

## Cosa fare

La sicurezza al volante, ma anche a piedi (perché prima di essere automobilisti siamo pedoni e l'efficienza visiva serve a sapersi orientare nell'ambiente stradale anche quando si cammina, al fine di saper valutare giustamente distanze, veicoli in movimento e colori dei segnali) dipende, anche e soprattutto, dalle capacità visive soggettive. Per questo motivo, è importante sottoporsi a periodici e rigorosi controlli della vista, proprio come si fa con la propria vettura. Ecco alcuni semplici ed utili consigli degli specialisti:

- farsi esaminare la vista, periodicamente, dagli esperti, con speciale riferimento alla guida;
- se sono stati prescritti gli occhiali, specie quelli per vedere lontano, è bene tenere in auto un secondo paio di sicurezza;
- se si è consapevoli di avere un campo visivo limitato, è opportuno girare spesso la testa per osservare cosa succede ai lati;
- se la percezione della profondità non è perfetta, occorre ancora più cautela nei sorpassi;
- se si soffre di abbagliamento è consigliabile evitare la guida notturna o usare occhiali diversi per la guida di notte;
- in auto, anche la visione posteriore deve essere perfetta, per cui si deve evitare di disporre oggetti nell'abitacolo che ostacolano la vista dallo specchio retrovisore;
- le capacità visive diminuiscono con l'assunzione di specifici farmaci, alcool e fumo (ed anche fatica e stress contribuiscono a compromettere l'efficienza visiva);
- in presenza di sole o di luce intensa, è conveniente tenere a portata di mano occhiali colorati, possibilmente filtranti.

Gli occhiali da sole sono classificati, dalle norme Europee, come DPI cioè Dispositivo di Protezione Individuale e legati al rispetto della direttiva CEE 89/686. Ogni singolo occhiale da sole deve essere accompagnato dalla relativa nota informativa dell'azienda produttrice su cui sono indicati la protezione dai raggi UV, la classe di appartenenza dei filtri solari, la resistenza meccanica, l'idoneità alla guida di veicoli a motore, l'uso generale e finanche la manutenzione e la pulizia. L'Ottico Optometrista, lo specialista della visione, è tenuto per legge a consegnare tale nota al consumatore.

## Cosa dice la legge

L'articolo 173 del Codice della Strada stabilisce che il titolare di patente di guida, al quale in sede di rilascio o rinnovo della patente stessa sia stato prescritto di integrare le proprie deficienze organiche e minorazioni anatomiche o funzionali per mezzo di lenti o di determinati apparecchi, ha l'obbligo di usarli durante la guida. Per i trasgressori è prevista una sanzione pecuniaria da 70,00 a 285,00 euro, cui va aggiunta la decurtazione di 5 punti-patente.



## Carta Europea della Sicurezza Stradale

Questa campagna di sensibilizzazione, a cura dell'Automobile Club Napoli e dell'Associazione Ottici Optometristi della Provincia di Napoli rientra nel programma approvato dalla Commissione Europea che ha accolto l'Acì Napoli tra i firmatari della Carta Europea della Sicurezza Stradale, il documento che impegna i sottoscrittori a promuovere iniziative finalizzate alla riduzione del numero di vittime degli incidenti stradali, sensibilizzando costantemente la società su questo grave problema.



## Automobile Club Napoli

Piazzale Tecchio 49/d • 80125 Napoli  
Tel. 081 7253811 • Fax 081 5933644  
aci.napoli@tin.it

## Acoìn

Associazione Ottici Optometristi  
della Provincia di Napoli  
Piazza Salvo D'Acquisto, 32 • 80134 Napoli  
Tel. 081 7979111  
info@acoìn.it



**ACOIN**  
ASSOCIAZIONE OTTICI OPTOMETRISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

# SICUREZZA STRADALE



 **cchio** alla vista

con il patrocinio di



Provincia di Napoli



Comune di Napoli



## Efficienza visiva e disturbi della vista

Nelle società sviluppate, l'80% della popolazione soffre di problemi legati ad una buona visione. I disagi avvertiti dai singoli individui possono essere di vario tipo:

- difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti lontani (miopia)
- eccessivo sforzo nel focalizzare gli oggetti lontani, ma, ancor più, vicini (ipermetropia)
- visione sfocata (astigmatismo)
- annebbiamento della visione da vicino (presbiopia)
- stanchezza visiva (astenopia)
- visione velata o distorta (cataratta)
- inabilità a percepire, del tutto o in parte, i colori (daltonismo)

Quando si parla di efficienza visiva si fa riferimento ad una somma di abilità sensoriali, di rielaborazione e di risposta, che comprendono capacità strutturali e funzionali degli occhi e delle loro attività (binocularità), ma anche a processi cognitivi per l'elaborazione di informazioni provenienti dall'ambiente esterno in ordine alla distanza, grandezza e collocazione di oggetti, immagini e scritte.

## Vista e Guida

Per garantire condizioni ottimali di sicurezza al volante non basta possedere i dieci/decimi nella visione da lontano, ma occorre la massima efficienza visiva, ovvero raggiungere il massimo risultato visivo con il minimo sforzo. Oltre all'acutezza visiva occorrono, quindi, anche le seguenti caratteristiche:

**Visione periferica:** possedere un campo visivo molto ampio, tale cioè da consentire una visione su un orizzonte di 140° (70° a destra e 70° a sinistra) senza dover spostare lo sguardo o la testa.

**Acutezza visiva dinamica:** capacità di riconoscere, mentre si è in movimento, chiaramente ed alla corretta distanza, un'automobile o una persona.

**Percezione della profondità:** capacità di valutare la distanza relativa fra gli oggetti, o tra essi e il veicolo che si sta guidando.

**Visione notturna:** capacità di vedere con scarsa illuminazione e di sapersi riprendere rapidamente dall'abbagliamento.

**Coordinamento visivo:** capacità di dirigere facilmente e automaticamente ambedue gli occhi sullo stesso oggetto.

**Accomodazione:** capacità di cambiare rapidamente e facilmente il fuoco degli occhi da un soggetto lontano ad uno vicino.

**Percezione del colore:** capacità di riconoscere immediatamente i vari colori e di distinguerli.

È impossibile valutare da soli il grado di efficienza di tutte queste abilità visive, indispensabili per la sicurezza stradale, per questo è consigliabile, almeno una volta all'anno e, comunque, quando si avvertono fastidi alla vista, anche lievi ma ricorrenti, sottoporsi ad un'analisi approfondita della propria efficienza visiva.



## Sicurezza al volante: occhio alla strada

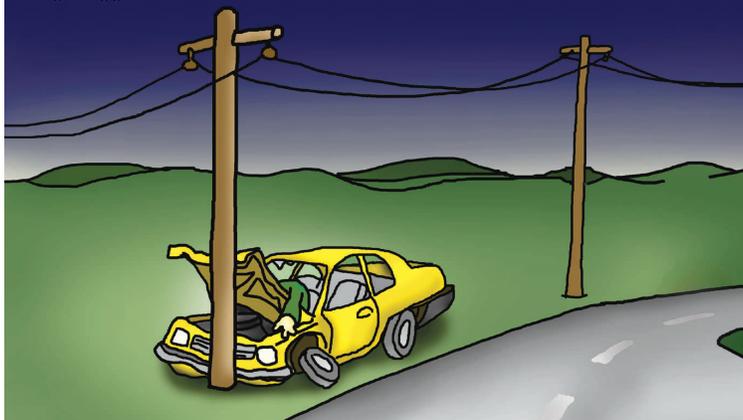
Le facoltà visive del conducente di un veicolo sono di primaria importanza, in quanto ne condizionano riflessi ed azioni. Pertanto:

- Un guidatore deve possedere, innanzitutto, un campo visivo sufficientemente ampio tale da renderlo idoneo ad osservare tutta la strada che ha di fronte e ad avere un'adeguata percezione periferica laterale.
- Chi guida deve possedere anche una capacità discriminativa adeguata per l'identificazione ed il riconoscimento delle figure o dei cartelli stradali, tanto più quando gli oggetti si presentano in piccole dimensioni o in movimento apparente elevato.
- La guida richiede una buona motilità oculare al fine di poter effettuare rapidi e precisi salti che consentano, senza perdere d'attenzione la strada, di osservare gli specchietti retrovisori, il cruscotto o di mantenere la fissazione d'oggetti in movimento.
- I movimenti oculari sono fondamentali per effettuare una rapida ed efficace esplorazione dell'ambiente, e sono per questo molto utilizzati durante la guida quando l'impegno cognitivo è elevato, come ad esempio durante la guida in città. Valutazioni rapide e precise rendono il guidatore più sicuro ed in grado di prevedere con più certezza gli spostamenti degli altri veicoli o dei pedoni lungo la strada.

### Lo sai che:

**Quando si viaggia a velocità sostenuta si verifica la cosiddetta visione a tunnel,** in cui si assiste ad una marcata riduzione della percezione periferica a favore di quella centrale. La riduzione della visione laterale è un fenomeno che riguarda anche gli automobilisti con un buon campo visivo. Inoltre, il fuoco dell'attenzione si sposta in avanti (e così si perdono i dettagli degli oggetti vicini) e la percezione della profondità diventa più difficile.

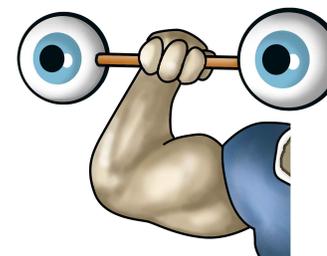
**Di notte tutti diventiamo miopi.** Questo fenomeno è prevalentemente dovuto alla dilatazione maggiore della pupilla. Per questo, di notte i guidatori prudenti usano occhiali con correzione diversa da quella diurna. Inoltre, l'occhio diventa cieco nei punti centrali di fissazione e nelle vicinanze immediate, mentre la visione laterale si mantiene buona. Se si percepisce un oggetto con la visione periferica, l'occhio vi dirige lo sguardo, ma quando lo fissa l'oggetto scompare. Di notte sono visibili solo gli oggetti fortemente contrastati.



Esiste una zona posteriore della vettura detta comunemente "angolo cieco" che né lo specchietto retrovisore interno, né quello esterno riescono a rilevare. Numerosi incidenti sono provocati da conducenti di veicoli che non si accorgono della presenza di utenti stradali nelle immediate vicinanze o a fianco del loro mezzo. Questi sinistri avvengono spesso in corrispondenza di incroci, confluenze o rotatorie allorché il conducente, cambiando direzione, non si rende conto della presenza di altri utenti stradali situati negli angoli ciechi della zona immediatamente circostante il veicolo. Un motivo in più, quindi, per prestare la massima attenzione quando si effettuano manovre di questo tipo.

**La rodopsina** è una sostanza prodotta dall'organismo per consentire agli occhi di captare la luce e produrre la visione. Quando si incrociano veicoli con i fari accesi e la loro luce abbaglia gli occhi significa che è stata distrutta tutta la riserva di rodopsina, provocando una cecità momentanea (in genere qualche secondo) che cessa quando l'organismo riproduce nuovamente una quantità sufficiente di questa sostanza. Un abbagliamento può quindi essere pericolosissimo, se si pensa che a 120 Km/h si percorrono circa 33 metri al secondo. Per ovviare a questo inconveniente, si consiglia di tenere rigorosamente la destra (per non ricevere in pieno la luce delle auto che si incrociano) e di non guardare direttamente verso i veicoli che provengono di fronte, ma in direzione del lato destro. L'abbagliamento è un fenomeno che può essere presente anche durante il giorno, e di intensità spesso superiore, in situazioni in cui la luce solare colpisce i nostri occhi. Esistono, poi, altre particolari richieste visive di adattamento per un guidatore quali il rapido ripristino visivo all'entrata o all'uscita delle gallerie dove, spesso, si verifica una variazione di illuminazione molto marcata nell'arco di pochi secondi.

**Invecchiando,** la capacità di mettere a fuoco l'occhio non è più flessibile, le pupille diventano più piccole, il cristallino perde parte della sua trasparenza, diminuisce l'ampiezza della visione periferica ed i colori appaiono meno brillanti.



## Allenare gli occhi

La guida sicura richiede prudenza, conoscenza delle norme, abilità e, soprattutto, attenzione all'ambiente esterno. In questo senso, gli occhi sono di fondamentale importanza per prevenire ed evitare i pericoli, ma bisogna saperli allenare.

Occorre, perciò, imparare a guardare largo (utilizzando anche le informazioni trasmesse dagli specchietti retrovisori), lontano, oltre le auto che stanno davanti (gli automobilisti principianti, in genere, non guardano oltre il cofano della propria auto; quelli più esperti, invece, si spingono al baule di quella che precede) e veloce, che significa evitare di soffermarsi su un elemento trascurando gli altri (in altri termini, non bisogna lasciarsi sfuggire niente, guardando senza sosta da lontano a vicino).