

MANO AL VOLANTE OCCHIO ALLA VITA

An illustration showing a pair of hands in a dark red suit jacket with white cuffs, gripping a grey steering wheel. The background is a dark grey dashboard with three circular gauges. The entire scene is framed by a thick black border.

**KIT
DIDATTICO
MULTIMEDIALE**



MANO AL VOLANTE OCCHIO ALLA VITA

moige
proteggiamo i nostri figli

Progetto realizzato con il contributo della
 **Presidenza del Consiglio dei Ministri**
Dipartimento per le politiche antidroga



**QUESTA SCUOLA
PARTECIPA AL
PROGETTO**



**MANO AL VOLANTE
OCCHIO ALLA VITA**

**PER LE ATTIVITÀ E GLI INCONTRI A SCUOLA
RIVOLGERSI AL DOCENTE REFERENTE DEL PROGETTO**

docente _____

tel./mail _____

data e luogo _____

incontro _____



MANO AL VOLANTE OCCHIO ALLA VITA

moige
proteggiamo i nostri figli



Progetto realizzato con il contributo della
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le politiche antidroga

PRIMA DI PARTIRE

Quattro cose che forse non sai

1. La causa principale di morte tra i ragazzi di 18-24 anni è quella per incidente stradale
2. Basta "qualche spinello" per provocare il 60% di incidenti in più
3. Secondo ISTAT, nel 2017 il numero complessivo di incidenti stradali è diminuito, ma è aumentato il numero di decessi
4. Nella stragrande maggioranza dei casi di decesso, la colpa è imputabile all'uso di alcol, sostanze stupefacenti o l'uso improprio del cellulare

Incidenti stradali ANNO 2017

Vado a fare un giro con la mia nuova macchina!



+7% prime iscrizioni di veicoli
635 auto
841 veicoli
ogni 1.000 persone

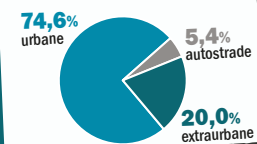
Devo fare soprattutto attenzione a*

- ▶ non distrarmi (**16%**)
- ▶ rispettare semafori e precedenze (**14,5%**)
- ▶ non eccedere in velocità (**10,3%**)

* le prime 3 cause accertate o presunte di incidenti



Ci sono strade dove avvengono più incidenti...



...e mesi più critici

Giugno	16.888
Luglio	16.817
Maggio	16.110
Ottobre	15.826
Marzo	14.870
Novembre	14.577

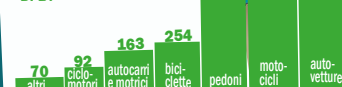
NUMERO DI INCIDENTI

Non sapevo che gli incidenti con lesioni fossero così tanti:
174.933 nel 2017



Ci sono utenti della strada più vulnerabili di me che guido la macchina

VITTIME PER CATEGORIA DI UTENTE



INDICE DI MORTALITÀ per categoria di utente*

pedone	3,1
motociclista	1,6
ciclista	1,4
occupanti autovetture	0,7

* numero di morti ogni 100 incidenti per investimento di pedone o veicoli coinvolti per tipologia

Gli incidenti stradali con lesioni alle persone sono anche un grande costo sociale:

19,3 miliardi di euro spesi nel 2017 (1,1% del PIL)



Voglio contribuire a dimezzare entro il 2020 i morti in incidenti stradali rispetto al 2010

riduzione annua vittime 2010-2017: **-2,8%**
riduzione annua necessaria 2018-2020: **-15%**



55,8 vittime ogni milione di abitanti, Italia 18ª in Europa (media Ue28: 49,7)

17.309 persone ferite gravemente

5,1 feriti gravi per ogni vittima

Dove non diversamente specificato i dati sono riferiti al 2017 e le variazioni al 2016

fonte: <https://www.istat.it/it/files//2018/07/Infografica-incidenti-stradali-2017.pdf>

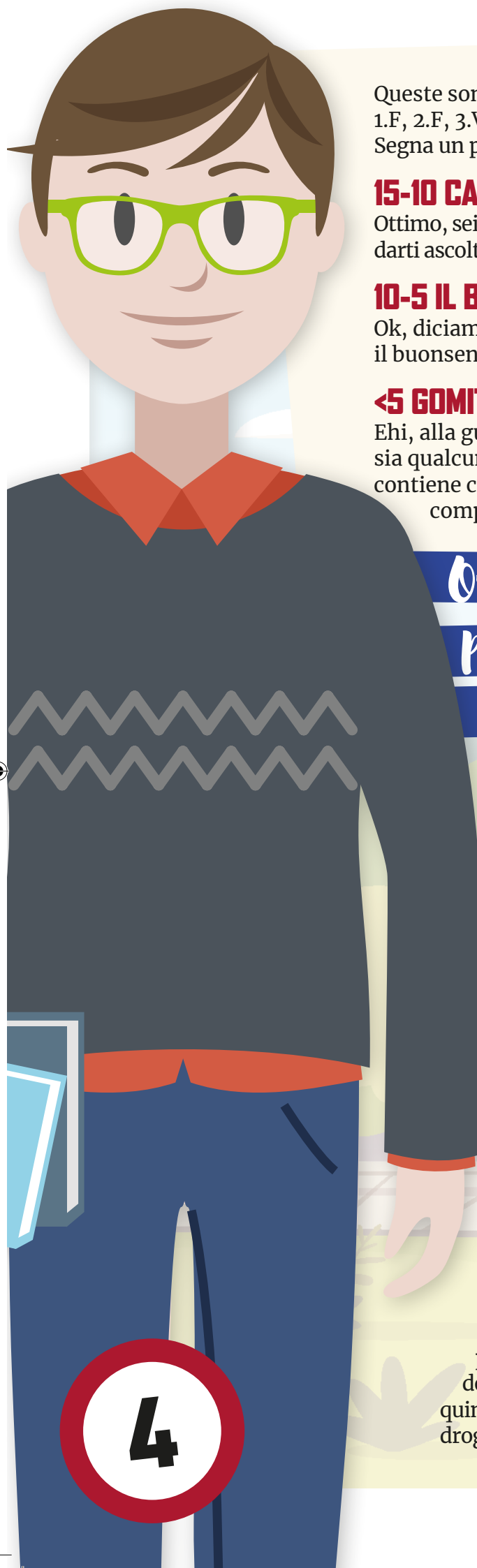
E tu, quanto ne sai?

Metti alla prova la conoscenza sugli effetti dell'alcol, della droga e del telefono alla guida con questo semplice test. Barra vero (V) o falso (F) e poi controlla il risultato.

1. La guida in stato di ebbrezza è vietata solo nel weekend **V F**
2. L'assunzione di alcol influenza la guida e la rende più sicura perché permette di aumentare la concentrazione **V F**
3. La guida in stato di ebbrezza oltre ai limiti consentiti è punita con l'arresto, la multa e la sospensione della patente **V F**
4. L'assunzione di alcol influenza la guida e la rende meno sicura perché rallenta i riflessi **V F**
5. La guida in stato di ebbrezza comporta gravi pericoli per la circolazione **V F**
6. L'assunzione di alcol influenza la guida e rende meno sicura perché è più facile avere il colpo di sonno **V F**
7. Tutti possono bere e guidare, l'importante è che il tasso di alcolemia sia di 1 grammo al litro **V F**
8. La guida in stato di ebbrezza per l'uso di alcol o droghe è punita con la perdita di 10 punti sulla patente **V F**
9. Chi ha fatto uso di droghe può continuare a guidare **V F**
10. L'assunzione di stupefacenti influisce sulla guida in maniera positiva perché migliora l'autocontrollo **V F**
11. Chi ha fa uso abituale di droghe può guidare solo se sono passate almeno 2 ore dal consumo **V F**
12. L'assunzione di stupefacenti influisce sulla guida perché altera le percezioni visive e uditive, nonché i riflessi **V F**
13. Quando sei alla guida è meglio mandare messaggi invece di rispondere alle chiamate **V F**
14. Quando sei alla guida puoi sempre rispondere al telefono, basta tenere una mano sul volante **V F**
15. Quando sei alla guida puoi parlare al telefono con l'auricolare solo da un orecchio **V F**

Gira pagina per controllare il tuo punteggio!

3



Queste sono le risposte corrette

1.F, 2.F, 3.V, 4.V, 5.V, 6.V, 7.F, 8.V, 9.F, 10.F, 11.F, 12.V, 13.F, 14.F, 15.V
Segna un punto per quelle che hai indovinato e controlla il tuo profilo:

15-10 CAMPIONE DI SOBRIETÀ

Ottimo, sei davvero pronto sull'argomento, gli amici dovrebbero sempre darti ascolto! Quando uscite la sera, sei tu il guidatore designato.

10-5 IL BICCHIERE CHE FA LA DIFFERENZA

Ok, diciamo che qualche conoscenza ce l'hai e di sicuro non ti manca il buonsenso, ma dovresti cercare di informarti di più. Puoi farcela!

<5 GOMITI IN ALTO!

Ehi, alla guida non si scherza! Forse è meglio se, quando esci la sera, sia qualcun altro (sobrio) a guidare al posto tuo. Questo libretto contiene comunque tutte le informazioni per migliorare il tuo comportamento sulla strada.

*Ora che hai messo alla
prova le tue conoscenze,
possiamo cominciare!*

Questo quaderno è stato creato per te, per parlarti di sicurezza stradale. Sì, è vero, volevamo spaventarti fin da subito: anche se non tutti fanno notizia nei telegiornali, ogni anno vengono segnalati incidenti stradali che coinvolgono bambini, giovani e adulti a centinaia di migliaia e, per quanto possa sembrarti strano, sono una delle prime cause di morte di nei giovanissimi. Secondo i dati ISTAT, il numero di incidenti stradali continua a diminuire ogni anno (175 mila circa nel 2017, -2,5% rispetto al 2016), merito sicuramente di una maggiore sensibilità nei confronti dell'argomento. Tuttavia, la cattiva notizia è che è aumentato il numero delle vittime del 2,9%, portando a 3378 decessi. Il primo semestre del 2017 è stato il periodo peggiore per la sicurezza stradale dal 2001, facendo inoltre registrare più di 3.000 sanzioni rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente per l'uso del cellulare alla guida. Ed è proprio questo il dato che preoccupa: a fronte di una diminuzione del 10,5% del totale delle infrazioni, con un calo di quelle relative all'eccesso di velocità del 26,8%, sono aumentate del 15,1% proprio le sanzioni per l'uso del cellulare alla guida (dalle 23.011 rilevate dal 1 gennaio al 30 giugno 2016 si è passati alle 26.948 del 2017). Telefonino che, per gli esperti della Polizia Stradale, resta la prima causa di distrazione. Puoi quindi immaginare che mix letale rappresenti l'uso di alcol, droghe e cellulare quando si guida...





Per essere sicuri sulla strada è fondamentale conoscerne le regole e sapere anche quali rischi possiamo correre usando comportamenti scorretti. Ma questo non sempre basta. L'uso di sostanze stupefacenti o l'abuso di alcol, accompagnato alle

distrazioni offerte dallo smartphone, è in grado di avere un'influenza negativa anche sul pilota più esperto. Per questo, Tutti insieme dobbiamo contribuire a creare una "cultura della sicurezza" che ci salvaguardi, sia come cittadini sia come guidatori.

COS'È IL CODICE DELLA STRADA

Ogni volta che ci mettiamo in movimento sentiamo parlare di Codice della Strada. È bene sapere che non si tratta di un insieme di consigli di libera interpretazione ma di un complesso di norme che regolano la circolazione stradale di pedoni, veicoli e animali. Il "nuovo" Codice della Strada, entrato in vigore il 1 gennaio del 1993, si compone di 245 articoli. È accompagnato da un Regolamento di attuazione che comprende 408 articoli e 19 appendici. Infrangere le regole del codice della strada comporta delle sanzioni amministrative e penali che possono arrivare al fermo del veicolo, alla revoca della patente, fino all'arresto. Le infrazioni più comuni riguardano la sosta non regolare dei mezzi, la circolazione con documenti non aggiornati o a norma e la guida pericolosa, per eccesso di velocità, comportamento scorretto o abuso di sostanze tossiche come, appunto, alcol e droghe. In quest'ultimo caso, soprattutto, si corre il rischio assai elevato di compromettere la propria incolumità fisica e quella delle altre persone che circolano sulla strada.

Vedila in questo modo: il Codice della Strada nasce prima di tutto per tutelare chiunque si metta in movimento, piuttosto che penalizzarlo.

Erroneamente si pensa che siano vigili, carabinieri e polizia a stabilire le regole da rispettare. In realtà queste regole sono state definite dai rappresentanti dei cittadini nel Codice della Strada e alle forze dell'ordine spetta solo il compito di farle rispettare. Vale infine la pena ricordare che qualsiasi mezzo si guidi, questo si muove in base alle nostre decisioni e alle conseguenti azioni: siamo sempre noi a non rispettare le regole, a lasciarci distrarre da telefoni cellulari e a non prestare attenzione alla segnaletica. La nostra incolumità non è mai compromessa per caso. Esserne consapevoli è il primo passo sulla strada della sicurezza.

MA IO MICA CE L'HO LA MACCHINA...

Non essere proprietario di un veicolo non ti dispensa dall'applicazione del Codice della Strada, perché questo vale non solo quando ci spostiamo in auto o in moto ma anche in bici, a piedi e con i roller! In tutti i casi esiste una regola d'oro: prudenza. Cosa significa? Molto semplice: cercare sempre di prevedere le conseguenze di quello che si fa. La sicurezza sulla strada, infatti, si fonda su una serie di segnali e comportamenti che tutti dobbiamo osservare, cominciando proprio quando andiamo in giro a piedi.

5



CHI BEVE NON GUIDA

Prima di fare festa conviene decidere chi tra gli amici rinuncerà agli alcolici per portare a casa il resto del gruppo.

Se sai già in anticipo che durante la serata farai uso di alcol, è meglio lasciare a casa l'auto e prendere i mezzi pubblici oppure chiamare un taxi. E se questa ti sembra una scelta costosa, prova metterla in

relazione ai costi che potrebbero derivare da un incidente con la tua auto e dalla successiva revoca della patente... Se comunque devi guidare lasciati consigliare

sulle alternative alle bevande alcoliche: ce ne sono molte, buone e rinfrescanti, che non sono pericolose. Se, malgrado i buoni propositi, hai bevuto troppo, non sederti subito al volante.

Il tempo necessario per smaltire l'alcol ingerito dipende dalla quantità che se ne è assunta.

Chi guida deve aspettare almeno 1 ora per ogni unità alcolica (che corrisponde a 12 grammi di etanolo, quello che puoi trovare in 1 bicchiere di vino o una lattina di birra da 330 ml) prima di mettersi al volante. Inoltre, è importante ricordare che:

- se si beve e la dose precedente non è stata ancora eliminata, si ha un accumulo di alcol;
- né il freddo, né lo sforzo fisico, né il caffè né una doccia accelerano l'eliminazione dell'alcol.



È QUI LA FESTA?

Quando organizzi una festa con gli amici, pensa sempre al fatto che puoi raggiungere uno stato di euforia anche senza l'uso di alcolici e di droghe! Se qualcuno della compagnia non vuole (più) bere, va accettata la sua decisione. Chi non vuole bere alcolici non è né un guastafeste né un fifone, bensì una persona coraggiosa, anche solo per il fatto di ammetterlo davanti a tutti. Un bravo ospite, quindi, prepara anche

bevande analcoliche per gli amici che non sono interessati a bere alcol. Ci sono giornate poi, in cui magari sei più stanco del solito, e già un bicchiere può essere di troppo. E inoltre ricorda: gli alcolici vanno sempre accompagnati da qualcosa da mangiare, dato che a stomaco vuoto l'alcol potenzia i suoi effetti. Se, nonostante tutte queste precauzioni ti accorgi che un amico ha bevuto un po' troppo, è meglio accompagnarlo a casa, impedendogli di farlo con la sua auto, o insistere per farlo dormire a casa di chi ha organizzato la festa.

IN STATO DI EBBREZZA

Secundo il codice della strada (art. 186 e successive modifiche) il limite legale di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) alla guida non deve superare 0,5 grammi di alcol per litro di sangue. Con il nuovo codice della strada le forze dell'ordine possono sottoporre il conducente, anche senza il suo consenso, ad accertamento dell'alcol che si è consumato, misurando con l'etilometro il livello di alcol contenuto nell'aria espirata. Lo stato di ebbrezza sarà dimostrato quando il limite legale di 0,5 grammi di alcol per litro di sangue viene superato in base a due esami consecutivi effettuati in un intervallo di cinque minuti. In questi casi scatta la Sanzione Amministrativa, la sospensione della patente, una multa e la sottrazione di 10 punti dalla patente di guida.

6

NUOVE RESTRIZIONI NEL CODICE DELLA STRADA:

La rivoluzione del Codice della strada (aggiornato a Legge l'11 gennaio 2018) prende definitivamente il via con l'entrata in vigore del maxi pacchetto che ha modificato circa 80 articoli del Codice della Strada, cioè esattamente un terzo del totale. Le novità sono tantissime, si va dalla tolleranza zero su alcol e droghe alla stretta sulle minicar, introducendo anche maggiore indulgenza nei confronti di chi ha perso punti sulla patente o se l'è vista ritirare. Queste le principali novità:

Alcol, tolleranza zero

Tasso alcolemico pari a zero per i conducenti con meno di 21 anni; per chi ha la patente da non più di 3 anni; per i conducenti professionali o di autoveicoli con patente C, D o E. Pene inasprite per chi guida in stato di ebbrezza o di stupefacenti e per chi provoca incidenti. Limiti di velocità più bassi per i neopatentati.

Test antidroga per la patente

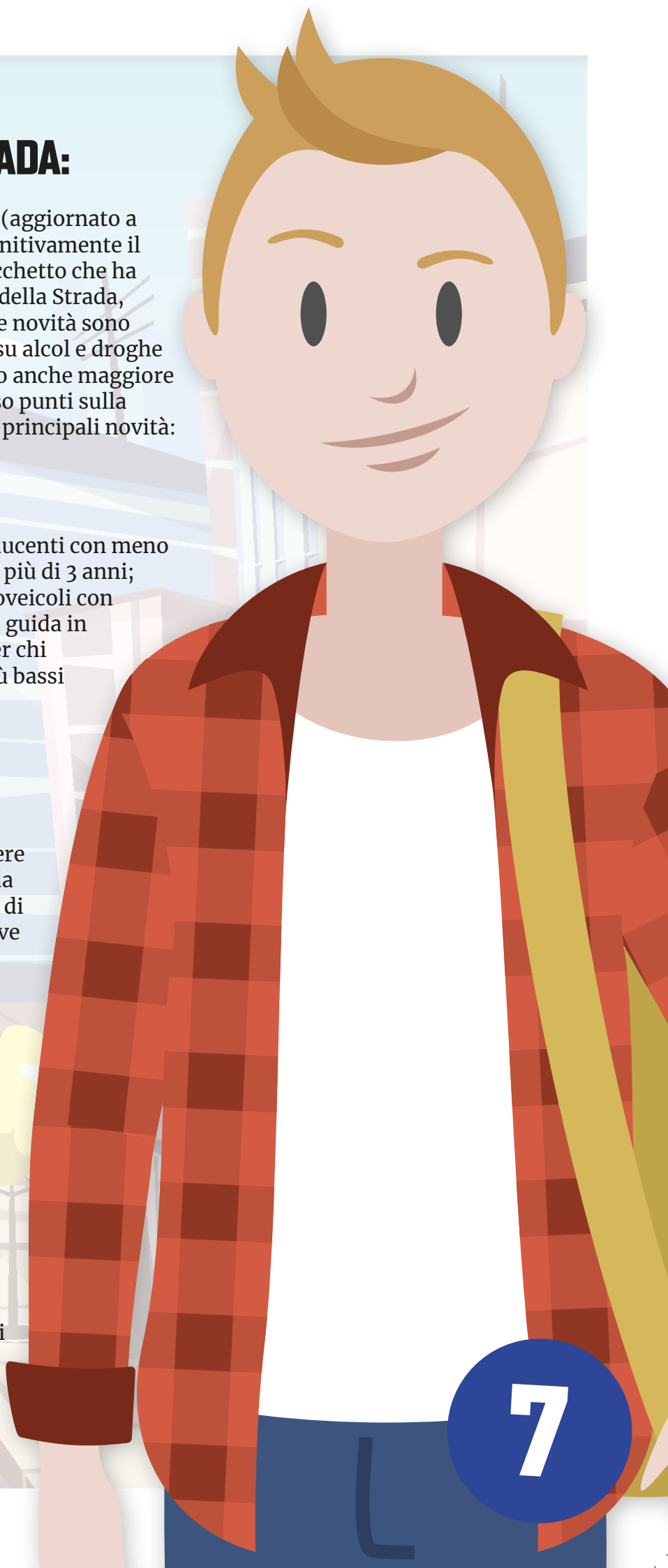
Test antidroga obbligatorio per prendere la patente, per il rinnovo e per chi guida mezzi pubblici, taxi o camion. Esercizi di guida anche a 17 anni, ma il minore deve essere accompagnato da una persona con patente B da almeno 10 anni.

Etilometri nei ristoranti

Nei ristoranti arrivano mini etilometri a disposizione dei clienti e divieto per i locali notturni di vendere bevande alcoliche dopo le tre di notte.

Divieti di vendita

Divieto di vendita di superalcolici negli autogrill sulle autostrade dalle 22 alle 6 e divieto di vendita di bevande alcoliche dalle 2 alle 7. Multe salate per gestori e clienti.










IL TASSO ALCOLEMICO E SUOI EFFETTI

Abbiamo già detto come, sotto l'influsso dell'alcol, il rischio d'incidenti si moltiplichi, addirittura questo raddoppia con un tasso alcolemico di 0,6 grammi di alcol per litro di sangue e si quadruplica con 0,8 grammi per

litro. Il modo più sicuro per guidare è da sobri: con l'alcol tutto cambia, come puoi constatare tu stesso nella tabella sottostante, che riporta le sensazioni che si accompagnano a determinate quantità di alcol ingerito.




* I calcoli si riferiscono all'assunzione di alcol fatta a digiuno da un uomo di 70 kg.

ALCO- LEMIA (g/l)	EFFETTI	Vino a 12°		
0,2	STATO INFRACLINICO			
	Tendenza a guidare l'automobile in modo più rischioso	 200 ml		
0,4	Rallentano le capacità di vigilanza ed elaborazione mentale	 200 ml		
	Riduzione della percezione del rischio			
0,5 limite legale	EUFORIA			
	Riduzione della visione laterale, e della capacità di reazione agli stimoli sonori, luminosi ed uditivi Riduzione della capacità di percezione e di reazione	 250 ml		
0,7	Prolungamento dei tempi di reazione da 0,75 -1,5 secondi			
0,8	STATO DI EBBREZZA			
	Incapacità di adattamento all'oscurità. Ritardo nella percezione di ostacoli e movimenti Marcata compromissione della facoltà visiva laterale Allungamento dei tempi di reazione	 375 ml		
	0,9		Compromissione della valutazione di percezioni visive simultanee	
1,0 - 1,5	Iniziali disturbi psicomotori nella maggior parte delle persone, euforia, equilibrio precario, grave alterazione della capacità di attenzione Difficoltà a valutare traiettorie, ingombri, distanze Tendenza alla distrazione, guida al centro della strada o in senso contrario, sbandate		 400 ml	
	STATO DI UBRIACHEZZA			
1,5 - 2,0	Incoerenza, mancanza di autocritica, in coordinazione motoria, evidenti nell'80% delle persone Stato di confusione mentale e perdita della lucidità Tremori, incoerenza nel linguaggio, andatura barcollante Alterazione delle capacità visive e uditive Sopore e sonnolenza intensa, rischio di collasso, talvolta mortale (a tassi elevati)	 + 375 ml		
	UBRIACHEZZA PROFONDA			
	2,0 - 3,0		Insensibilità al dolore, diplopia, rallentamento grave dei riflessi, atassia, confusione mentale, vomito, incontinenza sfinterica	 >750 ml
			ALCOLEMIA MORTALE	
3,0 - 5,0	Soglia variabile da individuo a individuo; mancanza di sensibilità e di riflessi, stato di incoscienza, pericolo di morte per paralisi respiratoria	Calice da 125 ml		

LE DROGHE SECONDO L'OMS

L'Organizzazione mondiale della sanità, classifica le droghe in tre grandi gruppi.

- **SOSTANZE PSICOATTIVE A USO TERAPEUTICO:** medicinali che agiscono sul cervello e sul sistema nervoso, come sonniferi, tranquillanti, psicofarmaci, anestetici e alcuni antidolorifici.
- **DROGHE LEGALI:** le sostanze il cui utilizzo è normalmente ammesso dalle legislazioni dei diversi paesi, che hanno comunque qualche tipo di effetto psicoattivo sul cervello del consumatore. Alcool, nicotina e caffeina sono le più diffuse.
- **DROGHE ILLECITE:** sostanze psicoattive normalmente non usate in medicina. Sono oppiacei, cannabinoidi, allucinogeni, ipnotici, inalanti, sedativi, cocaina e altri stimolanti la cui produzione e commercializzazione sono proibite nella maggior parte dei paesi occidentali.

QUANTITÀ DI ALCOL	
Birra a 5°	Super alcolico a 36°
 400 ml	 60 ml
 650 ml	 80 ml
 1000 ml	 120 ml
 1200 ml	 160 ml
 >1800 ml	 >240 ml
Boccale da 400 ml	Bicchierino da 40 ml

Ma quale incidenza può avere l'utilizzo di queste droghe sulla capacità di guidare? Analizziamole da vicino.

CANNABIS

La Cannabis, o canapa indiana, è una varietà di canapa originaria dell'Asia centrale. Si presenta con foglie secche (marijuana) o blocchi scuri e solidi (hashish). Viene consumata fumando (spinelli o "canne"), ma può essere ingerita sotto forma di infuso o masticando le foglie.

Cosa succede a chi ne fa uso e poi si mette alla guida:

- dopo l'assunzione si è portati a sopravvalutare le proprie capacità alla guida;
- si ha un'alterazione della coordinazione motoria, della percezione del tempo e dell'attenzione;
- anche a dosaggi moderati, la percezione più acuta dei contorni, dei colori e della profondità, riduce notevolmente l'attenzione alla guida;
- ad alti dosaggi provoca anche allucinazioni, che spesso portano a correre seri rischi (ad es. frenare all'improvviso di fronte ad un ostacolo inesistente).

ANFETAMINE

Le anfetamine sono sostanze stimolanti e sono anche conosciute per la loro proprietà di far diminuire l'appetito. Si trovano sul mercato illegale sotto forma di pasticche o in polvere. In questo caso l'assunzione avviene per via endovenosa o per via nasale (la cosiddetta "sniffata"). Le anfetamine sono conosciute anche con altri nomi, come crank, crystal, ice, shabu.

Cosa succede a chi si mette alla guida:

- il senso di euforia e di eccitazione induce a sottovalutare potenziali situazioni di pericolo come, ad esempio, viaggiare a forte velocità in centro abitato;
- la difficoltà di concentrazione può influenzare la capacità di valutazione delle distanze e della velocità (sorpassi azzardati);
- l'anfetamina può condurre ad uno stato di stress psicofisico con il rischio di successivo crollo e colpo di sonno.

9

COCAINA

La cocaina è un estratto della foglia di coca, pianta che si coltiva prevalentemente in America del Sud. Si presenta come polvere da "sniffare", ma anche in scaglie (flake cocaine) e in cristalli (crack). Generalmente viene assunta per via nasale, oppure sciolta e iniettata per via endovenosa. Il crack, invece, viene fumato. Cosa succede a chi si mette alla guida:

- chi la usa prova una sensazione soggettiva di aumento della capacità intellettuale con euforia ed è portato a sottovalutare le conseguenze di alcuni comportamenti, generando delle situazioni molto rischiose (sorpassi azzardati, attraversamento ad un incrocio con semaforo rosso, ecc.);
- con l'esaurirsi dell'effetto si manifestano sonnolenza, incapacità di concentrazione e alterazione dei riflessi.

ECSTASY

Con il termine ecstasy si indicano decine di sostanze tutte prodotte in laboratorio. La più nota è appunto l'ecstasy (MDMA) seguita da eve (MDEA) e dalla love drug (MDA). Si presenta sotto forma di pastiglie colorate e di varie forme. Cosa succede a chi si mette alla guida:

- l'euforia e l'eccitazione, la mancanza del senso di fatica e l'annullamento del bisogno di dormire inducono a ignorare la responsabilità che ci si assume mettendosi alla guida di un veicolo;
- possibili allucinazioni e disturbi nella percezione modificano il senso di valutazione delle distanze (sorpassi azzardati), la visibilità laterale (visione a tunnel), aumentano la sensibilità all'abbagliamento nella guida notturna (incidenti agli incroci, di sera e nelle gallerie) e rallentano i tempi di reazione.

È bene ricordare che l'ecstasy ha effetti stimolanti e allucinatori, a seconda della composizione chimica. Gli effetti cominciano circa mezz'ora dopo l'assunzione, durano dalle 4 alle 6 ore e provocano aumento delle percezioni sensoriali, alterazione

della percezione del tempo, sensazione di eccitamento e di benessere, armonia, facilità di comunicazione, euforia.

ERODINA

L'eroina è, insieme all'oppio e alla morfina, il prodotto di successive raffinazioni di estratti del papavero. Si presenta sotto forma di polvere bianca o marrone, molto spesso granulosa. Viene assunta inalandola per via nasale o iniettandola in vena, molto raramente viene fumata. L'eroina reperibile sul mercato della droga non è mai allo stato puro ma viene "tagliata" con numerose altre sostanze.

Cosa succede a chi si mette alla guida:

- l'eroina produce sonnolenza e riduce la capacità di concentrazione;
- l'utilizzo di questa sostanza provoca l'alterazione della coordinazione dei movimenti, la diminuzione del livello di attenzione e il rallentamento dei riflessi.

È bene ricordare che la prima sensazione si avverte già a circa dieci secondi dall'iniezione.

LSD

LSD o "acido", è un prodotto di sintesi di laboratorio. È un allucinogeno ed è il più diffuso in Italia e nel mondo. Si presenta sotto forma di francobolli colorati o pillole da consumare per via orale. Cosa succede per chi si mette alla guida:

- con l'uso dell'LSD si alternano momenti di euforia con momenti di depressione che compromettono le prestazioni alla guida;
- l'LSD provoca allucinazioni ed altera la percezione della realtà, inducendo a sottovalutare il pericolo o a frenare a causa di ostacoli inesistenti. Riduce, inoltre, la capacità di valutazione delle distanze, della velocità e i tempi di reazione (sorpassi azzardati);
- possono ricomparire stati di allucinazioni transitorie anche a distanza di tempo dall'assunzione, i cosiddetti "flashback".

È bene ricordare che l'LSD provoca il cosiddetto "viaggio" o "trip", che dura anche fino a dodici ore, in cui le percezioni sensoriali sono alterate.



MIX DI DROGHE E ALCOL

Regola generale: non mischiare le sostanze! Gli effetti del consumo combinato di più sostanze sono difficili da prevedere e non sono la somma degli effetti delle singole sostanze. La combinazione di due o più sostanze entro breve tempo e durante una nottata, espone l'organismo e la psiche a sollecitazioni estreme e

aumenta il rischio di conseguenze negative o spiacevoli. Per questo è importante sapere a quali sono gli effetti e i rischi a cui si può andare incontro nel momento in cui droghe e alcol vengono mescolati insieme. Ricorda bene: con il consumo contemporaneo di diverse sostanze è impossibile prevedere quello che ti succederà!

ALCOL + CANNABIS

- può danneggiare i processi cognitivi

ALCOL + COCAINA

- aumenta del 30% i livelli di cocaina presenti nel sangue
- produce una sostanza definita cocaetilene che aumenta il rischio di morte
- può causare attacchi cardiaci e prolungamento della sensazione euforica
- potenzia problemi psichiatrici

ALCOL + AMFETAMINE (ECSTASY)

- potenzia gli effetti negativi e sgradevoli dell'alcol
- causa perdita delle inibizioni e aumento dell'aggressività

ALCOL + KETAMINA (SPECIAL K)

- provoca nausea e vomito
- può causare perdita di conoscenza e/o arresto cardiaco
- è responsabile di blocco respiratorio

ALCOL + OPIACEI (BROWN SUGAR, ERDINA)

- aumenta gli effetti depressivi degli oppiacei
- rallenta la respirazione e il ritmo cardiaco con serio rischio di morte

ALCOL + ECSTASY + COCAINA + SPEED

- è una combinazione con effetto stimolante e inibitorio
- causa disidratazione per aumento della temperatura corporea con sudorazione
- aumenta la predisposizione alla violenza e alla coazione sessuale
- lo stato d'ebbrezza dovuto all'alcol non viene avvertito ed è quindi sottovalutato
- Ecstasy (MDMA) e alcol provocano nausea e vomito con aumento del ritmo cardiaco

Come puoi immaginare, lo stesso discorso si applica anche per l'assunzione contemporanea di alcol e farmaci. Quindi, quando stai seguendo una particolare cura medica, è meglio lasciar perdere l'alcol per non dare adito a spiacevoli interazioni. Soprattutto, non metterti alla guida!

ALCOL E TRANQUILLANTI O ANSIOLITICI

l'interazione di queste sostanze riduce l'efficienza del sistema nervoso centrale e rallenta la respirazione, le pulsazioni ed i riflessi;

ALCOL E ANTIDEPRESSIVI

l'alcol potenzia gli effetti collaterali degli antidepressivi, causando una minor efficienza del sistema nervoso centrale;

ALCOL E ANTISTAMINICI (FARMACI PER LE ALLERGIE)

gli effetti dell'alcol vengono amplificati con aumento della sonnolenza.



SANZIONI PREVISTE DAL CODICE DELLA STRADA

In ogni caso è bene prestare sempre attenzione al fatto che l'alcol e le sostanze stupefacenti allentano la nostra percezione del rischio, la capacità di capire come vanno le cose e la facoltà di prendere decisioni. Per la tua sicurezza e per quella di chi è sulla strada con te, evita di assumere sostanze psicotrope o bevande alcoliche se poi devi guidare. Ecco cosa succede a chi viene colto alla guida in stato alterato

TASSO ALCOLEMICO 0- 0,5 g/l

Per neopatentati (primi 3 anni di patente) e conducenti professionali

Sanzione Amministrativa: da Euro 155 a Euro 624

(Raddoppiata se provoca incidente)

Decurtazione punti: 5

TASSO ALCOLEMICO >0,5 E <0,8 g/l

Sanzione Amministrativa: da Euro 500 a Euro 2.000

Aumenta di 1/3 per neopatentati e conducenti professionali

Sospensione patente: da 3 a 6 mesi

Decurtazione punti: 10

Fermo veicolo

TASSO ALCOLEMICO >0,8 E <1,5 g/l

Sanzione Amministrativa: da Euro 800 a Euro 3.200

Aumenta da 1/3 a 1/2 per neop. e conducenti professionali

Sospensione patente: da 6 a 12 mesi

Decurtazione punti: 10

Arresto: Fino a 6 mesi

Fermo veicolo

TASSO ALCOLEMICO >1,5 g/l

Sanzione Amministrativa: da Euro 1.500 a Euro 6.000

Aumenta da 1/3 a 1/2 per neop. e conducenti professionali

Raddoppiata se provoca incidente.

Sospensione patente: da 12 a 24 mesi

Patente revocata per conducenti di grandi mezzi pesanti o recidiva nel biennio.

Raddoppia se il veicolo è di un'altra persona.

Decurtazione punti: 10

Arresto: da 6 a 12 mesi

Confisca del veicolo con sentenza di condanna.

Nel caso in cui il veicolo appartenga a persona estranea al reato non si applica.

POSITIVITÀ ALLE SOSTANZE STUPEFACENTI

Sanzione Amministrativa: da Euro 1.500 a Euro 6.000

Sospensione patente: da 12 a 24 mesi

Raddoppia se il veicolo è di un'altra persona.

Decurtazione punti: 10

Arresto: da 6 a 12 mesi

Confisca del veicolo con sentenza di condanna.

Nel caso in cui il veicolo appartenga a persona estranea al reato non si applica.

12

Qualora un conducente risultasse positivo sia per alcol che per droghe, la sanzione applicata sarà la somma delle sanzioni previste per la positività per alcol e droghe.

E IL CELLULARE?

Mentre alcol e droghe hanno effetti devastanti anche sul nostro stato di salute e benessere psicofisico, la tecnologia moderna, in forma di smartphone, può facilitarci in tante piccole azioni quotidiane e nel gestire le nostre relazioni sociali. Tuttavia può rappresentare una fonte di pericolo se non riusciamo a sconnetterci, soprattutto quando la nostra attenzione dovrebbe essere indirizzata su qualcosa di più importante, come la guida di un'auto... Quasi nessuno di noi è esente dalla cattiva abitudine di controllare il cellulare mentre è alla guida, sottovalutando così i rischi di un comportamento pericolosissimo!

I dati sugli incidenti stradali, infatti, parlano chiaro: le cause principali sono essenzialmente due, ovvero la velocità e la disattenzione. E tra le distrazioni che possono portare a un incidente primeggia in maniera assoluta lo smartphone...

Usare il telefono in macchina significa, nel concreto, perdere di vista la strada e tutto quello che può succedere mentre la si percorre. Comporre un numero di telefono richiede 7 secondi, scrivere un messaggio equivale a 10 secondi di "buio" e

per scattare un selfie alla guida occorrono 14 secondi. In termini "stradali", una qualsiasi di queste operazioni fatte al telefono si traduce in una distanza da 300 a 500 metri di strada che non vediamo e in questi 300/500 metri può accadere di tutto: dall'attraversamento di un cane all'auto che ci precede che frena per svoltare.

Un'altra abitudine molto pericolosa è quella di parlare al telefono senza usare il vivavoce o altoparlanti bluetooth o auricolari: tenere il telefono in una mano e condurre l'auto con l'altra aumenta in modo significativo la possibilità di perdere il controllo della vettura, di avere i riflessi rallentati e quindi di provocare un incidente.

IL BUON SENSO VINCE SEMPRE

La prima regola da seguire sarebbe quella del buon senso: vale a dire non utilizzare lo smartphone in auto. Le persone più virtuose o con grande forza di volontà non hanno problemi a seguire questo consiglio. Tutte le altre, invece, dovranno necessariamente attrezzarsi con altoparlanti bluetooth (se già non sono di serie possono essere acquistati e installati successivamente), auricolari a filo o auricolari bluetooth. In questo modo è possibile rispondere al telefono senza mai staccare le mani dal volante, mantenendo la concentrazione fissa sulla strada.

Per messaggi e selfie in auto, la legge e il buon senso impongono di evitarli nel modo più assoluto!

LE SANZIONI IN VIGORE

Ricorda, in ogni caso, che il Codice della Strada prevede delle sanzioni per chi usa il telefono al volante:

- 5 punti in meno sulla patente di guida
- la possibilità del ritiro della patente
- sanzione da 148 a 594 €

LA TECNOLOGIA VIENE IN AIUTO

Se il buon senso proprio non ti piace o la dipendenza da smartphone è eccessivamente radicata, ci sono alcune applicazioni che possono aiutarti a gestire il tuo dispositivo mentre guidi senza sacrificare la sicurezza. Per chi ha un iPhone, ad esempio, Apple ha inserito la funzione “Non disturbare alla guida” che blocca ogni attività del telefono non appena lo stesso rileva di essere in auto: l’iPhone si mette in modalità silenziosa e, se qualcuno tenta di contattare il proprietario (messaggio o chiamata), il telefono invia una risposta automatica. Anche altri operatori offrono applicazioni simili, bloccando le notifiche e rispondendo alle chiamate con un messaggio automatico.

14

ALCUNI CONSIGLI PER LA TUA SICUREZZA

- 1.** Se devi guidare, indipendentemente dal mezzo che usi (bicicletta, moto, auto) rinuncia già al primo bicchiere
- 2.** Non offrire mai da bere a chi si deve mettere al volante
- 3.** Prima di uscire con gli amici mettiti d'accordo su chi non dovrà bere e farà da guidatore designato per il rientro a casa
- 4.** Non accettare un passaggio in macchina se il guidatore ha bevuto o ha fatto uso di droghe
- 5.** Piuttosto che guidare in stato di ebbrezza prendi, un taxi, è sicuramente meno costoso delle conseguenze di un incidente con l'auto...
- 6.** Non bere mai se sei a stomaco vuoto
- 7.** Se devi guidare, i succhi di frutta sono bevande particolarmente raccomandate perché aiutano a prevenire la stanchezza
- 8.** Non consumare pasti abbondanti prima di metterti alla guida perché aumentano la sonnolenza
- 9.** Non farti distrarre dal telefono. Se non hai il vivavoce o l'auricolare, accosta il veicolo. Soprattutto, non leggere i messaggi mentre sei al volante e fermati prima di rispondere
- 10.** Bevi molta acqua per ridurre il sovraccarico di fegato e reni in caso di eccesso d'alcol
- 11.** Se fai uso di medicinali, informati sui rischi legati al consumo di altre sostanze in combinazione
- 12.** Evita di associare alcol ad altre sostanze tossiche/stupefacenti
- 13.** La tua vita è importante, non assumere sostanze
- 14.** L'unico modo per "riprenderti" è il riposo: varie sostanze (compreso l'alcol) possono solo peggiorare la situazione
- 15.** Informa sempre un amico se assumi delle sostanze, in modo da poter essere soccorso più efficacemente in caso d'emergenza

E per finire, segui scrupolosamente tutte le norme stabilite dalla legge e raccomandate dagli istruttori di scuola guida per guidare in sicurezza: usa sempre le cinture, mantieni una velocità moderata, rispetta le distanze, usa sempre il casco quando vai in moto

15

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Bertoni M., "Abuso di sostanze alcoliche, uso di sostanze stupefacenti e psicotrope: aspetti medico legali", Torino, 2011

Caradonna A., Guida a Controllo Intuitivo: Vincere la Distrazione, Aumentare la Sicurezza e Prevedere gli Incidenti, Edizioni GUIDAREVOLUZIONE, 2018

Istituto Superiore di Sanità, "Sostanze psicotrope ed insicurezza stradale", SSP, Roma, 2006

Polidori E., "Guida e sostanze psicoattive legali e illegali", Bologna, 2017

Pollo M., Eccessiva-mente. Una ricerca sul vissuto dell'eccesso degli adolescenti e dei giovani. Franco Angeli Editore

Ranieri F., "Alcol, droghe e guida sicura. Guida in stato di ebbrezza e nuova normativa sugli stupefacenti", Arezzo, 2006

Savona E.U., Caneppele S. (a cura di), Prevenire gli incidenti stradali alcolcorrelati, TRANSCRIME, Trento, 2004

Università degli Studi di Padova, "Alcol, droghe e sicurezza stradale due studi sui conducenti di veicoli", Padova, 2015

World Health Organization, "Drinking and Driving: a road safety manual for decision-makers and practitioners", Global Road Safety Partnership, Geneva, 2007

World Health Organization, "World Report on road traffic injury prevention", Geneva, 2004

www.cedostar.it

www.istat.it

www.mit.gov.it

www.poliziadistato.it

www.politicheantidroga.gov.it

www.stateofmind.it/tag/droghe-allucinogeni

moige
proteggiamo i nostri figli



Progetto realizzato con il contributo della
Presidenza del Consiglio dei Ministri
Dipartimento per le politiche antidroga

**MANDO AL VOLANTE
OCCHIO ALLA VITA**

con il patrocinio di
CONFARCA
CONFEDERAZIONE AUTOSCUOLE RIUNITE E CONSULENTI AUTOMOBILISTICI