



## COMUNE DI VALGUARNERA

---



### **VADEMECUM INFORMATIVO PER GLI AUTISTI DEL COMUNE DI VALGUARNERA**

*(Allegato n.4 del D.V.R. del 23/09/2005)*

*A cura del S.P.P.*

*[Signature]*  
*[Signature]*  
**IL SINDACO**  
**Sebastiano Leanza**

## LA SICUREZZA COMINCIA DA NOI

Ogni anno, in Italia, ogni giorno, muoiono quasi 18 persone e circa 80 rimangono ferite gravemente per incidenti stradali.

Ecco perché la guida deve essere sempre considerata un'attività estremamente seria.

*Il miglior dispositivo di sicurezza di un'automobile è un guidatore preparato!*

### IL GUIDATORE

Una guida sicura dipende dal conducente e non si può quindi improvvisare.

**Ricordate: mentre siete alla guida di un automezzo con il marchio della vostra società ogni vostro comportamento rappresenta l'azienda!**

### Concentrati sulla strada

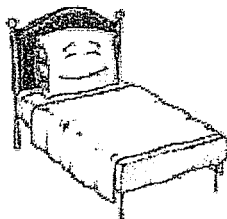
La maggior parte degli incidenti avvengono per un errore umano!



Accorgersi di un ostacolo con un anticipo di un secondo, può darci dai 14 ai 36 metri in più di spazio utile per frenare.

### Prima di tutto, il riposo

Anche un riposo insufficiente e la stanchezza diminuiscono la concentrazione



L'unica alternativa alla stanchezza è il riposo e non una tazzina di caffè!

## Prudenza a tavola

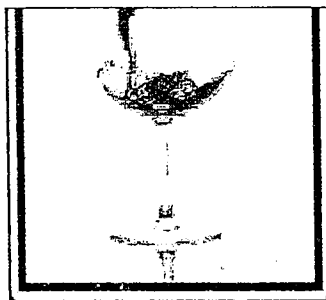
Per una buona condizione psicofisica è importante essere attenti alla quantità e qualità del cibo assunto.



La soluzione ideale è quella di non mettersi mai al volante immediatamente dopo aver mangiato.

## Lontani dal bicchiere

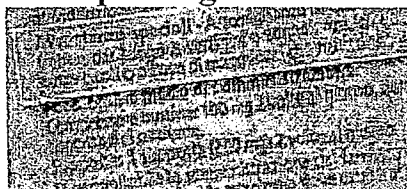
Eccoci al pericolo maggiore per un guidatore: l'alcol!



L'alcol riduce l'attenzione, rallenta i riflessi e favorisce il sonno.

## Le insidie dei farmaci

Anche alcuni farmaci possono essere pericolosi per la guida

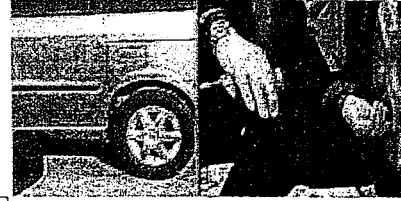


Ci sono sostanze che possono ridurre l'attenzione e favorire il sonno

# IL VEICOLO

## Prima di partire

I primi controlli riguardano l'esterno.



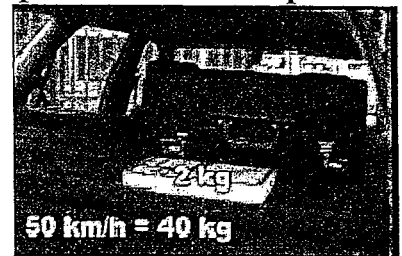
**Il controllo della pressione dei pneumatici è una semplice ma fondamentale precauzione!**

## Oggetti a bordo

Un qualsiasi oggetto che avete appoggiato sul sedile può cadere e impedirvi di

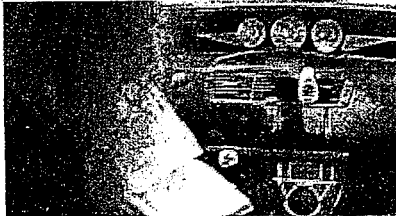
frenare correttamente.

**Non abbandonate mai degli oggetti sul ripiano posteriore: in un impatto a 50 km/h, 2 kg diventano l'equivalente di più di 40!**



## Manutenzione

*Controllate regolarmente le scadenze per prevedere in tempo il momento dei controlli in officina!*



## Posizioni di guida

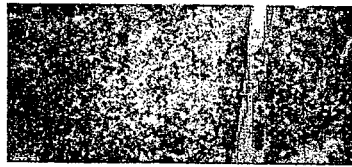
Regolate correttamente sedile, cinture, poggiatesta e specchietti retrovisori!

Regolate la distanza del sedile, in modo da impugnare il volante saldamente senza staccare le spalle dal sedile



## Posizioni di guida

La distanza della nuca dello schienale deve essere la più ridotta possibile.

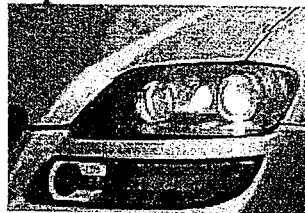


Uno schienale verticale, con il poggiatesta dietro al capo, vi protegge dal *colpo di frusta* in caso di tamponamento

Inoltre, lo schienale verticale vi consente di *evitare* fastidiosi mal di schiena.

## Controlli finali

Verificate che le spie di bordo e provate luci, stop e frecce.  
Controllate il liquido lavavetri! Regolate gli specchietti retrovisori



La regolazione della radio, del vivavoce o del navigatore satellitare, non deve mai essere effettuata mentre si guida!!

## Cinture di sicurezza

### *Impatto senza cintura*

*Le cinture di sicurezza sono il principale strumento che tutela l'incolumità degli occupanti di un veicolo!!*

## Cinture di sicurezza

*Ma come si indossa una cintura di sicurezza?*

Non lasciate il nastro allentato e, se disponibile, regolate il punto di attacco!

## Freni

Prova freni: in un luogo sicuro senza traffico fate qualche frenata a fondo a bassa velocità.

*Attenzione: la prova freni a bassa velocità è l'unico test che potete effettuare in sicurezza sulle normali strade!*

## TECNICHE DI GUIDA

### Mani

*Sempre ben salde sul volante!*

Sul volante devono assumere la posizione "nove e un quarto".

### Mani

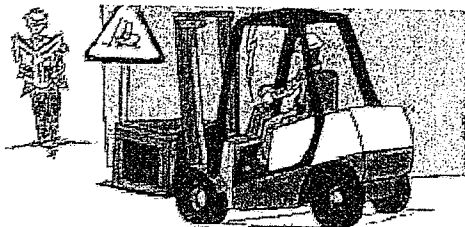
Nelle curve NON incrociate mai le braccia

In caso di urto potrebbero anche essere urtate violentemente dall'airbag

in fase di espansione.

## Tecniche di frenata

Un conducente prudente deve abituarsi a guardare lontano, per vedere tempestivamente quello che succede.



## Spazi di frenata

A una velocità di *50 km/h*, nel tempo che un guidatore attento impiega per reagire, circa mezzo secondo, il veicolo ha già percorso *7 metri*.

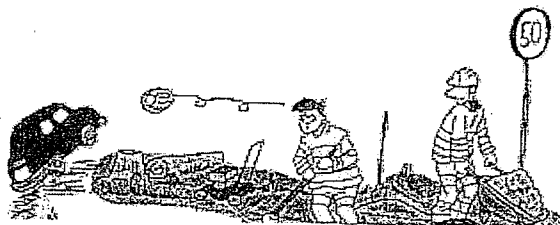
Se la velocità del veicolo raddoppia, lo spazio necessario per fermarsi non raddoppia ma aumenta ancora di più.

Ricordate che per fermare un mezzo carico o senza ABS sono necessarie distanze maggiori!!

## Spazi di frenata

Pioggia, neve o ghiaccio allungano gli spazi di frenata (anche con l'ABS)

## COME SI AFFRONTA UNA CURVA Come si comporta un veicolo in curva?



Solo conoscendone le reazioni  
potremo prevederle in anticipo e correggerle!

## Sottosterzo

Attenzione: la velocità eccessiva o un'improvvisa accelerata in curva fa perdere aderenza alle ruote anteriori e il veicolo prosegue dritto.

L'unico consiglio per evitare questo è sempre:  
andate piano!

## La velocità adeguata

Una raccomandazione fondamentale: si frena prima, non in curva!

Frenando sul rettilineo prima della curva, possiamo rallentare in condizioni ottimali, mantenendo l'aderenza.

## La giusta traiettoria

Bisogna impostare la curva alla *velocità adeguata* ma anche stare il più possibile *all'esterno della propria corsia*.

Stringere troppo non consente di vedere in anticipo l'andamento della curva o la presenza di eventuali pericoli; è perciò necessario mantenerci all'esterno della nostra corsia.

## La giusta traiettoria

A velocità eccessiva o con una traiettoria sbagliata non possiamo percorrere la curva correttamente e siamo costretti ad invadere la corsia opposta.

## La giusta traiettoria: il tornante

Allargate il più possibile prima della curva.

Lo spazio è così sufficiente



per curvare in sicurezza e  
restare nella propria corsia.

## Curvare su fondi a scarsa aderenza

L'accelerazione deve essere delicata per evitare di perdere l'aderenza e sbandare.

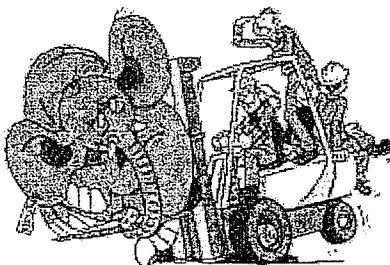
## Curvare su fondi a scarsa aderenza

*Tenuta di strada e stabilità del veicolo variano secondo il numero di persone e i pesi caricati*

Con un veicolo  
carico le reazioni  
sono più lente!

## Curvare su fondi a scarsa aderenza

Quando il vostro veicolo viaggia carico o con un peso maggiore del solito, c'è un solo consiglio: **riducete la velocità!**



# NOI E GLI ALTRI

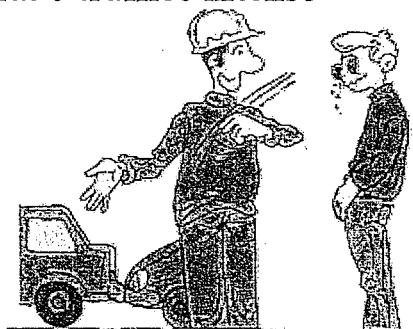
## Noi e gli altri

Guardiamo attentamente prima di immetterci in un'altra strada o corsia, oppure prima di svoltare!

E non dimentichiamoci di accendere i fari anche di giorno: farsi vedere meglio ci permette di viaggiare più sicuri!

## Velocità e distanze di sicurezza

Per guidare sicuri è necessario adattare la velocità alle situazioni ambientali come pioggia, scarsa visibilità o traffico intenso



È quindi importante mantenere una distanza sufficiente dal veicolo davanti a noi che ci permetta di fermarci in tempo.

## Velocità e distanze di sicurezza

A 50 km/h la distanza sarà di 20 metri.

A 90 km/h dovremo tenere 50 metri di distanza.

A 130 km/h dovremo invece tenere 100 metri di distanza.

## Velocità e distanze di sicurezza

*Attenzione!* Guidare con un mezzo più efficiente non vuol dire poter rischiare di più!

Avere l'ABS non ci esime dal rispettare le basilari norme di sicurezza sulla velocità e sulle distanze di sicurezza.

## Sorpasso

**Il sorpasso richiede la valutazione istantanea di moltissimi fattori!**

*Come avviene un sorpasso corretto?*

1. controllate se riuscite a vedere i veicoli in senso contrario e valutate la loro velocità;
2. prima di spostarvi, prendete velocità stando lontani dal veicolo che vi precede.

## Sorpasso

Attraverso gli specchietti retrovisori, osservate che nessuno stia arrivando e segnalate in tempo l'intenzione di sorpassare.

Fate sempre attenzione a eventuali ostacoli imprevisti.

## Sorpasso

La situazione è ancora più pericolosa di notte o quando piove

È meglio aspettare o rinunciare al sorpasso

piuttosto che rischiare!

## Nebbia

In caso di nebbia l'unica difesa è la riduzione della velocità.

## Guida di notte

Al buio la visibilità ovviamente si riduce e quindi dovremo ridurre anche la velocità.



Con il buio è necessario viaggiare al centro della corsia per evitare ostacoli improvvisi non illuminati.

## GESTIRE L'IMPREVISTO

L'imprevisto va previsto!

*Guidare sicuri vuol dire tener conto di ogni possibile pericolo, adattando la propria velocità, in modo da poter reagire sempre efficacemente.*

## Come evitare un ostacolo

Dopo una prima frenata decisa rilasciate per un istante il pedale del freno consentendo di riprendere la direzionalità delle ruote

## **Come evitare un ostacolo**

Nei veicoli con ABS possiamo continuare a frenare senza che le ruote perdano aderenza.

*In ogni caso però, per mantenere una sufficiente aderenza, è necessario moderare la velocità.*

## **Come evitare un ostacolo in curva**

In curva è ancora più pericoloso bloccare le ruote in frenata.

**Una frenata troppo violenta può farvi perdere aderenza anche con l'ABS!!**

## **LA GESTIONE DELL'EMERGENZA**

*Come dobbiamo comportarci nel caso fossimo coinvolti in un incidente?*

1. mantenete la calma,
2. scendete dal mezzo solo dopo aver controllato che non stia arrivando nessun veicolo,
3. fermatevi ad alcune decine di metri prima con fari e luci di emergenza accesi.

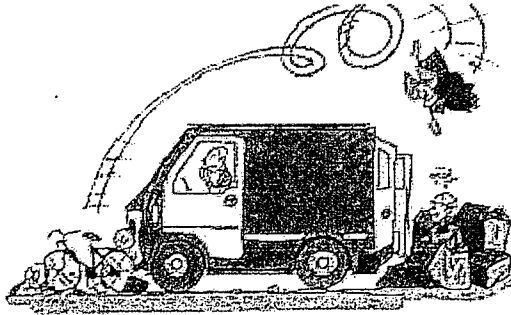
## **LA GESTIONE DELL'EMERGENZA**

**Chiamate il 118 indicando con precisione luogo, nome e numero di telefono descrivendo mezzi e persone coinvolte.**

*Non muovete feriti!!*

## CONCLUSIONI

Ricordate: la sicurezza di tutti gli utenti della strada dipende dagli atteggiamenti di tutti noi guidatori.



Il miglior dispositivo  
di sicurezza di cui si  
possa dotare  
un'automobile è un  
*guidatore preparato!*