

# Riposati?

## 1

### Che rimedio

c'è contro la stanchezza al volante?

- Turbosiesta
- Boccata d'aria fresca
- Kick di caffeina

## 2

### Quale normativa

si applica in caso di stanchezza al volante?

- Il valore limite legale è di almeno 8 ore di sonno nelle ultime 24 ore.
- Conta la propria responsabilità. Come conducente devi essere tu a giudicare la tua capacità di guida.
- La stanchezza nel traffico stradale è pericolosa, ma non è regolata per legge.

## 3

### Vai a 100 km all'ora

e ti addormenti per tre secondi. Quanti metri percorri in questo tempo?

- 43 metri
- 63 metri
- 83 metri

## 4

### Quali sono le conseguenze

giuridiche in caso di incapacità di guida per stanchezza?

- Nessuna.
- Incapacità di guida per stanchezza è un'infrazione leggera. Sarai ammonito.
- Incapacità di guida per stanchezza è un'infrazione grave. Devi pagare una multa, e la tua licenza di condurre viene revocata per almeno tre mesi.

## 5

### Hai provocato

un infortunio dovuto alla stanchezza, con danno totale al veicolo della controparte. L'assicurazione paga il danno?

- Sì, l'assicurazione di responsabilità civile paga il danno arrecato al veicolo della controparte.
- Sì, però l'assicurazione deve recuperare da te una parte dei costi.
- No.

## 6

### Quanto tempo

dovrebbe durare una turbosiesta?

- 5-10 minuti
- 15-20 minuti
- 30 minuti

## 7

### Quante ore

senza sonno hanno lo stesso effetto come un tasso di alcoemia dello 0,5 per mille?

- 17 ore
- 21 ore
- 24 ore



# Stanco?

## Al volante mai!

### Primi segnali?

Ti bruciano gli occhi, le palpebre sono pesanti e continui a sbadigliare. Altri segni premonitori possono essere: vista offuscata, bocca secca, sensazione di freddo o errori di guida.

### Attenzione!

La stanchezza rallenta i riflessi e riduce la concentrazione. Sopravaluti la tua capacità di guida; la tua percezione è disturbata.

### Unica soluzione: Turbosiesta.

Togli la chiave dal blocco di accensione e fa un sonnellino di 15 o al massimo 20 minuti. Se prima di addormentarti prendi una bevanda con caffeina, magari dopo ti sveglierai più facilmente.

### Consigli:

A differenza del consumo di sostanze, la stanchezza arriva senza che tu te ne renda conto e senza volerlo. Organizzati e fa regolarmente delle pause quando hai intenzione di guidare a lungo. Mettiti al volante soltanto quando ti senti in grado di guidare.

### Al Volante Mai

Hotzestrasse 33, 8006 Zurigo

044 360 26 00

info@amsteuernie.ch

[www.alvolantemai.ch](http://www.alvolantemai.ch)

Qui trovi molte informazioni e consigli pratici sul tema della stanchezza nel traffico stradale.



Con il sostegno del:

