

## Spicciolo di sicurezza

Giugno 2010

### In vacanza sicuri

#### Prima di partire

- Pianificare l'itinerario e i tempi di viaggio. Alla vigilia della partenza, informarsi sullo stato delle strade, sulla viabilità e consultare le previsioni del tempo.
- Assicurarsi che il proprio veicolo sia in uno stato ineccepibile: far controllare le luci, la pressione e il profilo degli pneumatici, il livello dell'olio, i freni, il liquido lavavetri e il liquido di raffreddamento.
- L'equipaggiamento è completo? In alcuni Paesi europei il giubbotto fluorescente e la farmacia da viaggio sono obbligatori. Per maggiori informazioni sulle norme vigenti, consultare Internet o rivolgersi alla propria agenzia viaggi.
- Caricare i bagagli iniziando da quelli più pesanti che vanno collocati in fondo al baule. Assicurare i bagagli in modo che in caso di frenata non vengano catapultati in avanti, rischiando di ferire gli occupanti del veicolo.

#### Chi guida riposato viaggia più sicuro.

- Evitare di viaggiare di notte, quando il corpo è predisposto al sonno.
- Evitare l'alcol e i pasti pesanti, la cui digestione provoca stanchezza.
- Fare una pausa di almeno dieci minuti ogni due ore, all'aria fresca.

Mentre si guida, evitare di leggere o scrivere messaggi, di telefonare (sia con il cellulare, sia con il vivavoce) e di armeggiare con il navigatore.

- Se durante un viaggio si deve telefonare, fermarsi in un punto sicuro oppure chiedere a un passeggero di effettuare la chiamata.

