

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Dipartimento di Sanità Pubblica

SALUTE E SICUREZZA nell'autotrasporto: le condizioni psicofisiche

Giorgio Ghedini

Medico del lavoro AUSL Bologna

Coordinatore scientifico progetto trasporto di Federtrasporti

L'UOMO AL CENTRO

Il 90% delle cause d'incidente
vedono come protagonista
negativo l'uomo

Ma che differenza c'è tra:



NESSUNA: tutti e sono dei piloti

PROGRAMMA FORMATIVO

4 Aree di intervento

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Conoscenza del sé | sapere individuare le proprie capacità psico-fisiche, curare il proprio corpo al fine di guidare in condizioni ottimali |
| 2 Conoscenza delle regole | essere al corrente delle norme previste dal codice della strada e di quelle comportamentali dettate dal buon senso |
| 3 Conoscenza delle criticità | imparare a condurre al meglio il veicolo, conoscere le reazioni dell'automezzo nelle varie condizioni ambientali e stradali |
| 4 Conoscenza del veicolo | imparare ad utilizzare al meglio i sistemi di sicurezza attiva e passiva ed effettuare correttamente le manutenzioni |

Le performance: la vista

- La distrazione e le non corrette capacità visive sono una delle principali cause d'incidente.

“Mettiti in un’ottica di sicurezza” pone al centro, nella nostra azione di prevenzione agli incidenti stradali, **la vista.**



Gli strumenti

Tomometro: misura la pressione endoculare. Analizza il campo visivo.

Topografo: dà informazioni sulla qualità della vista.

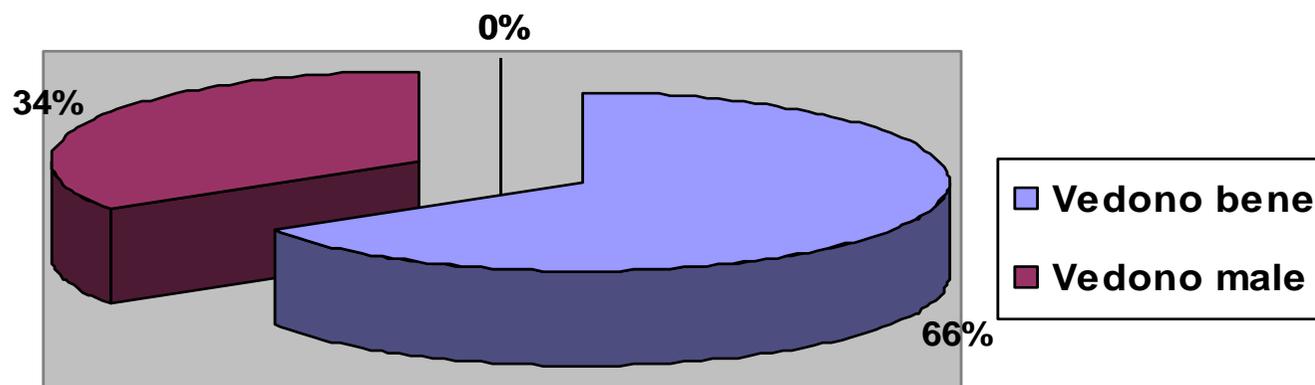
Pupillografo: dà informazioni sulla reattività ai cambiamenti di luce.

Lampada a fessura digitale e bio microscopio: determinano trasparenza, funzionalità ed efficienza del sistema visivo.



Controlli effettuati a settembre 2007

Personne controllate	Dichiarano di vedere bene	Vedono effettivamente bene	Vedono male
242	183	159	83



24 persone, pari al 10% dei controllati che non sono consapevoli di vedere male

Rischio distrazione

La distrazione è la principale causa d'incidente.

La distrazione, intesa come calo di attenzione alla guida, può essere provocata da vari fattori:

- **STANCHEZZA** legata all'orario di lavoro, ai tempi di guida e di riposo, ai ritmi di lavoro, allo stress.
- **ALTERAZIONE DELLE CONDIZIONI-PSICOFISICHE** dovute all'assunzione di sostanze (alcohol, droghe, farmaci).
- **STRUMENTI TECNOLOGICI** presenti nell'abitacolo del veicolo e che spostano l'attenzione dalla strada (telefono cellulare, videofonino, radio, navigatore satellitare etc.).

Stanchezza

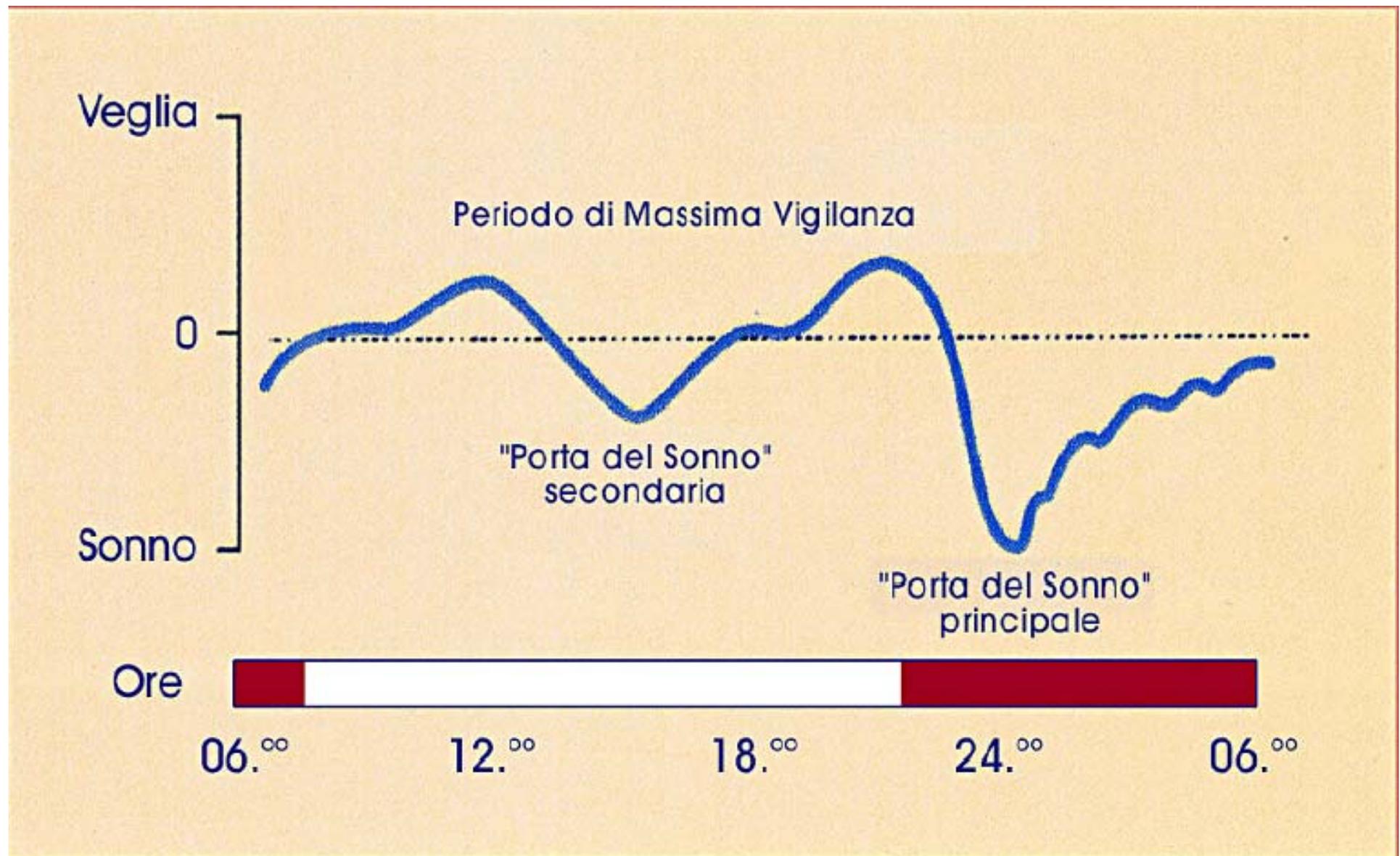
Il sonno e la stanchezza sono tra i nemici più pericolosi per chi guida.

Preveniamoli:

- mettendoci alla guida riposati;
- evitando di guidare per troppo tempo consecutivamente;
- 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 alcol).



Sonno - Veglia



DISTURBI DEL
SONNO

FARMACI

ALCOOL

STUPEFACENTI

STILE DI
VITA

RIDUZIONE
VIGILANZA

Sonnolenza

COLPO DI
SONNO

T
E
M
P
O

VIA FINALE COMUNE

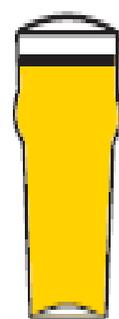
Alcol e guida

Chi guida sotto l'influenza dell'alcol ha un rischio maggiore di restare coinvolti in un incidente stradale rispetto ai soggetti sobri. Tale dato può arrivare fino a 380 volte per chi guida con un tasso alcolemico di 1,5 m/l, cioè tre volte il tasso alcolemico massimo previsto (0,5 m/l) dal Codice della Strada.

Non esistono quantità sicure nell'assunzione di alcol



Un bicchiere di vino (che è generalmente 125 ml), una birra (che è generalmente 330 ml), oppure un bicchiere di superalcolico (che è generalmente 40 ml) contengono la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr

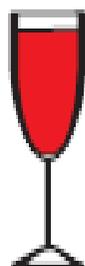


birra

bicchiere 330 ml



oppure



vino

bicchiere 125 ml



oppure



aperitivo

bicchiere 80 ml



oppure



cocktail alcolico

bicchiere 40 ml

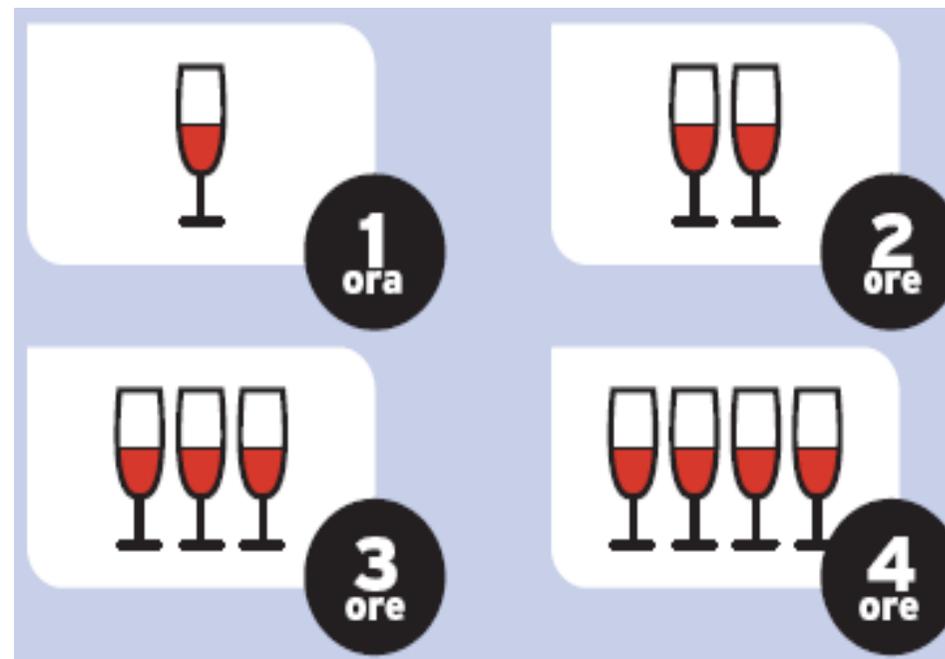


un bicchiere di una qualunque bevanda alcolica contiene circa 12 grammi di alcol

1 unità = 12 grammi di alcol

Se si è bevuto, è opportuno aspettare prima di mettersi alla guida.

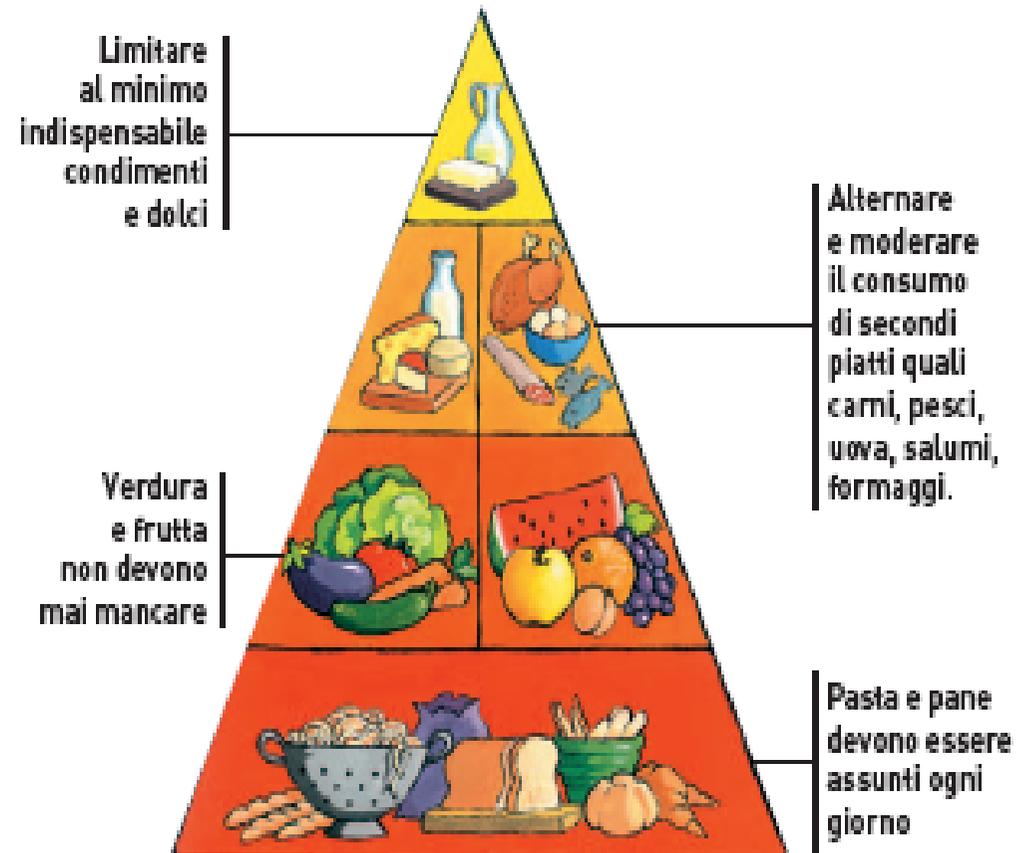
I tempi di “smaltimento” non sono rapidi: per metabolizzare una unità alcolica (quantità di alcol contenuta in un bicchiere mediamente 12 grammi di alcol puro) sono necessarie da 1 a 2 ore.



Alimentazione

- Mangiare troppo;
 - Mangiare troppo poco;
 - Mangiare in momenti sbagliati ;
 - Mangiare cibi sbagliati, altera le condizioni psicofisiche
- E' quindi fondamentale alimentarsi correttamente, quando si deve guidare per parecchio tempo.

Importante è bere molta acqua.



Distrazione dovuta agli strumenti tecnologici

Le strumentazioni tecnologiche hanno incrementato le possibilità di distrazione in auto o sui camion.

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%).



Allacciarsi le cinture di sicurezza

La cintura di sicurezza è attualmente il dispositivo di sicurezza passiva più efficace per la protezione degli occupanti gli autoveicoli coinvolti negli incidenti stradali.

Riduce del 45% il rischio di lesioni gravi o fatali.

Le cinture di sicurezza sono ancora più efficaci se usate in combinazione con l'airbag.



Cinture e guidatori professionali

La Legge 150 del 13 marzo 2006 (attuazione della direttiva comunitaria 2003/20/CE) ha modificato l'articolo 172 del Codice della Strada, estendendo l'uso obbligatorio delle cinture di sicurezza a tutte le categorie internazionali di autoveicoli adibiti al trasporto di persone e di merci, in particolare a quelli di massa superiore a 3,5 tonnellate (veicoli commerciali per il trasporto di carichi pesanti, autobus).

Per i conducenti di taxi, camion, autobus sussiste quindi l'obbligo dell'uso delle cinture di sicurezza.

I passeggeri dei pullman (ESCLUSI QUELLI ADIBITI A TRASPORTO LOCALE E CHE CIRCOLANO IN AREA URBANA), dove presenti, dovranno ora indossare obbligatoriamente le cinture di sicurezza.

Le posture e l'ergonomia

Il mal di schiena è una delle malattie professionali più diffuse.

L'uomo non è il mezzo adatto per trasportare carichi pesanti. Da qui la nostra regola fondamentale:

«Per quanto possibile, trasportare i carichi sempre con mezzi meccanici o con agevolatori appropriati»

