



**CONOSCENZE CAPACITÀ
ALLENARE LA PRATICA DI GUIDA
RINFRESCARE LA TEORIA**

ROUTINIER

**PERCEZIONE REAZIONE
COMPETENZE DI GUIDA
WWW.ROUTINIER.CH**



10 COMUNI ERRORI DI ROUTINE...

- 
1. Sguardo di controllo
 2. Mettere la freccia
 3. Occhio al battistrada
 4. Guardare senza vedere
 5. Distanze
 6. Passaggio pedonale
 7. Fretta
 8. Formare un corridoio di soccorso
 9. Tolleranza verso gli altri
 10. Lo so fare!

GRAZIE DI GUIDARE CON SAGGEZZA!

Guidate l'auto da decenni? Allora la vostra esperienza e competenza vi permettono di destreggiarvi in tutta sicurezza nel traffico stradale. Per mantenere questa capacità anche in futuro, vi sosteniamo con la campagna «Routinier – Alla guida con saggezza». Si tratta di un allenamento personale, allo stesso tempo utile e dilettevole. Provatelo!

Come routinier siete perfettamente a vostro agio al volante. Mentre i nuovi patentati si concentrano ancora su cambio, frizione, freni, frecce e sulla guida, per voi si tratta di gesti automatici. Ciò vi permette di dedicare maggiormente la vostra attenzione a una guida previdente e alla corretta reazione in caso di pericoli come bambini che giocano, nebbia o veloci bici elettriche.

Purtroppo la routine di guida non è sempre sicura

Anche la routine ha i suoi lati negativi. Talvolta, ci rende distratti e disattenti. Può bastare uno sguardo al cellulare in seguito all'avviso di ricezione di un SMS, l'afferrare il bicchiere del caffè o quell'attimo in cui si guida immersi nei propri pensieri. Ci vuole poco per deconcentrarsi e perdere di vista, foss'anche solo per un breve istante, quello che avviene per strada.

LA GUIDA CONCENTRATA PREVIENE DANNI MATERIALI E PEGGIO

Per evitare scontri: una testa sveglia vede di più e reagisce prima. Chi si concentra sulla guida evita piccoli e grandi incidenti. Minori sono le distrazioni al volante, con maggiore sicurezza arriverete sani e salvi a destinazione.

Le distrazioni sono oggi in agguato ovunque: stanchezza, assenza mentale, telefonate, l'azionamento di dispositivi elettronici, conversazioni con i passeggeri, alcool, medicinali e droghe possono pregiudicare la vostra percezione durante la guida.

In queste situazioni l'occhio segnala al cervello un evento, ma la sua reazione è ritardata. È semplicemente distratto. Le conseguenze possono essere gravi, considerando che il tempo di reazione aumenta da uno fino a cinque secondi! A una velocità di 50 km/h su strada bagnata ciò allunga lo spazio di arresto di 60 m, pari alla lunghezza di un campo di hockey.

SAPETE CALCOLARE LO SPAZIO DI ARRESTO?



VELOCITÀ: $10 \times 3 \text{ m/s} =$

SPAZIO DI REAZIONE



(VELOCITÀ: 10) AL QUADRATO =

SPAZIO DI FRENATA



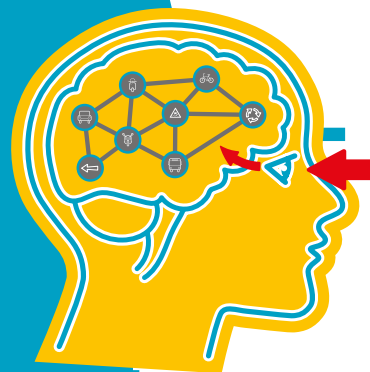
SPAZIO DI REAZIONE PIÙ SPAZIO DI FRENATA =

SPAZIO DI ARRESTO

50 km/h: $10 \times 3 \text{ m/s} = 15 \text{ m}$ spazio di reazione

50 km/h: 10 al quadrato = 25 m spazio di frenata

$15 \text{ m} + 25 \text{ m} = 40 \text{ m}$ spazio di arresto



CON QUESTO ALLENAMENTO MENTALE REAGITE PRIMA AL VOLANTE

Con la mente sveglia guidate meglio. Dal canto nostro, vi sosteniamo con un intrigante allenamento mentale per favorire la concentrazione, il pensiero interrelato e la reazione adeguata. Inoltre, è anche divertente.

Qui trovate l'allenamento mentale per routinier:

www.routinier.ch/allenamento-mentale

COMPETENZA DI GUIDA – COSÌ RIMANETE SEMPRE AGGIORNATI

La pratica di guida è sicuramente un punto a favore dei routinier. Ma le regole della circolazione e i tracciati delle strade cambiano in continuazione. E non tutto appare di immediata comprensione. Quanto siete aggiornati?

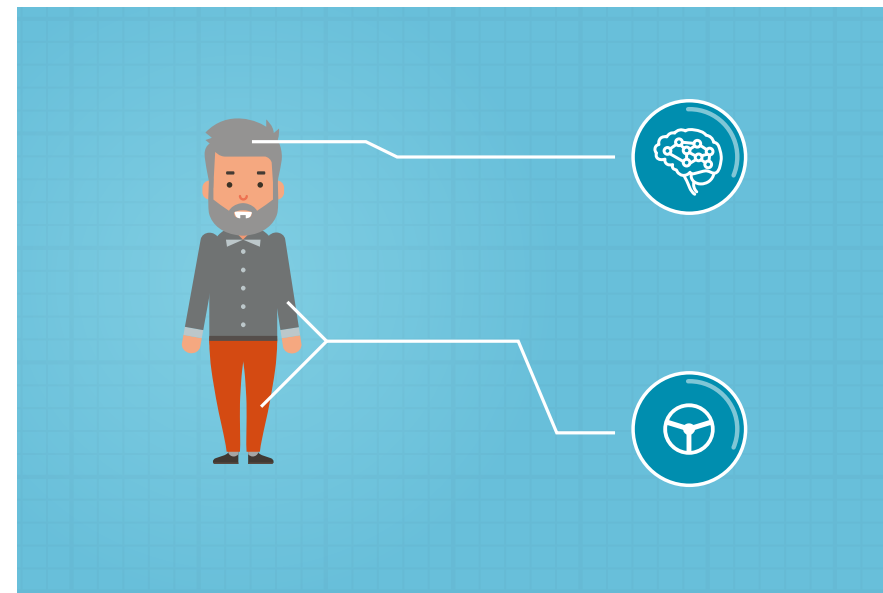
Molte innovazioni sulle strade sono positive: rendono il traffico più scorrevole e ci portano al traguardo più in fretta e in modo più sicuro. Ma, a prima vista, non tutte le regole della circolazione appaiono anche logiche. Qualche nozione teorica a complemento della pratica di guida vi facilita la vita in strada.



TEORIA DI GUIDA – MAI STATA COSÌ SEMPLICE

Tempo ben investito: su routinier.ch/competenze-di-guida potete rinfrescare le vostre conoscenze teoriche e verificare le vostre competenze. In pochi minuti sarete di nuovo aggiornati. Affinché anche in futuro possiate recarvi in tutta sicurezza da A a B.

Buona fortuna!



ALLENATE LA VOSTRA PRATICA DI GUIDA

Corsi di guida sicura – allenamento all'insegna del divertimento

Frenare, derapare e curvare correttamente – anche sulla neve e sul ghiaccio: nei corsi di guida sicura potete esercitare queste capacità al volante, sperimentare limiti e migliorare il vostro stile di guida. L'offerta è ampia e l'utilità grande.

www.routinier.ch/corsi-di-guida-sicura

Guida pratica con il consulente – un allenamento individuale accompagnato

Un proficuo allenamento di guida individuale: i consulenti di guida sono professionisti della formazione continua teorica e pratica. Il consulente vi accompagna nel traffico quotidiano e vi mostra come potete evitare eventuali errori di guida e abitudini sbagliate. Meglio di così!

www.routinier.ch/corsi-di-guida-sicura

VISITATE LO STAND ROUTINIER – ANCHE NELLE VOSTRE VICINANZE

Venite a trovarci nel «laboratorio» Routinier: con il nostro stand siamo on the road in tutta la Svizzera. I numerosi esercizi interattivi e test rendono la visita divertente e irrobustiscono la vostra sicurezza di guida nel traffico stradale.

Assolutamente da provare: fate un giro virtuale nel simulatore di guida presso lo stand Routinier, dove potete mettere alla prova interattivamente la vostra capacità di reazione e la conoscenza delle regole della circolazione. In modo semplice, dilettevole e appassionante. La sicurezza stradale non è mai stata così divertente. Vi aspettiamo con piacere!

Trovate i nostri eventi su:

ROUTINIER.CH/EVENTI

FACEBOOK.COM/ROUTINIER

CONCORSO: SIETE SICURI ALLA GUIDA?

TESTATE LE VOSTRE CONOSCENZE E VINCETE
CON UN PO' DI FORTUNA UN SOGGIORNO BREVE.

Con il tagliando di questa pubblicazione, online
su routinier.ch o allo stand di Routinier.



ROUTINIER – SICURI ALLA GUIDA

WWW.ROUTINIER.CH



Automobile Club Svizzero

Sicurezza stradale
Wasserwerkstrasse 39
CH-3000 Berna 13

Tel. 031 328 31 33
info@routinier.ch
www.routinier.ch

Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

