

Marzo 2011

Stanchezza al volante: qual è il rimedio?

Si stima che tra il 10 e il 20 % circa degli incidenti stradali siano imputabili al colpo di sonno.

Una turbosiesta di 15 minuti è l'unico rimedio efficace contro la sonnolenza al volante!

Suggerimenti:

- Dormi a sufficienza.
- Evita di metterti al volante se sei stanco.
- Se durante la guida ti viene sonno: fermati e fai una turbosiesta di 15 min.
- L'aiuto delle bevande a base di caffeina è di breve durata e serve solo come extra.



upi – Ufficio prevenzione infortuni
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Berna
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@upi.ch
www.upi.ch