

PIRATI DELLA DISTRUZIONE



AUTOSCUOLE DI QUALITÀ



Indice

NON FARE IL PIRATA!	PAG. 3
PIRATI AL TELEFONO	PAG. 4
LE INTERAZIONI CON LO SMARTPHONE	PAG. 6
Mettiamoci alla prova	PAG. 9
FARE BAGORDI	PAG. 10
IL NAVIGATORE	PAG. 13
LA CIURMA IN AUTO	PAG. 15
ANIMALI DA COMPAGNIA	PAG. 17
FUORI DALL'AUTO	PAG. 19
RACCOGLI I DOBLONI E TROVA IL TESORO!	PAG. 22

PIRATI della DISTR^VZIONE

Materiale iconografico di proprietà de La Nuova Guida S.r.l. e Sermetra Net Service srl

© La Nuova Guida S.r.l.

Vietata ogni riproduzione su qualunque supporto (cartaceo o multimediale)
senza espressa autorizzazione scritta da parte del copyrighter.

| Edizione Novembre 2017

Opuscolo gratuito, vietata la vendita.

NON FARE IL PIRATA!

La Distrazione è definita come “lo stato del pensiero altrove”, ossia uno stato di dissipazione della mente che inizia a vagare tra immagini o pensieri, che **impatta negativamente sulla concentrazione** e sulla **capacità di portare a termine un’attività in maniera corretta**.



Può anche avere i suoi vantaggi, farci evadere dalla noia o aiutarci a fantasticare, rendendo la fila alle Poste più leggera, ma può essere estremamente **pericolosa** nei momenti in cui l’incolumità dipende dalla nostra concentrazione. Sebbene non ci siano dati certi, una delle principali cause di incidentalità stradale è proprio legata alla diversione dell’attenzione lontano dal focus primario: **guidare**.



Un’insidia tutt’altro che facile da affrontare, una sirena seducente che in pochi secondi può trasformare un guidatore avveduto in un pirata delle quattro ruote! **La distrazione è infatti subdola**, e spesso ci sentiamo immuni, come se non ci riguardasse. Altre forme di distrazione invece non le abbiamo mai propriamente valutate e le scopriremo leggendo questo opuscolo. **Molte di queste si annidano in uno strumento tanto elegante quanto comune: il cellulare**.



Il cellulare costituisce infatti il principale strumento per issare la “Jolly Roger”, la celebre bandiera pirata, sul tettino della tua auto. Ma non è l’unico, e il nostro obiettivo è quello di scovarli tutti, e capire come difendersi dalle loro insidie!

PIRATI della DISTRVZIONE

PIRATI AL TELEFONO

Una pubblicità molto famosa degli anni '90, quando invece degli smartphone impazzavano le schede telefoniche, vedeva il condannato a morte Massimo Lopez alle prese con un'interminabile ultima telefonata che gli allungava la vita. L'uso del cellulare in auto ha esattamente l'effetto opposto!



Studi sulla distrazione suggeriscono che l'uso del telefonino alla guida aumenta le probabilità di incidente di quattro volte. Un dato preoccupante cui è difficile dare una dimensione numerica, dal momento che, per ovvi motivi, gli attori coinvolti in un sinistro, raramente ammettono di essere stati distratti dal cellulare.

Ma cosa significa telefonare mentre si guida?

Significa che il nostro cervello concentra parte della sua attenzione su una funzione secondaria, distogliendoci da quella principale, la guida.

1

Se devi usare il telefono usa un solo auricolare, non tutti e due, e tieni il volume del tuo altoparlante non troppo alto.

Inoltre, abbassando il livello di guardia, ci possiamo trovare ad aumentare o diminuire la velocità in maniera sconsiderata.

Molto dipende anche dal tipo di conversazione: più è stressante e lunga, e più può compromettere la consapevolezza di essere al comando di un'auto. Il traffico poi fa il resto.



PIRATI della DISTRIVZIONE

LE INTERAZIONI CON LO SMARTPHONE

Le funzioni dei cellulari sono cresciute esponenzialmente nel tempo; nel giro di pochi anni siamo passati dal giocare a "snake" ad avere in mano un dispositivo potente come un vero e proprio pc, in grado di connetterci con tutto e tutti in ogni momento.



Nel contesto della sicurezza stradale questo si traduce in un assunto molto semplice quanto intuitivo: **maggiori funzionalità uguale maggiori distrazioni**. Non servono conferme per capire la portata del fenomeno; a tutti sarà capitato di notare che il guidatore dall'altro lato della strada non tiene gli occhi dove dovrebbe, ma leggermente inclinati per leggere l'ultimo messaggio di whatsapp o commentare la foto dell'addio al celibato del giorno prima.

L'OMS ha provato a dare un valore al fenomeno:

 Il 45% dei guidatori inglesi ammette di messaggiare durante la guida

 La percentuale sale al 58% per i guidatori tra i 17 e 29 anni

Leggere e scrivere sono operazioni complesse, che portano a una forte distrazione cognitiva e fisica.

2

Se proprio quel messaggio in chat non può aspettare per essere letto e avere una risposta in tempo reale... accosta e fallo in tranquillità. Se non ci vogliamo perdere un bel selfie con il tramonto, fermiamoci e godiamocelo davvero e perché no, condividiamolo con tutti i nostri amici sui social.

PIRATI della DISTRVZIONE

Uno studio condotto dall'Australasian College of Road Safety ha dimostrato che messaggiando, il tempo in cui gli occhi sono incollati sul display e quindi non sulla strada, aumenta fino al 400%.

Non sembra abbastanza per fare della tua auto un vascello pirata?

Prova per un momento a scrivere qualcosa sul cellulare, o a comporre un numero e allo stesso tempo mantenere l'attenzione su un punto davanti a te. Immagina la stessa distrazione mentre guidi a 70 km/h!

E non ci dimentichiamo i selfie! Fare un selfie sulla spiaggia può essere divertente, ma farlo mentre si guida è estremamente pericoloso. Uno studio della Ford evidenzia come un giovane europeo su due abbia scattato almeno una foto alla guida: in Italia la percentuale è del 40%.



Mettiamoci alla prova!

Prova a capire di che natura è il tuo rapporto con lo smartphone rispondendo alle seguenti domande. Non c'è nessun punteggio, né tantomeno l'idea di fornire diagnosi fai da te, si tratta soltanto di uno strumento utile per riflettere su sé stessi.

-  Riesci a mettere via il telefono per 3 ore senza sentire la compulsione di prenderlo?
-  Quando ti svegli la prima cosa che fai è controllare i social?
-  A cena con il partner o gli amici, controlli mai il cellulare?
-  Se dimentichi lo smartphone a casa, avverti un senso di vuoto?
-  Hai mai provato a contare le volte che controlli il tuo display? Esistono molte app che lo fanno e possono aiutarti a capire quanto tempo impieghi al giorno, di solito molto di più di quello che si percepisce.



PIRATI della DISTRVZIONE

FARE BAGORDI

Tra le prime cose che si insegnano nel **Metodo La Nuova Guida**, ci sono l'uso dello sguardo e il corretto posizionamento delle mani sul volante. Insomma, parliamo dell'A B C della guida. Addentare un panino, fumare, truccarsi, arricciarsi i baffi da hipster, mettersi le dita nel naso... **sono tante le distrazioni che allontanano l'uncin...ehm la mano dal volante.**



I rischi cui ci si espone sono piuttosto intuibili, tuttavia è bene citarne un paio: per esempio la capacità di intervenire per evitare un ostacolo improvviso è enormemente ridotta.

La prima riflessione da fare è che **non si tratta esclusivamente di una mera distrazione fisica.**

Prendere il pacchetto di sigarette dalla giacca, estrarne una, cercare l'accendino – che fatalmente non si trova mai - accendere, tenerla in mano per fumarla e infine spegnerla: in questa successione di azioni quante volte si distoglie lo sguardo dalla strada?

Tema a parte quello della manipolazione dei comandi, nel quale ci viene in soccorso la tecnologia. Da anni ormai i comandi al volante sono disponibili, il più delle volte come optional, per le utilitarie.

Quello che non dovrebbe essere mai un optional sono l'attenzione e l'intelligenza di accostarsi.

3

Puoi approfittare del primo semaforo rosso se devi cambiare stazione radio, mettere il tuo album preferito o armeggiare con l'aria condizionata.

La musica a un volume discreto ti aiuta a rimanere concentrato e non danneggia il tuo udito.

PIRATI della DISTRIZIONE

Altra pericolosa goliardia piratesca è la **musica**. La colonna sonora dei nostri viaggi in auto, un qualcosa di irrinunciabile, anche se è bene ricordare che non costituisce un elemento di distrazione solo quando si armeggia con lo stereo.

Cantare a squarcia gola “il rock di Capitan Uncino” di Bennato, per quanto esaltante, può rappresentare una fonte di distrazione uditiva da non sottovalutare.

Hai mai notato che quando devi fare una manovra complessa spegni la musica per concentrarti meglio?



IL NAVIGATORE

In principio era il navigatore...uno strumento a sé, ingombrante e dotato di ventosa per il vetro (il segno, indelebile, non sarebbe mai andato via dal parabrezza).

Oggi invece abbiamo un solo strumento tra le mani, perché **ogni smartphone è dotato di un app che indirizza le nostre scelte stradali**. Strumento irrinunciabile per molti, specie per chi non è dotato di uno spiccato senso dell'orientamento.



PIRATI della DISTRVZIONE

Anche se i suggerimenti audio consentono comunque di azzeccare la giusta uscita autostradale senza dover per forza guardare il display, **il rischio distrazione è sempre in agguato**. La tecnologia, per fortuna, sta considerando i rischi derivanti dall'uso di questi strumenti in auto, e molte app stanno inserendo blocchi sull'uso in movimento.

4

Studia un po' il percorso proposto dal tuo navigatore prima di metterti alla guida, in modo da farti un'idea; posiziona lo schermo in modo da non essere costretto a distogliere lo sguardo dalla strada. Infine, se non sei solo in auto, fatti fare da navigatore dal passeggero.



LA CIURMA IN AUTO

“Pirati dei Caraibi” è uno dei più famosi film degli anni duemila, dove orde di corsari imperversano sui mari alla conquista di tesori con combattimenti all’ultimo sangue. La ciurma nel nostro caso è meno inquietante di quella al comando di Jack Sparrow, **ma comunque potenzialmente pericolosa per la sicurezza stradale!**



PIRATI della DISTRVZIONE

I figli che fanno i capricci o l'amica che ti deve raccontare l'ultimo gossip, possono incidere grandemente sulla capacità di concentrazione al volante.

Questo non significa che se devi fare Roma-Milano con la squadra di calcetto devi imporre il silenzio sacrale in macchina, puoi però chiedere di lasciarti concentrare nei momenti di maggiore stress, come uscite autostradali, sorpassi ecc.

5

Quando viaggi in compagnia, chiedi ai tuoi passeggeri di tenere un tono di voce moderato e di non agitarsi troppo, in modo da permetterti un buon livello di concentrazione alla guida. Avrete tempo di chiaccherare una volta arrivati.



ANIMALI DA COMPAGNIA

Magari non avrai un pappagallo parlante o una scimmia addestrata, ma se hai un cane sai bene che portarlo con te per un'escursione non ha prezzo. Purtroppo potrebbe averne uno da pagare in termini di distrazione: che sia un alano o un chihuahua, il tuo amico vuole giocare e può metterti in condizione di pericolo.



PIRATI della DISTRVZIONE

Il miglior scudo per questa distrazione è seguire quanto ci dice il nostro Codice della Strada (art. 169):

“È vietato il trasporto di animali domestici in numero superiore a uno e comunque in condizioni da costituire impedimento o pericolo per la guida. È consentito il trasporto di soli animali domestici, anche in numero superiore, purché custoditi in apposita gabbia o contenitore o nel vano posteriore al posto di guida appositamente diviso da rete od altro analogo mezzo idoneo...”

6

Per evitare che il tuo “amico” intralci la guida, puoi dotarti delle cinture di sicurezza per animali. Starai più tranquillo tu e il tuo amico non rischierà di farsi male.



FUORI DALL'AUTO

L'uso del cellulare non è una fonte di rischio esclusivamente per i guidatori, coinvolge tutti gli attori della strada, pedoni inclusi.

Basti pensare che in Germania sono state realizzate delle strisce pedonali con luci al led per segnalare al camminatore, distratto dall'ultimo video virale di Youtube, quando è possibile attraversare.



PIRATI della DISTRIZIONE

Proprio sui social, non mancano video e post ironici sull'esercito di persone che camminano a capo chino (rivolto al display) mettendo a rischio la loro incolumità, specie negli attraversamenti.

Ma il fenomeno della distrazione da cellulare non si ferma qui, e coinvolge anche i guidatori di due ruote, che sempre più spesso fanno ricorso agli auricolari per conversare o ascoltare musica, altra fonte di distrazione di cui lo smartphone è complice

7

Non c'è messaggio o contenuto sul web che valga più della tua vita. Se ti accingi ad attraversare la strada, concentra la tua attenzione su di essa, interrompendo ogni altra attività.



Note

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PIRATI della DISTRIVZIONE

Hai raccolto tutti i dobloni!

Non esiste una ricetta per neutralizzare tutte le insidie della distrazione che non preveda il lavorare su se stessi. **Non è facile**, ma da oggi hai un forziere pieno di buoni consigli. Fanne tesoro!

1

Se devi usare il telefono usa un solo auricolare e tieni il volume basso.

2

Se proprio non puoi aspettare accosta e rispondi al telefono e leggi i messaggi in tranquillità e lontano dal pericolo.

3

Approfitta del primo semaforo rosso per cambiare radio, mettere una playlist o accendere l'aria condizionata. La musica a un volume discreto, permette di non distrarti!

4

Studia un po' il percorso proposto dal tuo navigatore prima di metterti alla guida; posiziona lo schermo in modo da non distogliere lo sguardo dalla strada. Se non sei solo in auto, fatti aiutare dal passeggero.

5

Quando viaggi in compagnia, chiedi ai tuoi passeggeri di tenere un tono di voce moderato e di non agitarsi troppo.

6

Dotati delle cinture di sicurezza per animali. Sarai tranquillo e il tuo amico non rischierà di farsi male.

7

Se ti accingi ad attraversare la strada, concentra la tua attenzione su di essa, interrompendo ogni altra attività.





www.lanuovaguida.it





www.lanuovaguida.it

