento più volte trattato dal nostro giornale, l'intervento si conclude soffermandosi anche sulle **posture** e sull'**ergonomia**.

Infatti il mal di schiena, una delle malattie più diffuse, "non è quasi mai dovuto alle ossa: quasi sempre dipende da una difficoltà di funzionamento di una sua minuscola componente (muscoli, legamenti, disco)". E il fatto che "passiamo gran parte delle nostre giornate seduti ha ulteriormente aumentato i problemi". Non bisogna dunque dimenticare che nel lavoro, nello studio, come in auto è importante assumere una postura corretta.

" Salute e sicurezza: meno rischi sulla strada. L'uomo al centro: salute e comportamenti", Sandro Vedovi (Esperto sicurezza stradale e risk management Fondazione ANIA) e Giorgio Ghedini (Medico del lavoro AUSL Bologna, Esperto di comunicazione del rischio), intervento al Corso di formazione specifica per la prevenzione del rischio di incidente stradale nell'autotrasporto (formato PDF, 2.16 MB).

RTM



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it