



### Affaticamento

Può darsi che si stanchi rapidamente quando guida. I conducenti anziani sono particolarmente esposti al rischio del cosiddetto colpo di sonno, soprattutto dopo pranzo. I sintomi che lo preannunciano sono un senso di bruciore agli occhi o le palpebre pesanti e la mancanza di concentrazione. Oppure si guida più lentamente del solito, senza rendersene conto.

- Si assicuri di essere sempre ben riposato prima di mettersi al volante. Se è stanco deve astenersi dal guidare.
- Se fa un viaggio lungo, preveda una pausa ogni ora o ogni due ore. Esca dall'automobile, faccia qualche esercizio di allungamento o si sgranchisca le gambe.
- Beva acqua a sufficienza.
- Si conceda una pennichella (non più di mezz'ora). Se beve due tazze di caffè **prima** della siesta, dopo sarà più sveglio.
- Se è troppo stanco, chiedi a qualcuno di sostituirla alla guida.
- Tenga presente che l'efficacia degli espedienti applicati per tenersi svegli al volante è quasi sempre di breve durata.