Le regole di una guida sicura

Avere una buona vista è importantissimo se si vuole guidare con sicurezza

di Lucio Buratto
Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

Sovente le persone si recano dall'oculista per la prescrizione di una correzione lenti o per una visita lamentando scarsa visione notturna alla guida dell'automobile o perché è stato negato loro il rinnovo della patente. Ma avere una buona vista è importantissimo se si vuole guidare con sicurezza. E avere una buona vista vuol dire avere una buona acuità visiva, cioè poter leggere tutte le lettere del tabellone quando si va a fare l'esame per la patente o quando si va dall'oculista; ed in presenza di difetti visivi, occorre un appropriato occhiale.

Lo stretto rapporto che esiste tra guida e vista comincia quando si sale in macchina e si comincia a guidare; se c'è una bella giornata la visione con luce intensa è subito messa alla prova quando si percorrono lunghi tratti controsole; mentre se c'è poca luce la guida diventa faticosa per mancanza di luminosità.

L'automobile è un mezzo in movimento, spesso rapido, per cui esiste la necessità oltre che di vedere bene, di avere altre funzioni; la prontezza della percezione visiva, intesa come la capacità di distinguere oggetti in movimento è utile e importante. Ancora più importante è la percezione della profondità di campo, che consente la valutazione delle distanze ed inoltre aiuta a "prevedere", vale a dire pre-vedere, e quindi ad evitare nel più breve tempo possibile una situazione potenzialmente di rischio o di difficoltà.
Chiaramente le prestazioni oculari saranno massime quando il guidatore è riposato, tranquillo e sobrio, mentre affaticamento, carenza di sonno, nervosismo e libagioni porteranno a ridurre, spesso anche drasticamente, l'attenzione e ad allungare la soglia di rapidità decisionale; in questi casi sarà meglio ridurre la velocità o addirittura fare una sosta (o meglio ancora non guidare!).

Ma anche buone condizioni fisiche, anche in presenza di una vista perfetta ed un'auto in ordine saranno vanificate da un abitacolo fumoso, con la radio a tutto volume o con passeggeri rumorosi o che parlano in continuazione.

Le condizioni del parabrezza sono pure essenziali. Un vetro sporco, rigato, con delle spazzole tergicristallo vetuste aumenterà le difficoltà visive e renderà più problematica la conduzione del veicolo; così come fari vecchi, sporchi, non correttamente regolati e con lampade rotte o affievolite dal tempo o da una batteria scarica non faranno vedere la strada e gli ostacoli, oltre a rendere poco visibile il mezzo agli altri utenti della strada.
Il livello di attenzione cala paurosamente anche quando si usa il cellulare; e il navigatore è bene "ascoltarlo" più che consultarlo visivamente. In queste situazioni l'attenzione e la concentrazione si staccano letteralmente dalla guida e la vista è come se "sparisse", perché prevale l'effetto diversivo della telefonata.
Quando piove poi tutto diventa più difficile e, quindi, occorre guidare a velocità ridotta.

L'occhio si stanca facilmente in una strada piena di auto e di camion; la presenza di infiniti cartelli pubblicitari e di fondo sconnesso e con indicazioni approssimative, esaurirà la vista e stancherà il cervello in breve tempo, e riempirà di nervosismo la psiche. In questi casi una sosta, possibilmente in un'area di servizio tranquilla, potrà "ricaricare" adeguatamente il conducente e i suoi occhi.
Le situazioni che possono distrarre il guidatore e incidere sulla sicurezza del viaggio sono tante ma certamente un occhio riposato, dotato di buona vista ed eventualmente di un appropriato occhiale, aiuta moltissimo a guidare bene.