



Guida Sicura

life  beats

lyondellbasell

Guida Sicura

La mente ed il corpo del conducente in combinazione con il veicolo funzionano insieme come un sistema. Questa presentazione illustra semplici passaggi che chiunque può seguire per garantire che ogni componente di tale sistema sia ben tenuto in modo che i guidatori possano dare il meglio quando guidano.

Si tratta di un approccio olistico per una guida sicura che evidenzia come essere al meglio sia fisicamente che mentalmente, oltre alle buone condizioni del vostro veicolo, sono elementi tutti collegati per ottenere una guida sicura.

Per una guida sicura, preparate la vostra mente, il vostro corpo ed il veicolo.

Evitare il “Presenzialismo” quando si è al volante

Presenzialismo: Quando i dipendenti si presentano al lavoro, anche se sono troppo malati, stressati o distratti per essere produttivi. Compi lo stesso errore quando sei al volante?

- Essere presenti e impegnati al volante per:
 - Minimizzare le distrazioni.
 - Essere attenti e lucidi.
 - Controllando spesso gli specchietti.
 - Controllando cosa succede avanti.
 - Guardando la velocità.
 - Prendersi il tempo per ricaricarsi.
- Altre strategie utili includono:
 - Fare la colazione - Il tuo corpo ha bisogno di carburante.
 - Bere acqua – Quando idratati ragioniamo meglio.
 - Dormire bene – La sonnolenza alla guida è pericolosa.
 - Pianificare in anticipo - Essere preparati riduce lo stress.



La Visione dietro il volante

Quasi tutti gli input sensoriali necessari per guidare provengono da **segnali visivi**. Se la vostra visione è compromessa, lo è anche la capacità di guidare in sicurezza.

Ci sono molte sfaccettature che riguardano la vostra visione di guida.

- Visione da lontano - Hai bisogno di vedere in anticipo chiaramente.
- Campo visivo - La visione periferica è importante.
- Sistemazione – La capacità di adeguare attenzione rapidamente ti aiuta a monitorare la strada e il cruscotto.
- Visione notturna - devi essere in grado di vedere anche con luce bassa e variabile.
- La visione dei colori - Semafori e segnali danno informazioni chiave.
- Profondità - Percepire le distanze è la chiave per una guida sicura



La Visione dietro il volante

Anche se avete una visione perfetta, le condizioni ambientali possono influenzare la capacità di vedere chiaramente.

- L'abbagliamento del sole - Indossare occhiali da sole.
- Pulire i finestrini – i finestrini sporchi aggravano il fenomeno di abbagliamento e alterano la visione.
- La guida notturna - Rallentare e evitare di guardare direttamente lampioni e fari in avvicinamento.
- La pioggia e la neve - Rallentare per essere pronti ai riflessi amplificati e alla scarsa visibilità.

L'età non inficia solo il tempo di reazione, m può influenzare la vostra visione.

- Fare visite oculistiche regolari e seguire le raccomandazioni del medico.
- E' tempo di parlare con una persona cara circa la loro capacità di guidare? Sii onesto, rispettoso e offri alternative concrete.

Il tuo corpo come parte della macchina di guida

Per una guida sicura oltre a tenere in ordine il vostro veicolo, è altrettanto importante mantenere in forma il proprio **corpo**, in modo da essere pronti ad affrontare le sfide di una guida sicura.

- **Considera il tuo orologio biologico** - Evitare di programmare la guida quando si potrebbe essere meno concentrati o assennati.
- **Alimentazione** – Scegliere alimenti con un indice glicemico basso per mantenere costante la vostra «energia».
- **Mantieniti in forma** – Fare esercizi od ogni altra attività mantiene il corpo e la mente pronti.
- **Resta "ben oliato"** - Fare stretching ti mantiene agile e migliora i tempi di reazione.

Mantieni la concentrazione : Non distrarre il guidatore

Minimizzare le distrazioni. Evitare attività non legate alla guida e che possono distrarre gli occhi o la mente dalla strada. Questi tipi di distrazioni includono:

- Mandare SMS
- Utilizzare il telefono cellulare
- Mangiare o bere
- Pettinarsi
- Leggere
- Utilizzare un sistema di navigazione



Avete figli che guidano? Mandano molti messaggi? Avete parlato loro circa l'importanza di non essere distratti durante la guida?

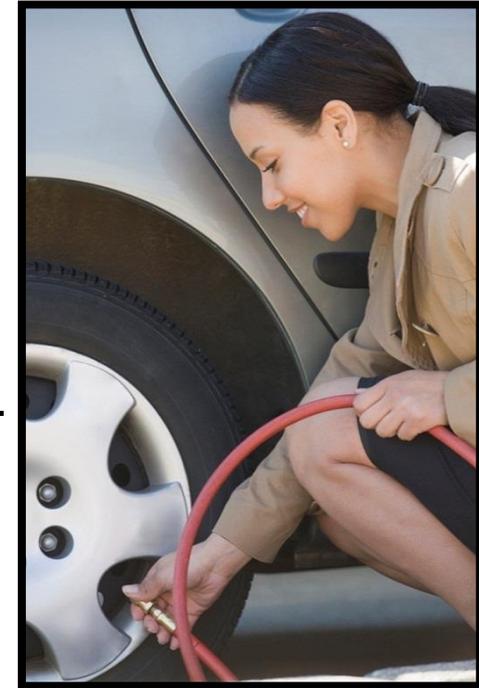
Non dimenticare di guardare lo specchietto. Sei concentrato sulla guida? Sei impegnato in alcune delle attività di distrazione di cui sopra? Sei di esempio per gli altri?

Prendersi cura del vostro veicolo

Il tuo unico collegamento fisico alla strada sono le gomme. Se durante la guida hai un problema con i pneumatici, la finestra di tempo per evitare un incidente è molto piccola. Abituatevi per cominciare a mantenere la corretta pressione dei pneumatici, a verificare periodicamente la profondità del battistrada e le condizioni della gomma dei pneumatici stessi.

Consigli per il mantenimento dei pneumatici:

- Acquistare un misuratore di pressione dei pneumatici di qualità – Una accurata misurazione della pressione dei pneumatici è fondamentale per la corretta manutenzione.
- Controllare la pressione mensilmente
- Conoscere la pressione consigliata dei pneumatici – Questa informazione si trova in genere su un adesivo all'interno della porta del conducente e non sul pneumatico.
- La pressione consigliata si basa su gomme fredde
- Girare le gomme ogni 8,000 - 13,000 km
- Controllare la profondità del battistrada di pneumatici - Sostituire le gomme se la profondità del battistrada è inferiore a 0,16 centimetri.



Prendersi cura del vostro veicolo

I FRENI sono importanti – La durata dei componenti chiave dei freni , pastiglie e dischi dei freni, varia in base a come e dove il veicolo è guidato, e se sono stati controllati regolarmente nel rispetto del programma di manutenzione previsto. Tra un controllo e l'altro bisogna porre una adeguata attenzione a tutti quei segnali che sono sintoni che qualcosa non va.

- Fortunatamente I problemi ai freni possono essere identificati prima che gli stessi diventino più seri, se riconosci I segnali di allarme.
 - Rumori come cigolii o stridii
 - Spazi di frenata più lunghi
 - Odore di bruciato
 - Il pedale dei freni più duro da schiacciare
 - Vibrazione o la macchina tende ad andare su un lato
 - Perdite di liquidi



Se tu sospetti qualche problema ai freni, portare il veicolo, il prima possibile, ad un controllo.

Prendersi cura del vostro veicolo

Sia che i controlli li effettuiate in modo autonomo o attraverso un garage, per fare un buon lavoro si dovrebbe dare una occhiata almeno ai seguenti punti

- La pressione delle gomme
- La condizione esterna delle gomme
- Il livello e stato dell'olio
- Il filtro dell'aria
- Il liquido dei vetri
- I tergicristalli
- Il fluido del cambio
- Il livello dell'antigelo
- Lo stato e la tensione delle cinture di sicurezza
- Le varie tubazioni
- Il fluido dei freni
- Le luci
- La batteria
- Altre equipaggiamenti :
 - La gomma di scorta
 - Crick
 - Le coperte (per il freddo)
 - Il triangolo
 - torcia elettrica
 - Cavi di ricarica e gli occhiali

Piano di Emergenza

I guasti possono sempre accadere. Bisogna essere preparati per gestire con successo queste situazioni e ridurre lo stress.

- La foratura delle gomme è una delle emergenze più comuni.
 - Assicurati che la gomma di scorta si gonfia ed il crick funzione
 - Fai il lavoro da solo o chiederai aiuto?
 - Se intendi cambiare la gomma da solo, sai come fare e quali strumenti utilizzare per lavorare in sicurezza?
 - Se intendi chiedere aiuto, conosci il numero da chiamare?
 - La ruota di scorta di solito non è progettata per lunghe distanze. Tienine conto nella tua pianificazione.
- Prepararsi per ogni possibile situazione.
 - Siate consapevoli dell'ambiente circostante. Accostare in un luogo sicuro.
 - Avere sempre disponibile un numero di emergenza da chiamare.
 - Come pensate di rendervi visibili? Usate il triangolo
 - Se si viaggia per lunghe distanze o in caso di maltempo, hai acqua a sufficienza e coperte?



It's All Connected

La vostra **mente** sarà più concentrata alla guida se il vostro **corpo** è in un ambiente ordinato, organizzato e il campo visivo è ampio.



- **Fissare passeggeri e merci** – Garantire che tutti i passeggeri, compresi gli animali, siano allacciati in modo adeguato, in base alle dimensioni e peso. Mettere gli oggetti ingombranti nel bagagliaio o fissarli con cinghie.
- **Evitare il disordine** – Per evitare le distrazioni, mantenere l'interno della vostra auto in ordine.
- **Tieni il giusto assetto di guida** – Regolare il sedile in modo di avere una postura eretta, i pedali sia raggiungibili e il volante non troppo vicino e testa e la schiena supportate.
- **Ridurre al minimo i punti ciechi** – Una volta regolato il sedile, posizionare gli specchietti in modo da ridurre i punti ciechi.

Happy Travels!

Now that your Mind, Body and Vehicle are prepared for the drive, have a safe trip and always remember to Check Signals!

Controlla il Semaforo della Sicurezza

analisi pre-lavorativa



**CHE COSA POTREBBE ANDAR STORTO?
QUALI PRECAUZIONI DEVO PRENDERE?
POSSO FARE IL LAVORO IN SICUREZZA?**

Obiettivo – Iniziare e Finire

❖ Presentation content provided by The Network of Employers for Traffic Safety (NETS) through the Drive Safely Work Week 2013 campaign toolkit and is also available in Spanish. www.trafficsafety.org