



www.italy-ontheroad.it

Guida sicura in autostrada

Informazioni generali e consigli.

La guida in autostrada è particolare rispetto alla guida "urbana" perché è molto monotona: per chilometri non si incontrano intersezioni, è sempre dritta, si usano maggiormente gli specchi, non si incontrano situazioni tali da tener desta l'attenzione e, inevitabilmente, sprofonda nella monotonia. Tale situazione di monotonia può indurre a distrazione ed assopimento, che può causare improvvisamente il fatidico "colpo di sonno", purtroppo causa di notevoli tragedie. Si precisa che il colpo di sonno colpisce non all'improvviso perché la sonnolenza si avverte: si riducono le capacità cognitive, di controllo, e la reattività, **BISOGNA FERMARSI**.

Potrebbero essere sufficienti pochi minuti: un caffè, una piccola passeggiata, un dialogo divertente, sciacquarsi il viso; una pausa più lunga di un quarto d'ora può essere rigenerante. Le ore più critiche per il bioritmo sono quelle dalle 02,00 alle 04,00 e dalle ore 14,00 alle 16,00.

La guida nelle strade urbane, invece presenta spesso soggetti e situazioni che necessitano di una continua attenzione e vigilanza; mentre l'autostrada a causa della guida uniforme, ripetitiva e costante, induce ad abbassare la concentrazione, si "abbassa la guardia" perché non ci sono, ad esempio, intersezioni, pedoni, ciclisti, ecc., ma i soli conducenti percorrono il nastro d'asfalto nell'unica direzione di marcia costantemente dritta.

Per la mole di traffico che racchiude, l'autostrada è il tipo di strada più sicuro ma, purtroppo, può essere teatro di gravissimi incidenti.

Per guidare in sicurezza occorre essere sempre all'erta con vista e udito, uno sguardo d'insieme e tener sempre sotto controllo il veicolo anche all'interno.

I riflessi lucidi permettono una guida in sicurezza.

Il tipo di incidente più diffuso è lo scontro frontale/laterale, segue l'incidente per fuoriuscita.

Le principali cause di incidente stradale sono da ricercare nel comportamento del conducente: distrazione, mancanza dei sistemi di ritenuta, eccessiva velocità ed uso di alcool/sostanze psicotrope. Va ricordato che durante la digestione si verifica un senso di torpore che riduce la vigilanza; altri fattori come l'età e uno stato di salute psicofisica non ottimale, sono altri fattori che riducono la prestazione di guida. I pasti abbondanti riducono la capacità del conducente perché durante la digestione c'è un maggior richiamo di sangue da parte dell'apparato digerente che viene sottratto ai muscoli e al cervello. Sulla stanchezza agiscono fattori esterni come il traffico, lo stress, il confort del mezzo e le condizioni meccaniche ed infrastrutturali.

E' consigliabile un riposo ogni DUE ore di guida. Parcheggiare in un luogo sicuro: assicurarsi che il veicolo sia visibile e non ostruisca il traffico per non mettere a rischio la sicurezza propria e altrui.

Guidare in sicurezza significa: guidare comodi e ben posizionati, specchietti regolati in modo appropriato, poggiatesta ben regolato e pronti a reagire a tutte le situazioni. Occorre tener sotto controllo tutto quello che succede intorno mediante uno sguardo d'insieme. Pneumatici in ottime condizioni e ricordare che le luci non servono solo per vedere ma anche per essere visti.

E' consigliabile adottare una guida difensiva o anticipante. Questo tipo di guida implica, oltre alla padronanza delle regole della strada e dei meccanismi di base della guida sicura, ha l'obiettivo della riduzione del numero di incidenti anticipando situazioni pericolose, prevenendo situazioni avverse o gli errori di altri conducenti. La regola dei due secondi (2'') è la minima distanza per evitare collisioni.

Quando ci si immette in autostrada, va data la precedenza agli altri veicoli.

I veicoli che circolano in autostrada hanno sempre la precedenza sui veicoli che vi si immettono. Le entrate sono importanti punti di incidente. Quando ci si trova sulla corsia di accelerazione, ad esempio, non ci si deve avvicinare troppo al veicolo che ci precede. Inoltre è necessario osservare al più presto il traffico in autostrada, utilizzando gli specchi (retrovisore e laterale sinistro). E' necessario guardare al di sopra della spalla sinistra (sguardo di sicurezza all'indietro per evitare un eventuale veicolo nell'angolo morto) e mantenere dritto il volante. Oltre a ciò l'indicatore di direzione sinistro va inserito soltanto quando si è all'altezza del veicolo dietro il quale ci si immette. Non bisogna fermarsi alla fine della corsia di accelerazione: in caso di bisogno proseguire sulla corsia d'emergenza fino al momento opportuno per inserirsi nella circolazione. In prossimità delle entrate autostradali, spesso gli incidenti sono causati da cambiamenti repentini di corsia o a distanze di sicurezza insufficienti. Ogni cambiamento di corsia va segnalato con l'indicatore di direzione (freccia).

Se ci si appresta ad uscire non vanno effettuati sorpassi. E' opportuno osservare la segnaletica 1000 m. prima dell'uscita, e 500 metri prima di lasciare l'autostrada è bene spostarsi sulla relativa corsia. Circa 200 metri prima dell'uscita va inserito l'indicatore di direzione per segnalare l'intenzione agli altri conducenti. La velocità va diminuita soltanto quando si è sulla corsia di decelerazione. Sulle rampe d'uscita infatti sono frequenti gli incidenti per sbandamento. E' prudente mantenere una distanza di sicurezza di almeno due secondi: maggiore è la velocità e maggiore sarà lo spazio della distanza. Avvicinarsi troppo al veicolo che precede è fra le cause principali d'incidente in autostrada, soprattutto quando il traffico è intenso ed in prossimità di raccordi.

La distanza di sicurezza è quella distanza minima che si deve tenere dal veicolo che precede per evitare tamponamenti. Deve essere almeno uguale allo spazio percorso nel tempo di reazione (il tempo in cui il cervello registra il pericolo e attiva gli arti per l'azione di frenata), che in una persona media è pari ad UN SECONDO. Il Tempo di reazione (TR) dipende dalle condizioni psicofisiche e dal tipo di manovra.

Alla velocità di 100 Km/h vengono percorsi circa 27,5 metri prima di iniziare a frenare. Lo spazio di frenata varia in base alla pavimentazione stradale, all'usura del pneumatico, all'efficienza e al tipo di sistema di frenatura. I veicoli dotati di ABS abbisognano di uno spazio di frenata minore.

Un'adeguata distanza di sicurezza permette una guida più rilassata e di ricorrere meno all'utilizzo del freno: ciò aumenta la sicurezza e migliora il flusso della circolazione.

Questa distanza di sicurezza minima (due secondi) va aumentata in caso di cattivo tempo (pioggia, nebbia, neve, grandine) o in particolari condizioni come l'imbrunire o il sole abbagliante. Se il manto stradale è bagnato occorre aumentare la distanza di sicurezza rispetto a quanto previsto in condizioni ottimali. Va osservato anche il traffico sulla lunga distanza, non solo il veicolo che precede.

Prima di effettuare un sorpasso è necessario fare attenzione all'ANGOLO MORTO. In caso di traffico intenso le differenze di velocità fra le diverse corsie sono minime. Cambiare spesso corsia intralcia la fluidità della circolazione, causa inutili manovre e maggiore stress fra i conducenti e aumenta il rischio di incidenti. Per principio, va utilizzata la corsia di sinistra soltanto per sorpassare. E' vietato procedere a zig-zag.

Prima di sorpassare non ci si deve avvicinare troppo al veicolo che ci precede. Prima di iniziare la manovra di sorpasso, guardare la corsia di sorpasso nello specchio retrovisore per assicurarsi che nessun veicolo si trovi nell'ANGOLO MORTO: l'inosservanza può causare gravi incidenti.

Se non si ostacola la marcia ad altri veicoli, inserire l'indicatore di direzione sinistro e spostarsi sulla corsia sinistra.

E' necessario essere sempre attenti verso eventuali cambiamenti imprevisi di corsia da parte di altri veicoli. Quando nello specchietto retrovisore si vede il cofano del veicolo che si è sorpassato (le luci dei fari al buio), va inserito l'indicatore di direzione destro e si rientra nella corsia di destra.

Ai fini della sicurezza nella circolazione stradale e della tutela della vita umana, **la velocità** massima in autostrada non può superare i 130 Km/h; in caso di precipitazioni il limite di velocità è di 110 Km/h; l'ente proprietario della strada nelle autostrade a tre corsie con la corsia di emergenza può elevare il limite di velocità a 150 Km/h. Per i pullman il limite di velocità è di 100 Km/h, mentre per gli autocarri superiori alle 3,5 ton. è di 80 Km/h.

Anche in autostrada occorre essere in grado di fermarsi davanti ad un ostacolo.

Si può viaggiare alla velocità massima consentita solo se si può frenare entro lo spazio visibile.

Va ricordato che quando il traffico è intenso, aumenta il pericolo di situazioni e comportamenti inattesi. Si rammenta che: su un fondo stradale bagnato lo spazio di frenata aumenta di circa 1/3, su neve di circa 3-4 volte, su ghiaccio fino a 8-10 volte. L'acquaplaning capita anche ad una velocità inferiore agli 80 km/h. In caso di nebbia, neve, pioggia e oscurità, la visuale è molto ridotta. Durante l'avvicinamento a **cantieri stradali** in autostrada, essi vengono segnalati in anticipo ed è obbligatorio iniziare a ridurre la velocità. Occasionalmente l'uso di alcune corsie potrà essere limitato per veicoli di certe dimensioni. Possono capitare cambi di direzione repentini, soprattutto in cantieri dove sia obbligatorio percorrere un tratto contromano. Inoltre le corsie nei cantieri sono più strette del solito: attenzione all'angolo morto se si deve cambiare corsia.

E' indispensabile osservare bene le demarcazioni colorate sulla carreggiata. L'itinerario viene indicato con la relativa segnaletica; è necessario inoltre osservare le demarcazioni e, per una maggiore fluidità del traffico e della sicurezza, vanno rispettati i limiti di velocità. Bisogna evitare cambiamenti di corsia e sorpassi, e circolare "alternati", cioè evitare la circolazione parallela di due veicoli uno accanto all'altro.

L'eliminazione di una corsia (ad esempio: in prossimità di un cantiere) è segnalata in anticipo (m.500 - m.1000). Per cambiare corsia, dopo il segnale va cercato uno spazio che permetta di spostarsi. Ricordarsi che se l'ostacolo si trova nella corsia di destra, i veicoli sulla sinistra hanno la precedenza; se l'ostacolo è sulla corsia sinistra, hanno la precedenza i veicoli che circolano a destra. E' superfluo rammentare che: sulle carreggiate, rampe o svincoli è vietato sostare; è vietato invertire il senso di marcia, effettuare retromarcia e circolare sulla corsia d'emergenza. La riduzione del numero di corsie, a volte, viene segnalato con uno speciale "sistema di segnali luminosi per la chiusura temporanea delle corsie".

Freccia verde rivolta in modo verticale verso il basso significa che è permesso circolare su quella corsia. Freccia gialla lampeggiante rivolta in modo obliquo verso il basso significa che bisogna abbandonare la corsia al più presto nella direzione indicata dalla freccia. Tratti rossi incrociati (X) significa che è vietato proseguire su quella corsia e deve essere abbandonata. Può accadere che la corsia sia bloccata da una croce rossa (X) nella vostra direzione di marcia ed aperta ai veicoli che circolano in opposta direzione di marcia.

In caso di ingorgo vanno avvisati i veicoli che seguono. La guida difensiva permette di evitare le frenate brusche. Appena ci si accorge che i veicoli davanti rallentano fortemente o si arrestano, occorre avvisare i veicoli a tergo inserendo le luci di avvertimento lampeggianti (4 frecce), che vanno spente appena la vettura che segue ha chiuso la fila.

Tutte le colonne circolano all'altezza dell'ostacolo. In caso di traffico intenso incolonnato, occorre circolare su tutte le corsie libere fino all'altezza dell'ostacolo per poi mescolarsi agli altri veicoli. Naturalmente, in caso di traffico intenso le colonne possono muoversi parallelamente. Per prevenire gli ingorghi si possono adottare alcuni accorgimenti: non viaggiare in autostrada se sono previste colonne, usare una guida difensiva (perché evita brusche frenate), mantenere un'adeguata distanza di sicurezza, evitare inutili variazioni della velocità, accelerare appena superato l'ostacolo che ha causato l'ingorgo.

In caso d'incidente, è bene portare il veicolo incidentato, se è ancora possibile guidarlo, sulla corsia d'emergenza. Dopo sarà necessario inserire le luci di avvertimento lampeggianti (4 frecce) e fare molta attenzione al traffico quando si scende dal veicolo. Ci si dovrà portare insieme ai passeggeri in un luogo sicuro, poi fare il punto della situazione. Rendere sicuro il luogo dell'incidente: è necessario camminare lungo la corsia d'emergenza o fuori dalla carreggiata in senso opposto al traffico. Il triangolo di sicurezza va posizionato ad almeno m. 100 dal luogo dell'incidente. I feriti, se possono essere spostati, vanno portati fuori dalla zona di pericolo, ma con molta prudenza. E' indispensabile avvisare la polizia e prestare soccorso ai feriti attendendo in luogo sicuro, quindi è meglio non tornare sulla carreggiata. Si consiglia di utilizzare la colonnina di soccorso S.O.S. anziché il telefono cellulare, perché permette di situare e posizionare con precisione il luogo dell'incidente. L'incidente con un animale selvatico (esempio: cinghiale, capriolo, ecc.) è bene segnalarlo alla polizia. Se si è testimone di un incidente o si giunge su un incidente, occorre fermarsi sulla corsia di emergenza e prestare aiuto. C'è l'obbligo giuridico, oltre che il dovere morale, di prestare soccorso a terzi nel limite delle proprie ragionevoli possibilità. Se sono già arrivati i soccorsi, è bene proseguire il viaggio senza indugiare, meglio non rallentare inutilmente e non curiosare: una disattenzione può causare un'ulteriore incidente.

In caso di guasto al veicolo occorre inserire subito gli indicatori di avvertimento (4 frecce) e spostarsi sulla corsia d'emergenza. Se si riesce a spostare il veicolo dalla carreggiata, è opportuno abbandonarlo dal lato non esposto al traffico; anche i passeggeri devono mettersi in salvo fuori dalla carreggiata e dalla corsia d'emergenza e disporre il triangolo ad una distanza di almeno m. 100 dal veicolo. Va usata un'attenzione particolare se capita un guasto su un ponte.

Non bisogna attraversare mai la carreggiata, invece è necessario recarsi alla più vicina colonnina di soccorso; se telefonate indicate l'esatta ubicazione, i dati del veicolo (targa, marca e modello, colore) e tipo di guasto.

Se capita un imprevisto in galleria, occorre mantenere la calma e pensare prima di agire. Quello che si consiglia in galleria è chiudere i finestrini e ridurre la ventilazione, o inserire il circuito chiuso. Cercare di mantenere il traffico fluido procedendo, se le condizioni lo permettono, alla velocità massima consentita. Non indossare gli occhiali da sole ed osservare la segnaletica. Non è permesso circolare sulla linea di sicurezza e nemmeno invertire il senso di marcia. In colonna va spento il motore senza abbandonare il veicolo. In caso di guasto inserire le luci di avvertimento lampeggianti (4 frecce) e raggiungere la piazzuola più vicina; se fuoriesce fumo dal motore è bene aprire il cofano e cospargere il motore di schiuma. Va evitato di far entrare fumo nel veicolo e se la visibilità lo permette, bisogna proseguire con prudenza verso il portale più vicino.

Se aumenta il fumo o se si sviluppa un incendio, occorre arrestare il veicolo sul margine della carreggiata e spegnere il motore (margine destro per chi è sulla corsia di destra, margine sinistro per chi si trova sulla corsia di sinistra). Abbandonare rapidamente il veicolo lasciando la chiave nell'accensione e facendo molta attenzione agli altri veicoli; dopo avviarsi verso l'uscita di sicurezza o il portale più vicino.

Consigli per il viaggio

Anche in autostrada possono capitare ostacoli non illuminati o poco visibili (ad esempio: carichi persi, animali, ecc). Quando si attraversano tunnel, sottopassaggi o boschi, può verificarsi che la luce cambi improvvisamente. E' necessario adeguare la velocità alle condizioni di visibilità.

Il vento forte, soprattutto laterale, può rendere la guida difficile. Un veicolo carico reagisce diversamente, ha maggiore inerzia, maggiore sensibilità alle manovre brusche, maggiore forza centrifuga in curva: improvvisi e repentini cambiamenti di direzione e di marcia possono causare sbandamenti. Prima di iniziare un viaggio è opportuno informarsi sul percorso: ascoltare le previsioni e, durante il percorso, i comunicati radio (Isoradio 103.3). E' bene essere in buona condizione psico-fisica, non bere alcolici e partire solo se si è riposati, avendo consumato pasti leggeri e facendo una sosta ogni due ore; è consigliabile informarsi su eventuali effetti collaterali di farmaci. Opportuno anche controllare il veicolo (olio, gomme, carburante, liquido radiatore e liquido tergilcristalli); gli eventuali bagagli vanno assicurati bene e non deve esserci nessun ostacolo alla visuale. Si suggerisce di evitare le ore di punta, meglio partire prima o dopo. E' fatto obbligo di avere le cinture allacciate e opportuno il poggiatesta ben regolato per tutti; bagagli ed animali devono essere ben assicurati: in caso di brusca frenata tutto ciò che non è assicurato può essere molto pericoloso, proiettandosi in avanti come un proiettile.

Telefonare solo a veicolo fermo. Un sistema auricolare e/o viva voce comporta comunque un abbassamento del livello di concentrazione e una conseguente disattenzione, che può causare un incidente. Obbligatorio i fari accesi anche di giorno, non solo in caso di pioggia, nebbia, neve e in galleria, ma sempre. Questo perché lo prevede la legge e si è più visibili anche da lontano. I fendinebbia posteriori debbono essere accesi solo con visibilità inferiore a m.50, altrimenti abbagliano i conducenti che seguono da tergo.

E' indispensabile prestare sempre molta attenzione alla segnaletica, sia orizzontale che verticale, mantenere sempre calma e prudenza, concentrazione e sguardo d'insieme.

Buon Viaggio ☺

Manuela Bellelli

October 2008