Vedere bene

Guidare sicuro

Sicurezza stradale

Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero

Vedere bene è importante per la propria sicurezza!

Chi vede bene, guida con maggior sicurezza. Vari studi condotti negli ultimi anni confermano che è molto importante vedere bene e percepire correttamente quanto succede attorno a sé quando si circola sulle strade. Gli utenti della strada colgono circa il 90% delle informazioni per loro determinanti attraverso gli occhi. Solo chi vede bene è in grado di prevedere e reagire per tempo ai pericoli.

Vedere bene consente al conducente di individuare prima altri utenti della strada e di valutare meglio le distanze.

Le più recenti conoscenze acquisite in materia mostrano che la vista di molte persone comincia a subire cambiamenti già a partire dai 40 anni, perciò non esitate a far un controllo della vista da un oculista o un ottico optometrista. Per la salvaguardia della Sua sicurezza!

Vista normale o emmetropia

Piena capacità visiva. In ambito specialistico, quando si effettuano gli esami della vista, si procede ad un raffronto della capacità di risoluzione degli occhi mentre guardano simboli standardizzati. In tal modo si determina se un occhio ha una capacità visiva per esempio di 1,0 oppure di 0,5. Avere una capacità visiva di 1,0 (100%) significa essere in grado di leggere una lettera dell'alfabeto delle dimensioni di 3 mm ad una distanza di 3 metri. Ci sono occhi capaci di leggere una lettera ancora più piccola, mentre ci sono occhi che, nonostante gli occhiali o le lenti a contatto, non raggiungono l'acuità visiva di 1,0.

Cosa significa vedere bene?

Per i conducenti, la legge prescrive un'acuità visiva (visus) minima. Da un occhio, il visus dev'essere di almeno lo 0,6 con o senza correzione e, dall'altro occhio, di almeno lo 0,1 con o senza correzione.

Il valore medio corrente della vista normale (emmetropia) è di 1,0. Nelle persone più giovani, questo valore può anche raggiungere il 2,0. Ma non basta la sola acuità visiva per vedere bene! Vi sono infatti malattie quali la cataratta, il glaucoma e disturbi della vista, come per esempio la cecità notturna o la presbiopia, che possono pregiudicare notevolmente il potere visivo. Di regola, la vista si altera molto lentamente durante un lungo periodo di tempo. Numerose persone colpite da questa alterazione si abituano ad avere una visione diversa, senza rendersi affatto conto di quanto la loro acuità visiva sia diminuita.

- **Ognuno dovrebbe perciò farsi esaminare e consigliare regolarmente da un oculista o da un ottico!**

I più frequenti disturbi della vista

Ipermetropia

La lunghezza assiale del bulbo oculare è troppo corta rispetto al potere di rifrazione del cristallino. Si parla in tal caso di occhio ipermetrope. Di regola si vede quindi bene da lontano. Per vedere da vicino, invece, il muscolo oculare interno deve fare un grande sforzo. Questo sforzo può causare mal di testa o essere fonte di disturbo quando si legge o si eseguono lavori di precisione.

Miopia

La lunghezza assiale del bulbo oculare è troppo lunga rispetto al potere di rifrazione del cristallino. Si parla in tal caso di occhio miope. Di regola si vede quindi meglio da vicino. La miopia cambia spesso fino al 25° anno di età, ma questa alterazione può anche protrarsi più in là nel tempo.

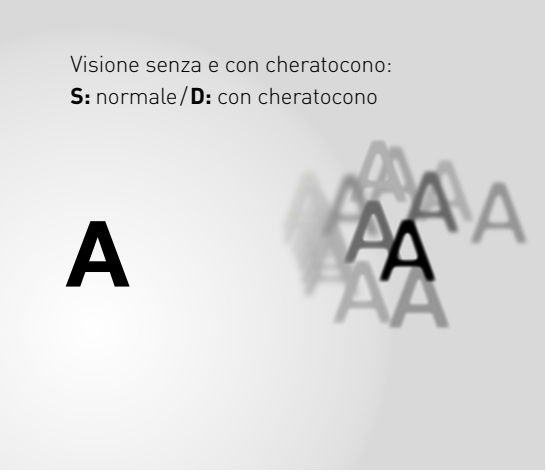
Astigmatismo

L'astigmatismo è un difetto visivo in cui la cornea ha una curvatura asimmetrica. Si tratta per lo più di un difetto congenito che cambia molto poco nel corso della vita. L'occhio astigmatico vede le immagini deformate. L'astigmatismo può anche essere presente in combinazione con l'ipermetropia e la miopia.

Presbiopia

La presbiopia è la conseguenza di un normale processo di cambiamento del cristallino che si indurisce col passare degli anni e non riesce più ad ispessirsi sufficientemente quando si guarda da vicino. Per vedere da vicino ci vogliono quindi occhiali da lettura. Questo fenomeno si manifesta di regola a partire dai 40 anni circa e peggiora per lo più fin verso i 65 anni.

Le più frequenti affezioni oculari

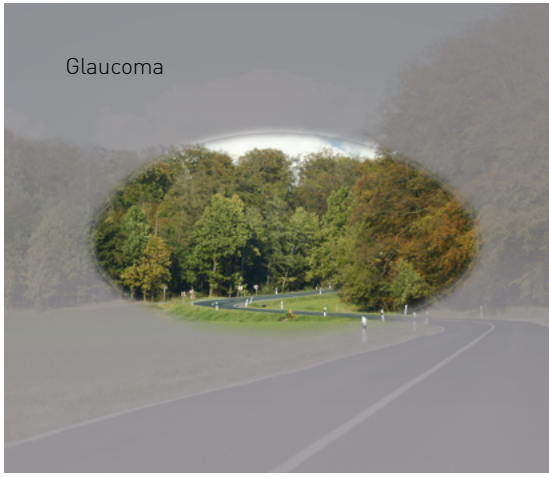


Cheratocono

Il cheratocono è un'affezione oculare, probabilmente ereditaria, in cui la cornea inizia ad assottigliarsi e ad incurvarsi progressivamente verso l'esterno. Con il crescente incurvamento della cornea, anche la capacità visiva peggiora. Grazie a lenti a contatto rigide, si può compensare questo difetto visivo a lungo termine.

Glaucoma

Il glaucoma designa un gruppo molto diversificato di affezioni oculari, dovute a svariate cause, che provocano tutte una perdita di fibre nervose. Questo conduce a tipiche diminuzioni di campo visivo e, in un caso estremo, alla cecità dell'occhio. Il fattore di rischio più importante è una pressione intraoculare troppo alta.



Cataratta

La cataratta è un'affezione oculare in cui il cristallino diventa opaco. Si tratta di un processo d'invecchiamento che evolve ad una velocità molto diversa da persona a persona. I sintomi della cataratta sono disturbi visivi che aumentano lentamente e forti abbagliamenti. Spesso le persone affette da questo problema ad uno stadio già avanzato affermano di vedere **«come attraverso un vetro latteo».**

Degenerazione maculare

La degenerazione maculare è una malattia che attacca la retina nella parte posteriore dell'occhio, la cosiddetta macula. È infatti questo speciale punto giallo (la macula) che consente di avere una visione distinta degli oggetti. Durante il decorso della malattia subentra una perdita progressiva della vista nel campo visivo centrale. Il campo visivo periferico rimane invece intatto.

Fattori che alterano la vista

Alcol, medicinali

Il consumo di alcol e l'assunzione di medicinali, come pure la loro combinazione esercitano un notevole influsso sulle nostre percezioni, sulle nostre capacità di elaborare le informazioni con rapidità e sulla nostra capacità di agire e pensare. Questo significa che mentre si guida, non si è più in grado di valutare con precisione le distanze e la velocità, perché il cristallino non riesce più a commutare abbastanza rapidamente la distanza da vicino a lontano e viceversa. Conseguenza: ci si avvicina troppo al veicolo che ci precede. Le informazioni registrate vengono elaborate più lentamente perché ci vuole più tempo per riconoscere una situazione percepita come un pericolo. La capacità di reazione rallenta e così il rischio d'incidente aumenta.

- **Chiarite per tempo con il vostro medico o farmacista quali sono gli effetti collaterali di medicinali che assumete e rinunciate al piacere dell'alcol quando guidate un veicolo.**

Attenzione all'imbrunire e di notte

Quando è scuro, i conducenti devono prestare particolare attenzione. La capacità visiva è infatti solo di 1/20 rispetto a quanto si vede di giorno. Ostacoli o pedoni vengono percepiti molto più tardi. Se vi sono inoltre cattive condizioni di visibilità come in caso di pioggia, neve o nebbia, la situazione diventa allora critica. Perciò chi vuole guidare di notte in tutta sicurezza dovrebbe anche essere in grado di riconoscere bene le deboli differenze di luminosità, come un pedone vestito di scuro su una carreggiata bagnata. Questa capacità si chiama «visione crepuscolare». Quando invece si ha una visione crepuscolare limitata, si soffredi cecità notturna (emeralopia).

Le persone che ne sono affette, si sentono insicure quando guidano di notte. Se presentate questi sintomi, vi consigliamo di farvi visitare da un ottico e di evitare di guidare di notte.

Guidare entrando in un buco nero

Ognuno di noi conosce questa situazione: un veicolo ci viene incontro con i fari accesi al momento di entrare in una galleria o di uscire da una galleria, poi non vediamo quasi più nulla. La visibilità si riduce fortemente perché la pupilla, prima allargandosi e poi restringendosi, deve adattarsi di volta in volta alle condizioni di luminosità. Nel frattempo, il campo visivo si restringe e gli altri utenti della strada vengono percepiti molto peggio. È perciò estremamente importante adeguare la velocità e prestare maggiore attenzione.

Quando la luce del sole è intensa, si dovrebbero portare occhiali da sole per evitare di essere accecati e per proteggere gli occhi. Quando si guida nell'oscurità, non si dovrebbe guardare direttamente nei fari del veicolo che ci viene incontro, bensì si dovrebbe spostare lo sguardo verso il bordo della strada.

Sicurezza nel traffico stradale

Sottoporsi regolarmente al controllo della vista

Chi circola giornalmente nel traffico stradale, dovrebbe far controllare regolarmente da un ottico la sua vista e, se li porta, i suoi occhiali o le sue lenti a contatto. A partire dai quarant'anni, si raccomanda vivamente di sottoporsi a visite oculistiche per prevenire il glaucoma (pressione oculare).

Da tenere assolutamente presente!

Sia quando guidate un veicolo che quando vi spostate come pedoni, potete contribuire ad aumentare la sicurezza nel traffico stradale. Vi suggeriamo perciò di seguire i consigli seguenti:

- I vetri sporchi sono particolarmente pericolosi, perché impediscono di vedere chiaramente ed ostacolano la nostra capacità di agire. Il parabrezza, il lunotto posteriore ed i finestrini vanno quindi puliti regolarmente, sia internamente che esternamente.
- Sostituite regolarmente le spazzole dei tergicristalli del vostro veicolo. Le spazzole consumate lasciano delle strisce sul parabrezza, impedendovi di vedere bene.
- Fate sempre controllare e impostare correttamente i fari del vostro veicolo dal vostro garagista. Un cono luminoso di circa 50 m è l'ideale e vi consente di vedere bene la carreggiata. Inoltre, evitate in tal modo di abbagliare i conducenti dei veicoli che procedono in senso contrario.
- Come pedoni vestitevi con abiti chiari. Così sarete visti meglio dagli altri utenti della strada.
- Completate eventualmente il vostro abbigliamento con materiale riflettente perché brilla molto ed ha quindi un effetto segnaletico.

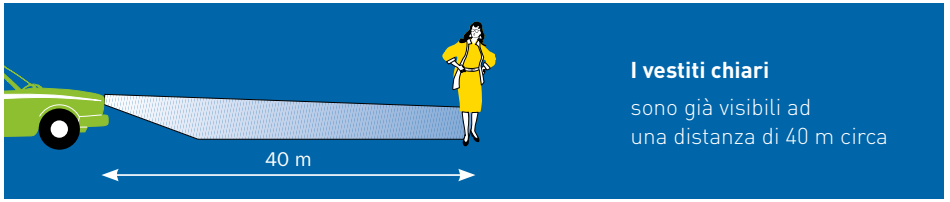
Siete vestiti correttamente e siete quindi ben visibili.

Fino a che distanza vedono i conducenti di veicoli quando la visibilità è scarsa?

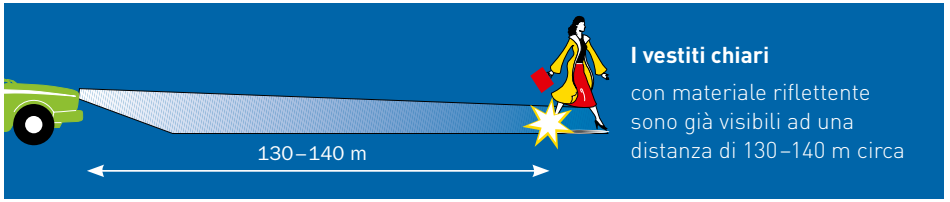
Lo spazio di frenata di un'automobile è di circa 40 m alla velocità di 50 km/h. Un conducente, però, scorge un pedone vestito di scuro ad una distanza di soli 25 m circa. Può così venirsi a creare una situazione pericolosa.

I pedoni che indossano abiti chiari sono già visibili ad una distanza di 40 m. Inoltre, i pedoni con materiale riflettente sui loro vestiti sono visibili addirittura a 130–140 m di distanza. Indossare vestiti chiari e ben visibili contribuisce quindi efficacemente ad aumentare la propria sicurezza e quella degli altri utenti della strada.

I vestiti scuri
sono visibili ad una distanza di soli 25 m circa



I vestiti chiari
sono già visibili ad una distanza di 40 m circa



I vestiti chiari
con materiale riflettente sono già visibili ad una distanza di 130–140 m circa

Proteggete i vostri occhi!

Il 90% di ciò che ci circonda è percepito con gli occhi. Occorre quindi prendersene molta cura!

- La luce all'imbrunire e un'illuminazione troppo debole affaticano gli occhi.
- Si devono evitare contrasti chiaro-scuro molto forti e le luci abbaglianti.
- Leggere caratteri di stampa di normale grandezza ad una distanza di 35 a 40 cm protegge gli occhi. Se non riuscite a mantenere questa distanza di lettura, vi consigliamo di far controllare la vostra vista da un ottico.
- L'esposizione diretta degli occhi ai raggi del sole può, a lungo andare, danneggiare la vista in modo permanente. L'irradiamento solare diretto aumenta la sensazione di abbagliamento, diminuendo nel contempo momentaneamente la capacità visiva, ciò che può essere particolarmente pericoloso quando si guida. Perciò vale la regola: non esporre mai gli occhi direttamente ai raggi del sole e portare sempre occhiali da sole con protezione UV del 100%!
- Quando svolgete lavori pericolosi (p.es. utilizzate il decespugliatore a motore, segate, limate, piallate, ecc.), mettete sempre gli occhiali di protezione.

© Automobile Club Svizzero | Stampato in Svizzera, gennaio 2019

Wasserwerkgasse 39 | CH-3000 Berna 13
Tel. +41 31 328 31 11 | Fax +41 31 311 03 10
info@acs.ch | www.acs.ch

facebook.com/acs.svizzero

FVS
FSR
FSS

Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero