

DECALOGO PER L'EFFICIENZA VISIVA DEGLI AUTOMOBILISTI

1. Effettuate un controllo globale della vostra efficienza visiva almeno una volta all'anno per individuare tempestivamente difetti visivi anche lievi, di cui potete anche non accorgervi, ma che possono compromettere seriamente le vostre valutazioni.

In particolare, dopo i 40 anni è indispensabile sottoporsi:

- ad un esame optometrico per la valutazione dell'efficienza visiva;
- un esame oftalmologico per verificare l'eventuale presenza di patologie oculari.

2. Se prescritti, indossate sempre i sistemi di correzione predisposti dall'ottico optometrista (occhiali o lenti a contatto), così come prevede il codice della strada, ed in auto tenete sempre a disposizione un paio di occhiali o lenti a contatto di scorta.

3. Per godere di maggiore acutezza visiva, in particolare di notte e in condizioni di scarsa visibilità (nebbia, pioggia, cielo coperto, ecc.), adottate lenti speciali finalizzate a migliorare il contrasto cromatico delle immagini. Si tratta di filtri non graduati, antiriflesso, che possono essere montati su occhiali o anteposti, tramite apposite clips, alle lenti correttive degli occhiali che già si posseggono.

4. In caso di nebbia è indispensabile poter contare sulla massima efficienza del proprio sistema visivo, in particolare sulla capacità di valutare correttamente la profondità (stereopsi) e di percepire il contrasto. Poiché è indispensabile non solo vedere bene ma anche essere visti, è necessario che l'auto disponga di un ottimo sistema di illuminazione perfettamente funzionante e pulito.

5. Per garantire la massima efficienza visiva di giorno in condizioni di grande luminosità, è bene possedere occhiali da sole di alta qualità, in grado di filtrare efficacemente la luce intensa ed i dannosi raggi ultravioletti ed infrarossi.

6. Di notte tutti sono miopi. E' necessario quindi ridurre la velocità, dal momento che la percezione visiva è più compromessa che di giorno ed i tempi di reazione agli ostacoli sono più lunghi.

7. Per non essere colpiti da improvvisi abbagliamenti dovete evitare di tenere lo sguardo fisso sulle automobili che provengono in direzione opposta, mentre gli occhi vanno rivolti sul lato destro dell'automobile che si incrocia.

8. Controllate che non vi siano oggetti sul cruscotto o nella parte posteriore dell'auto, tali da ostacolare la visione. Il parabrezza, i finestrini e gli specchietti retrovisori devono essere sempre puliti.

9. Evitate di guidare quando gli occhi sono affaticati. Se avete un campo visivo limitato, girate spesso la testa per osservare cosa succede ai lati e se la vostra percezione della profondità non è perfetta, usate particolare attenzione nei sorpassi;

10. Evitate l'uso di alcool, fumo e di alcuni farmaci che diminuiscono la capacità visiva.