

Videocorso “Guida Sicura”

GUIDA SICURA

Le tecniche di guida
per limitare i rischi di chi lavora al volante



Slide n. 1

Indice del corso

La sicurezza comincia da noi
Il guidatore
Il veicolo
Tecniche di guida
Come si affronta una curva
Noi e gli altri
Gestire l'imprevisto
La gestione dell'emergenza
Conclusioni

Slide n. 2



Slide n. 3

Videocorso “Guida Sicura”

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!*

Slide n. 4



Slide n. 5

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!

Slide n. 6

Videocorso "Guida Sicura"

Concentrati sulla strada



La maggior parte degli incidenti avvengono per un errore umano!



Slide n. 7

Concentrati sulla strada



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

Slide n. 8

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!



Slide n. 9

Videocorso "Guida Sicura"

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.

Slide n. 10

Lontani dal bicchiere

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



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



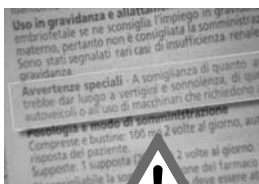
Slide n. 11

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.**



Slide n. 12

Videocorso "Guida Sicura"







Videocorso “Guida Sicura”

Manutenzione



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

Slide n. 16

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

Slide n. 17

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.

Slide n. 18

Videocorso “Guida Sicura”

Controlli finali



Verificate che le spie di bordo e provate luci, stop e frecce

Controllate il liquido lavavetri!



Slide n. 19

Controlli finali



Regolate gli specchietti retrovisori



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

Slide n. 20

Cinture di sicurezza



Impatto senza cintura

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

Slide n. 21
