

# Per ridurre gli incidenti stradali si può intervenire su 4 aree

## 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

# Che cosa intendiamo per condizioni psicofisiche?

Un insieme di fattori di **natura fisica**:

- vista,
- circolazione sanguigna,
- riflessi,
- alimentazione/digestione,
- sonno/riposo .....

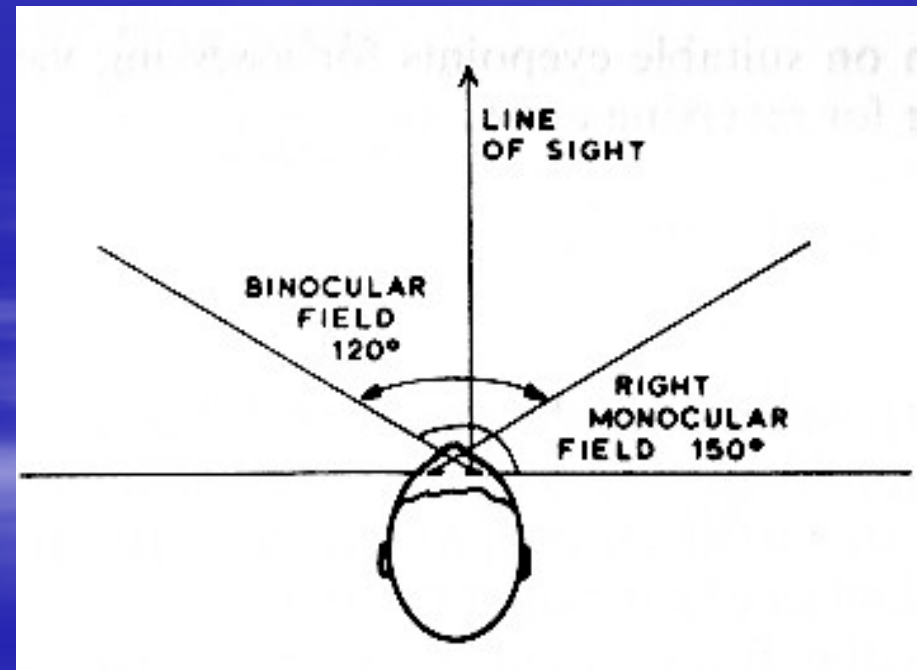
e **natura psichica**:

- stress,
- stati emotivi,
- attenzione/distrazione .....

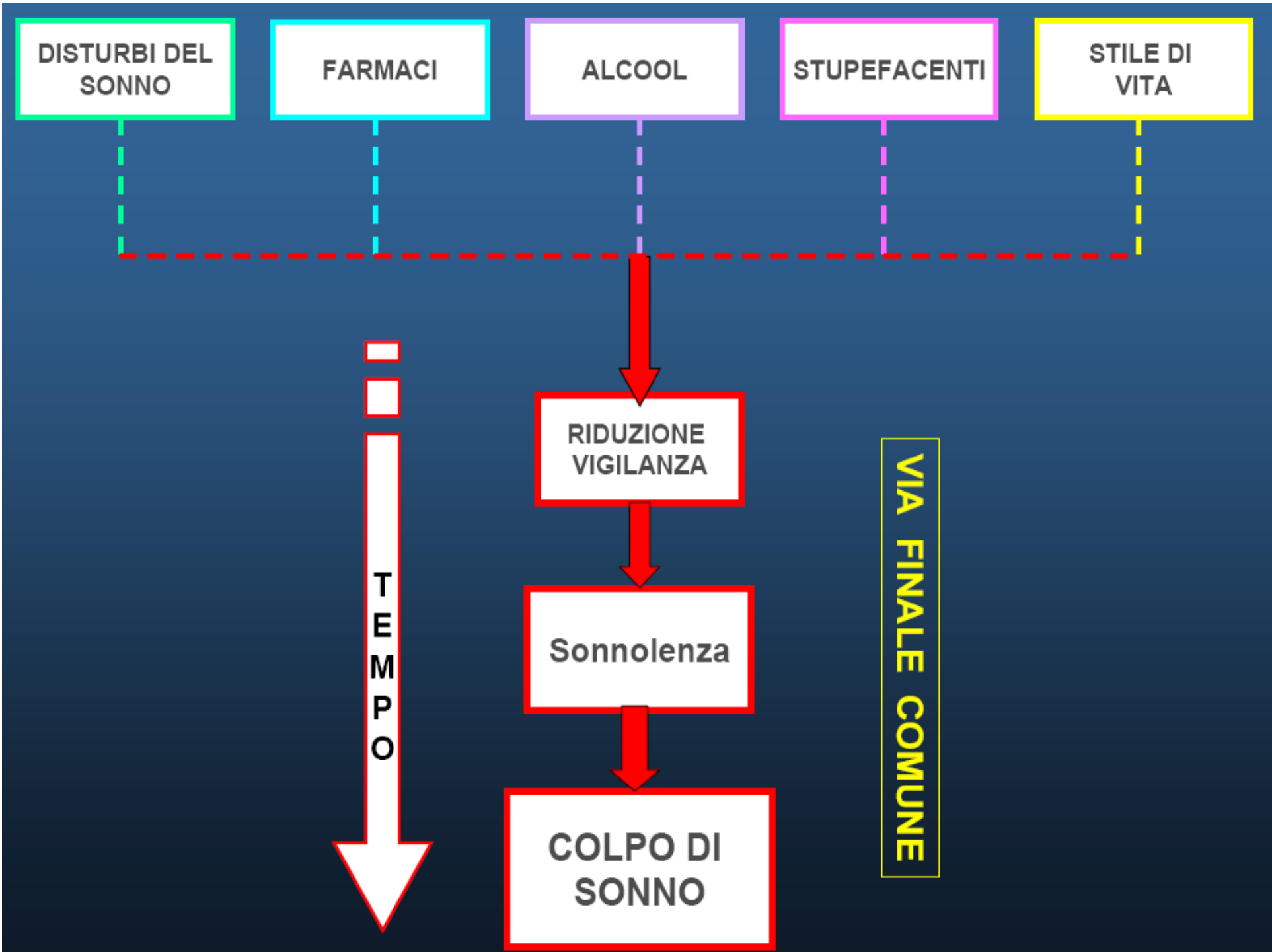


# Il Campo Visivo

Nella guida di un veicolo, ma anche per il pedone nel traffico, avere un campo visivo statico e dinamico di estensione 'normale' è assolutamente indispensabile.



Rappresentazione grafica del campo visivo dinamico (a sinistra) e relativi angoli (sopra)



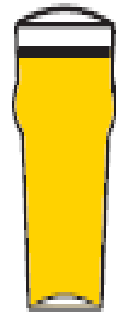
# Alcol e guida

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

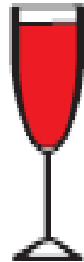


**birra**

*bicchiere 330 ml*

**5°**

*oppure*



**vino**

*bicchiere 125 ml*

**12°**

*oppure*



**aperitivo**

*bicchiere 80 ml*

**18°**

*oppure*



**cocktail alcolico**

*bicchiere 40 ml*

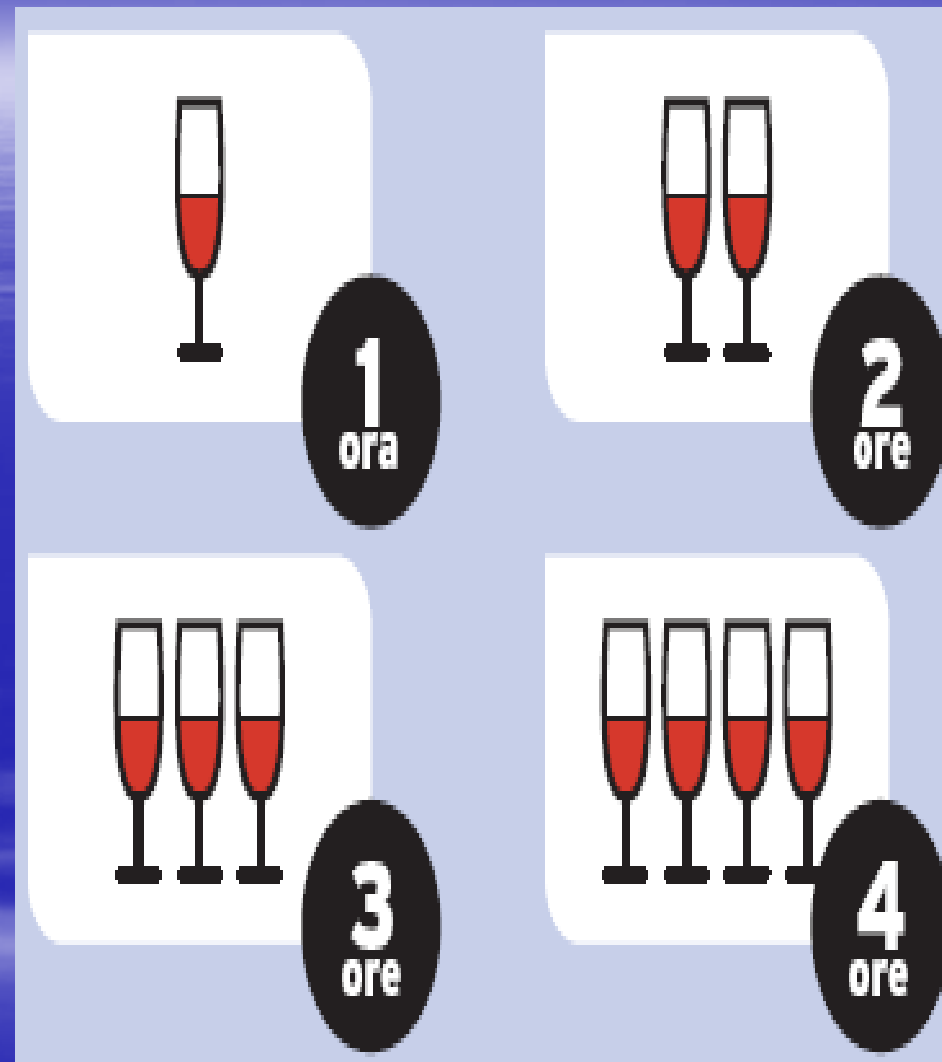
**36°**

*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.



# **PERICOLO GRAVE!**

## **Sostanze inebrianti e stupefacenti**

L'assunzione di alcool oltre i limiti di legge può provocare pericolose alterazioni della visione.

Ancora più gravi sono le alterazioni visive causate dalle sostanze stupefacenti (in particolare dagli allucinogeni).





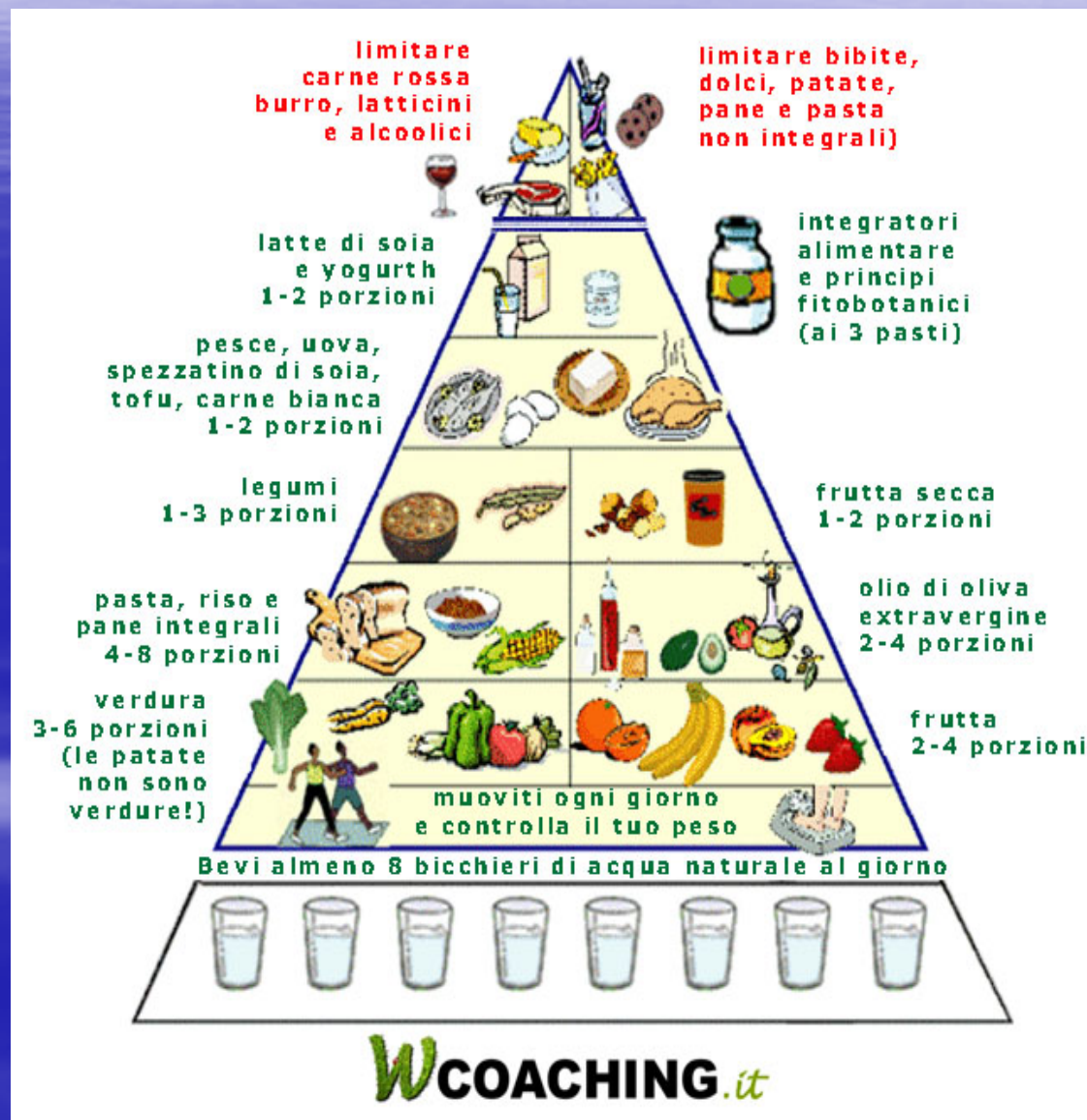
Gli effetti visivi dell'alcool provocano distorsione delle immagini e riducono il campo visivo laterale (effetto tunnel)



# Alimentazione

- Mangiare troppo;
- Mangiare troppo poco;
- Mangiare in momenti sbagliati ;
- Mangiare cibi sbagliati, altera le condizioni psicofisiche

**Importante è bere molta acqua.**



NOI SIAMO FATTI DI SISTEMI E  
SOTTOSISTEMI  
CHE SI ARMONIZZANO TRA LORO  
E CI PERMETTONO DI FUNZIONARE E  
SOPRAVVIVERE

PIU' SONO COORDINATI MEGLIO  
FUNZIONANO...

...MA SEMPRE SONO ATTIVI 4 SUBSISTEMI

- COGNITIVO (pensieri)
- AFFETTIVO (sentimenti)
- COMPORTAMENTALE (azioni)
- FISIOLOGICO (muscoli ,scheletro,tendini)

# STATI EMOTIVI TRANSITORI

- **LA PAURA:** E' UNA VALUTAZIONE CHE C'E' UN POTENZIALE PERICOLO REALE IN UNA CIRCOSTANZA O IN UN EVENTO. E' UN PROCESSO COGNITIVO PIU' CHE UNA REAZIONE EMOTIVA
- **L'ANSIA:** E' UNA PAURA ANTICIPATORIA. E' UNA REAZIONE PSICOBIOLOGICA AD UNA VALUTAZIONE DI PERICOLO
- **L'ANGOSCIA:** E' UN'ANSIA PRIVA DI UN OGGETTO CHIARO E RICONOSCIBILE

# STATI EMOTIVI STRUTTURATI

- **LA FOBIA:** E' PAURA ED ANSIA RIFERITA AD UN OGGETTO SPECIFICO CHE VIENE VALUTATO DI ALTO RISCHIO IN SITUAZIONI RELATIVAMENTE SICURE
- **IL PANICO:** E' UN'ANSIA INTENSA ED ACUTA, E' UN SENSO DI CATASTROFE IMMINENTE, E' UN DESIDERIO IRRESISTIBILE DI FUGGIRE E DI RICHIEDERE AIUTO

# UN MODELLO DELLA MENTE

