

NON SI GUIDA A VISTA!

BREVE DECALOGO DI Commissione Difesa Vista CON IL PATROCINIO DI AUTOMOBILE CLUB MILANO

IL 90% DELLE DECISIONI ALLA GUIDA DIPENDE DA CIÒ CHE SI VEDE ...O NON SI VEDE.

La vista è fondamentale per una guida sicura: permette di riconoscere i segnali stradali, individuare ostacoli, valutare le distanze e percepire ciò che accade intorno al veicolo. Controllare la propria auto è importante, ma altrettanto fondamentale è mettersi al volante con una vista in salute.
La ricerca scientifica evidenzia che alcune compromissioni della vista, in particolare quelle del campo visivo, possono determinare un maggior rischio di incidenti stradali*.
La sicurezza alla guida comincia prima di mettersi al volante: conoscere le proprie capacità visive e sottoporsi a controlli regolari è un passo importante per proteggere sé stessi e gli altri utenti della strada.

Fai un check up ai tuoi occhi prima di metterti al volante!
Per guidare sicuri, il primo passo è la vista.

* Fonte scientifica: **Wood et al.**, revisione sistematica pubblicata su Acta Ophthalmologica, 2022.



DEGLI ITALIANI CONVIVE CON DISTURBI ALLA VISTA



AUTOMOBILISTA SU 3 HA PROBLEMI DI VISTA ALLA GUIDA



INCIDENTI IN CUI CONTRIBUISCE ANCHE UN DIFETTO VISIVO

LO SAPEVI CHE...

1 DI SERA, I MIOPI VEDONO MENO E SONO PIÙ SENSIBILI ALL'ABBAGLIAMENTO DEI FARI?

Dal crepuscolo in poi, l'incremento della miopia notturna può ridurre la qualità della visione e aumentare la sensibilità ai fari delle auto.
I miopi tendono inoltre a guidare verso il bordo della strada.

2 GLI IPERMETROPI NON CORRETTI, O CON UNA CORREZIONE NON ADEGUATA, TENDONO A GUIDARE VERSO IL CENTRO DELLA STRADA?

Possono sentirsi più sicuri guidando verso la riga centrale e risultare insofferenti alle luci rosse dei freni delle auto.

3 LE LUCI DELLE AUTO POSSONO APPARIRE A RAGGERA?

Di sera, alcune luci possono apparire allungate o a raggera a causa di un difetto visivo non corretto, o rappresentare anche un segnale iniziale di cataratta.

4 A 100 km/h, DISTOGLIERE LO SGUARDO DALLA STRADA PER GUARDARE LO SCHERMO DIGITALE DELL'AUTO SIGNIFICA PERCORRERE 361 METRI QUASI AL BUIO IN SOLI 13 SECONDI?

Bastano pochi secondi con gli occhi distolti dalla strada per percorrere centinaia di metri senza prestare attenzione a ciò che accade davanti a noi.
Per guidare in sicurezza, non basta individuare un ostacolo: occorre avere il tempo di reagire, valutare la situazione e decidere come evitarlo.

5 A 100 km/h, SCEGLIERE UN BRANO SU SPOTIFY CORRISPONDEREBBE ALLA PERCORRENZA DI QUASI 528 METRI IN 19 SECONDI SENZA PRESTARE ATTENZIONE ALLA STRADA?

Anche una semplice ricerca musicale di pochi secondi può distogliere a lungo l'attenzione dalla guida.

6 L'ALCOL RIDUCE LA CAPACITÀ DI VEDERE AL CREPUSCOLO E DI NOTTE?

Sotto l'effetto dell'alcol, la risposta alla luce crepuscolare e notturna si riduce e diventa più difficile vedere chi attraversa la strada. L'alcol, inoltre, determina una dilatazione della pupilla e un ridotto riflesso pupillare, riducendo la sensibilità al contrasto.

7 DOPO I 40 ANNI, DIVENTA PIÙ DIFFICILE VEDERE DA VICINO?

La presbiopia aumenta la difficoltà nella visione ravvicinata, anche quando si guarda il cruscotto o si utilizzano i dispositivi di bordo.

8 IL GLAUCOMA PUÒ RESTRINGERE IL CAMPO VISIVO SENZA CHE TU TE NE ACCORGA?

Il glaucoma è una patologia silente che restringe progressivamente il campo visivo, limitando la percezione di ciò che si trova ai lati della strada, proprio come accade entrando in una galleria.
Già nelle fasi iniziali, la compromissione può essere significativa: ad esempio, i pedoni ai lati della strada potrebbero restare fuori dal campo visivo.

9 LA CECITÀ COGNITIVA PUÒ COMPROMETTERE LA TUA ATTENZIONE ALLA GUIDA?

Il nostro cervello non riesce a prestare la stessa qualità dell'attenzione a due attività contemporaneamente: o ci si concentra sulla guida o, ad esempio, alla telefonata che stiamo ricevendo, con il rischio di non accorgersi di ciò che accade sulla strada.

10 L'ABBAGLIAMENTO PUÒ ESSERE PERICOLOSO QUANDO SI È ALLA GUIDA?

Immagina di essere abbagliato a 100 km/h: mentre la vista è temporaneamente ridotta, continui a percorrere circa 33 metri al secondo, senza riuscire a vedere chiaramente la strada e gli eventuali ostacoli.

FOCALIZZA ALCUNI CONSIGLI E... VIA!

EFFETTUA CONTROLLI VISIVI PERIODICI. MONITORARE REGOLARMENTE LA PROPRIA VISTA PERMETTE DI INDIVIDUARE EVENTUALI DIFETTI VISIVI E SEGUIRNE L'EVOLUZIONE NEL TEMPO, CONTRIBUENDO ANCHE A RILEVARE TEMPESTIVAMENTE PATOLOGIE OCULARI SILENTI.

DOPO I 40 ANNI DI ETÀ, SI CONSIGLIA DI SOTTOPORSI AD UNA VISITA OCULISTICA OGNI 2 ANNI E DOPO I 60 ANNI, ALMENO OGNI ANNO/ANNO E MEZZO.

ATTENZIONE ALLA MIOPIA. UNA CORREZIONE COMPLETA È IMPORTANTE PER OTTENERE LA MIGLIORE VISIONE BINOCULARE, SOPRATTUTTO AL CREPUSCOLO E DI NOTTE.

VEDERE BENE È PIÙ IMPORTANTE DEI REQUISITI MINIMI DI LEGGE. ANCHE IN PRESENZA DI UN DIFETTO VISIVO COMPATIBILE CON LA GUIDA, MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITÀ VISIVE PUÒ FARE LA DIFFERENZA.

SE SEI PRESBITE, SCEGLI LA CORREZIONE PIÙ ADATTA. LE LENTI A CONTATTO E GLI OCCHIALI PROGRESSIVI, ANCHE DI ULTIMA GENERAZIONE E SPECIFICI PER LA GUIDA, POSSONO RISPONDERE ALLE TUE ESIGENZE. AFFIDATI AL TUO CENTRO OTTICO DI FIDUCIA PER UNA SOLUZIONE PERSONALIZZATA E ADEGUATA.

TIENI UN SECONDO PAIO DI OCCHIALI IN AUTO. SE TI SONO STATI PRESCRITTI, SOPRATTUTTO PER VEDERE DA LONTANO, AVERE UN PAIO DI RISERVA PUÒ ESSERE UTILE.

FAI ATTENZIONE A CIÒ CHE PUÒ COMPROMETTERE LA GUIDA. STANCHEZZA, ALCOL, STUPEFACENTI, FUMO E ALCUNI FARMACI POSSONO RIDURRE LE CAPACITÀ VISIVE E L'ATTENZIONE AL VOLANTE.

PROTEGGI GLI OCCHI DALLA LUCE INTENSA. TIENI A DISPOSIZIONE OCCHIALI DA SOLE CON FILTRI A NORMA DI LEGGE, PREFERIBILMENTE POLARIZZATI, PER RIDURRE I RIFLESSI.

c-d-v.it

Commissione Difesa Vista

AUTOMOBILE CLUB MILANO