

## Consigli per il conducente

### Il conducente

Il conducente deve essere consapevole che le sue azioni se non effettuate nel rispetto delle norme e con la dovuta attenzione possono essere causa di pericolo per gli altri.

Accorgimenti che possono essere adottati prima di intraprendere un viaggio:

- **evitare l'eccesso di cibo**; per chi svolge attività lavorative su turnazioni è opportuno riposarsi prima di partire;
- **evitare di prendere medicinali** che danno effetti che limitano l'attenzione;
- **evitare l'assunzione di alcolici**;
- **programmare il viaggio** prevedendo delle soste per spezzare la monotonia della guida;
- **durante un viaggio** nell'eventualità che compaiano sensazioni di sonnolenza è necessario fermarsi fin quando non si è certi di riprendere il viaggio in sicurezza;
- **Studiare il percorso** del viaggio in modo da evitare indecisioni sulla strada da seguire che possono essere causa di pericolo.

### Attenzione per droga e alcol

L'alcool e la droga sono nemici spesso fatali per la guida di veicoli in quanto essi agiscono su funzioni cerebrali come la percezione, attenzione, elaborazione ed altro. Per chi supera il limite della presenza di alcol nel sangue sono previste **sanzioni sia penali** (arresto e ammenda) **sia amministrative** (sospensione della patente).

Il limite massimo di alcol nel sangue da non superare per non incorrere in sanzioni e soprattutto per non arrecare pericolo per se stessi e gli altri, è di **0,5 grammi per litro**. Le sanzioni aumentano con l'aumentare dello stato di ebbrezza, per i recidivi e per coloro che a causa del loro stato provocano un incidente. Sanzioni analoghe sono previste anche per chi guida sotto l'effetto di droghe.

06/08/2013