



Se al volante avverti i sintomi della sonnolenza  
fai uno SLEEP STOP: fermati a dormire 15-20 minuti  
e riparti in sicurezza

[www.aci.it](http://www.aci.it)





## SONNOLENZA AL VOLANTE

### UN KILLER SILENZIOSO

La sonnolenza alla guida, pur essendo all'origine di molti incidenti, è ancora sottostimata come fattore determinante di rischio. Le statistiche indicano genericamente come prima causa di incidente stradale la "distrazione", spesso frutto proprio della stanchezza e della sonnolenza del guidatore. Quest'ultima quasi mai viene presa in esame di per sé come "causa", messa in ombra da fattori più evidenti e misurabili (velocità eccessiva, situazione meteo, condizioni del veicolo etc.). Eppure basterebbe sapere che....

**L'eccessiva sonnolenza** è associata approssimativamente (come causa diretta o concausa) ad un quinto degli incidenti stradali (1 su 5) ed è una delle principali cause di incidenti mortali in autostrada.

**Dormire meno di 5 ore** per notte aumenta di 4,5 volte la probabilità di avere un incidente stradale.

**Stare svegli per 24 ore** induce errori alla guida simili a quelli commessi da chi ha livelli di alcool nel sangue uguali o superiori a 1,00 g/l.

**Le persone affette dalla sindrome delle Apnee ostruttive nel sonno (OSAS)** – il più frequente tra i disturbi patologici del sonno e le altre cause mediche della sonnolenza – hanno un rischio di incidente stradale da 2 a 7 volte superiore a quello osservato nelle persone sane. Tale rischio è più che doppio rispetto a quello imputabile all'abuso di alcool e/o al consumo di tranquillanti o cannabis.

**Gli incidenti causati dal "colpo di sonno" sono i più gravi**, con un elevato rischio di mortalità dovuto alla totale inazione del guidatore, che addormentandosi non ha consapevolezza dell'imminente pericolo.

**I pericoli connessi alla sonnolenza aumentano con l'aumentare delle ore trascorse al volante senza pausa**; particolarmente a rischio gli autisti professionali e chi percorre lunghi tragitti in auto, soprattutto nelle prime ore del mattino o durante la notte.



## GIOCARE D'ANTICIPO CONTRO IL COLPO DI SONNO



## RICONOSCERE I SINTOMI PER PREVENIRE GLI INCIDENTI

### Segnali di pericolo per guidatori assonnati

Spesso non siamo consapevoli del nostro effettivo grado di sonnolenza e tendiamo a sopravvalutare la nostra capacità di resistere al sonno. Stiamo attenti se compaiono questi segnali d'allarme mentre siamo alla guida, riconoscerli tempestivamente può salvarci la vita

- insistente sensazione di bruciore agli occhi;
- gli occhi tendono a chiudersi e le palpebre si abbassano di frequente, continuiamo a sbadigliare;
- difficoltà a mettere a fuoco le immagini di fronte a noi;
- difficoltà a mantenere diritta la testa, che tende a cadere in avanti;
- sensazione di irrequietezza, con impulso a toccarci continuamente il viso e le braccia;
- brusche manovre di guida che fanno sobbalzare la nostra auto;
- sforzi crescenti per mantenere una traiettoria costante, con frequenti sbandamenti tra la linea della carreggiata e il guardrail;
- carenze nella percezione e nell'immediata comprensione dei segnali stradali;
- insorgere di pensieri confusi, simili ai sogni;
- tempi di reazione più lenti e calo di attenzione nei confronti dei pericoli legati alla guida;
- scarsa consapevolezza dell'effettiva velocità di viaggio del nostro veicolo;
- difficoltà a ricordare gli ultimi km percorsi; se siamo in autostrada non riusciamo a ricordare gli ultimi caselli superati.



### PRIMA DI METTERTI ALLA GUIDA

- identifica e cura le malattie che provocano sonnolenza;
- evita se puoi la guida notturna;
- dormi adeguatamente la notte precedente o fai un adeguato sonnellino (30-60 minuti circa) prima di partire;
- non bere alcolici e fai attenzione all'assunzione di farmaci (chiedi al tuo medico).

### DURANTE LA GUIDA

- fermati subito se ti senti assonnato o se riconosci i primi segnali d'allarme della sonnolenza;
- fai un sonnellino non superiore a 20 minuti ed eventualmente prima di ripartire bevi un caffè, ma ricorda che l'effetto di 150-200 mg di caffeina (equivalente a due caffè espresso) dura circa un'ora.