

Secondo uno studio del Ministero delle Infrastrutture e dei trasporti, il 36% degli incidenti stradali è causato dai “colpi di sonno” durante la guida. Questo dato sembrerebbe trovare riscontro anche dai *risultati di un’indagine* condotta da Goodyear Dunlop, intervistando oltre 5.600 automobilisti di 15 paesi europei: un intervistato su tre afferma di guidare spesso più di cinque ore di seguito senza fare una pausa, quando invece si raccomanda agli automobilisti di fare una sosta almeno ogni due ore.

I consigli degli esperti per evitare il colpo di sonno sono:

- fermarsi immediatamente in una piazzola o meglio, in un’area di servizio e riposare per almeno 20 minuti, anche se è consigliabile un’oretta; non cercare di arrivare a destinazione a tutti i costi.
- bere anche uno o due caffè.
- abbassare la temperatura nell’abitacolo, in quanto serve ad eliminare il senso di torpore che favorisce il sonno.
- se a rischio sonno, evitare nella maniera più assoluta cibi pesanti (fritti o molto grassi) o alcolici (questo è valido in ogni caso) e farmaci; in tutti questi casi si va a condizionare la digestione che divenendo più faticosa mette a dura prova i nostri riflessi e la nostra lucidità alla guida.
- soprattutto durante il periodo estivo, non prediligere per mettersi in viaggio le ore più calde della giornata

Al problema della stanchezza al volante Goodyear dedica la terza puntata della nuova edizione del cartone animato Goodhero dal titolo “Tragedia”. Il cartoon sviluppa il tema della sicurezza stradale con l’obiettivo di contribuire a farne un’attitudine mentale e comportamentale, soprattutto tra i giovani.

Patrocinato per il secondo anno dal Ministero dell’Interno e dal Ministero della Cooperazione Internazionale e l’Integrazione - Dipartimento della Gioventù, il progetto vede anche la partecipazione attiva di partner autorevoli quali: la Polizia Stradale, Cittadinanzattiva e del Centro Turistico Studentesco.

**La terza puntata di Goodhero è online su:**

[www.goodhero.it](http://www.goodhero.it)

[www.facebook.com/goodhero.official](https://www.facebook.com/goodhero.official)

[www.twitter.com/goodher](https://www.twitter.com/goodher)

[www.youtube.com/user/GoodheroTV](http://www.youtube.com/user/GoodheroTV)



Goodyear, alla vigilia degli esodi estivi, lancia la terza puntata del cartone animato Goodhero dedicata alle conseguenze della stanchezza al volante



© riproduzione riservata  
pubblicato il 25 / 06 / 2012