LA NUOVA GUIDA

AUTOSCUOLE DI QUALITÀ

LA NUOVA GUIDA

Indice

PATENTE ARGENTO PAG. 3

I PUNTI DI FORZA DEI GUIDATORI OVER 65 PAG. 4

CONOSCERE IL PROPRIO LIVELLO PAG. 5

1. VISTA PAG. 6
Alcune regole d'Argento PAG. 7
Focus: La regola dei tre secondi PAG. 8

2. UDITO PAG. 9

3. FLESSIBILITÀ E MOVIMENTI PAG. 10
Alcune regole d'Argento PAG. 11
Focus: La mia auto è quella giusta? PAG. 12

4. RIFLESSI E TEMPI DI REAZIONE PAG. 14
Focus: Allenare il proprio cervello PAG. 16

5. NUTRIZIONE PAG. 18

QUANDO SMETTERE PAG. 20

TEST DI AUTOVALUTAZIONE PAG. 22

PATENTE Argento

Materiale iconografico di proprietà de La Nuova Guida S.Cons.p.A. e Sermetra Net Service srl

© La Nuova Guida S.Cons.p.A.
Vietata ogni riproduzione su qualunque supporto (cartaceo o multimediale)
senza espressa autorizzazione scritta da parte del copyrighter.

| Edizione Maggio 2015

Opuscolo gratuito, vietata la vendita.

Patente Argento

In “when I’m 64” dei Beatles, Paul McCartney chiedeva alla sua donna se lo avrebbe ancora assistito e sopportato all’età di 64 anni: calvo e con i nipotini sulle ginocchia. Non è andata esattamente così.
Il nostro Baronetto ha superato da un pezzo i fatidici 64, ed è ancora sulla cresta dell’onda, imponendosi come uno degli artisti più eclettici sul mercato.

Questo, a testimonianza del fatto che la cosiddetta terza età è cambiata. **70 sono i nuovi 50**. Ce ne rendiamo sempre più conto: non viviamo solo di più, ma viviamo meglio.
Anche grazie al contributo della scienza e alla tecnologia, l’età della saggezza diventa così un’età dove si scoprono nuovi piaceri, si gode del meritato tempo libero e si fanno nuove esperienze.

In questo quadro, **guidare è un importante elemento per rimanere autonomi e attivi**, curare i propri interessi e hobby ed avere una vita sociale interessante. È altrettanto importante prestare la massima attenzione ai comportamenti che influiscono sulla sicurezza stradale, propria ed altrui. Inevitabilmente, con gli anni, il nostro fisico subisce dei cambiamenti, che influenzano, tra le altre cose, il nostro stile di guida.

Questo non significa appendere le chiavi al chiodo, ma **rimodulare il proprio approccio alla guida**, comprendendo con serenità i propri limiti ed i propri punti di forza ed eventualmente aggiornandosi con delle lezioni specifiche in autoscuola.

I punti di forza dei guidatori over 65:

- **Esperienza**: chi guida da più di quarant'anni ne ha letteralmente viste di "tutti i colori". Una maggiore conoscenza dei rischi e dei pericoli della strada può bilanciare la naturale perdita di prontezza legata all'età.
- **Prudenza**: le persone mature in genere sono più morigerate alla guida, hanno una maggiore percezione del pericolo e tendono ad evitare le situazioni più azzardate.
- **Disponibilità di tempo**: essendo meno inquadrati negli orari legati al lavoro, possono pianificare la giornata scegliendo di guidare in fasce orarie meno a rischio o stressogene, evitando le ore notturne, di punta o tratti in autostrada.
- **Capacità di autoanalisi e adattamento**: per capire il momento giusto in cui smettere di guidare e reinventare con serenità la propria vita su altri ritmi.

Conoscere il proprio livello

Invecchiamo tutti, ma **ognuno in modo diverso**.
Al netto di un buon corredo genetico e di un prolungato stile di vita sano, possiamo identificare degli elementi legati allo scorrere del tempo, che ci accomunano tutti:

VISTA

Senso fondamentale per la guida, ed uno di quelli che più tende a deteriorarsi con l'avanzare dell'età. Basti pensare che circa il 50% degli over 75 ha problemi legati alla cataratta.
Una vista meno chiara ed appannata **può comportare non pochi rischi al volante**, soprattutto in situazioni particolari, quali:

- **Alba, tramonto e ore notturne**.
- **Condizioni climatiche avverse** (pioggia, nebbia, ecc..).
- **Maggiore sensibilità alle luci abbaglianti**.
- **Difficoltà nella valutazione delle distanze**.

Fortunatamente, la scienza medica negli ultimi anni ha fatto passi da gigante in materia.

Cataratta, glaucoma, miopia e le altre patologie legate all'età oggi possono essere corrette e/o tenute sotto controllo.
È per questo fondamentale fare **controlli periodici**.

Alcune regole d'Argento:

- Controlla periodicamente gli **occhiali da vista**, in modo da avere lenti sempre aggiornate.
- Nel caso tu abbia bisogno di **occhiali anti riflesso**, confrontati con l'oculista.
- Se non puoi evitare di guidare di notte, **fai abituare gli occhi per 5 minuti**, prima di partire.
- Mantieni i **fari accesi** anche di giorno.
- Mantieni specchietti, fari, lunotti e finestrini dell'auto **sempre puliti**.
- Impara a **girare la testa** con maggiore frequenza per aumentare il campo visivo, che con l'età tende a restringersi.
- **Aumenta la distanza di sicurezza**, per avere un margine di intervento maggiore (vedi Focus a seguire).

FOCUS

La regola dei tre secondi

Per determinare la giusta distanza da tenere dal veicolo che ci precede, è utile usare questa tecnica semplice ed efficace:

- Scegli un **punto di riferimento** sulla strada, ad esempio un albero o un segnale stradale.
- Quando il veicolo che ti precede **supera il punto di riferimento**, inizia a contare: “mille e uno, mille e due ecc..”
- Per avere una distanza prudente, **non dovremmo superare il nostro punto di riferimento prima di aver contato ”mille e tre”**.

UDITO

Una graduale perdita dell'udito, in particolare dopo i 65 anni, è fisiologica. Un udito non più efficiente può influenzare la capacità di recepire il clacson o le sirene, e creare o amplificare situazioni di pericolo.

Anche in questo caso la tecnologia offre valide protesi che permettono di limitare il problema.

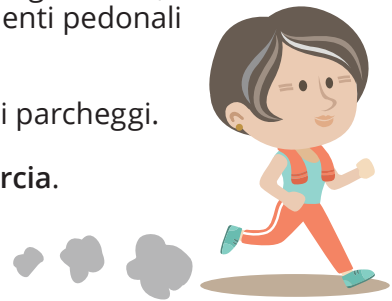
Qualche consiglio utile alla guida:

- Concorda con il tuo medico di fiducia dei **controlli periodici**.
- Evita di accendere la radio, o comunque tienila a **volume basso**.
- **Tenere i finestrini aperti** durante la marcia, oltre una certa velocità, **può disturbare le capacità uditive**.
- Quando scendi dall'auto, **prima di aprire lo sportello**, **verifica che non ci siano pedoni o altri utenti della strada** che potresti urtare.

FLESSIBILITÀ E MOVIMENTI

Essere **fisicamente attivi** è la migliore carta da giocare se si vuole guidare con sicurezza anche ad età avanzate. Con l'andare del tempo il nostro corpo perde elasticità e tono muscolare. Questo è particolarmente evidente per le articolazioni, il collo, le braccia e la schiena. Le patologie più comuni sono l'osteoartrite e l'artrite reumatoide. Tutti elementi che si traducono in una maggiore difficoltà nell'esecuzione di particolari manovre come, ad esempio:

- **Controllo del punto cieco**.
- **Controllo del traffico**, soprattutto negli incroci, o in corrispondenza di attraversamenti pedonali e ciclabili.
- **Immissione nel traffico** e uscite dai parcheggi.
- Manovre di **parcheggio in retromarcia**.



L'attività fisica è l'unica ricetta!
Ricorda che **non è mai troppo tardi per iniziare**, l'importante è farlo gradualmente e con costanza. **Meglio se dopo un confronto con il medico**.

Alcune regole d'Argento:

- Cammina il più possibile, almeno **30 minuti al giorno** 5 volte alla settimana.
- Fai ginnastica dolce, cyclette, giardinaggio o altre **attività aerobiche** per rafforzare i muscoli, le articolazioni e mantenere la flessibilità. Aumentare il tono muscolare degli arti è fondamentale per manovrare i pedali e il volante con efficacia in caso di intervento improvviso.
- Nei lunghi tragitti, **pianifica delle soste** per riposare. Muscoli stanchi o doloranti possono distrarti dalla strada.
- Approfondisci con il tuo istruttore **La Nuova Guida manovre di parcheggio** alternative a quelle che normalmente sono causa di dolore per le tue articolazioni.

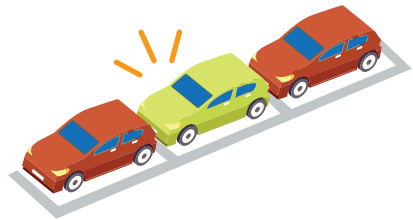
FOCUS

La mia auto è quella giusta?

Per continuare a guidare più a lungo è importante, potendo scegliere, orientarsi verso una vettura che possa semplificarci il più possibile la vita.

- **Cambio automatico**: all'inizio può sembrarti complesso, ma basta poco per non riuscire a farne più a meno, soprattutto se si guida nel traffico. Non avendo la frizione, gli arti inferiori risulteranno meno sollecitati, inoltre, non dovendo agire sulla leva del cambio, potrai mantenere entrambe le mani sul volante.

- **Sensori di parcheggio:** un vero toccasana se hai problemi alla schiena o al collo! Aiuta a completare le manovre di parcheggio nelle quali hai difficoltà e a controllare l'angolo cieco, senza dover ricorrere al carrozziere.



- **Fari fendinebbia**: una buona visibilità è fondamentale ai fini della sicurezza stradale. In particolare, se guidi in zone dove la condizioni meteo sono spesso avverse, non prescindere da questi preziosi dispositivi.

- Infine, preferire un colore **vivace**. Renderà l'auto più visibile dagli altri utenti nelle condizioni di scarsa illuminazione.

RIFLESSI E TEMPI DI REAZIONE

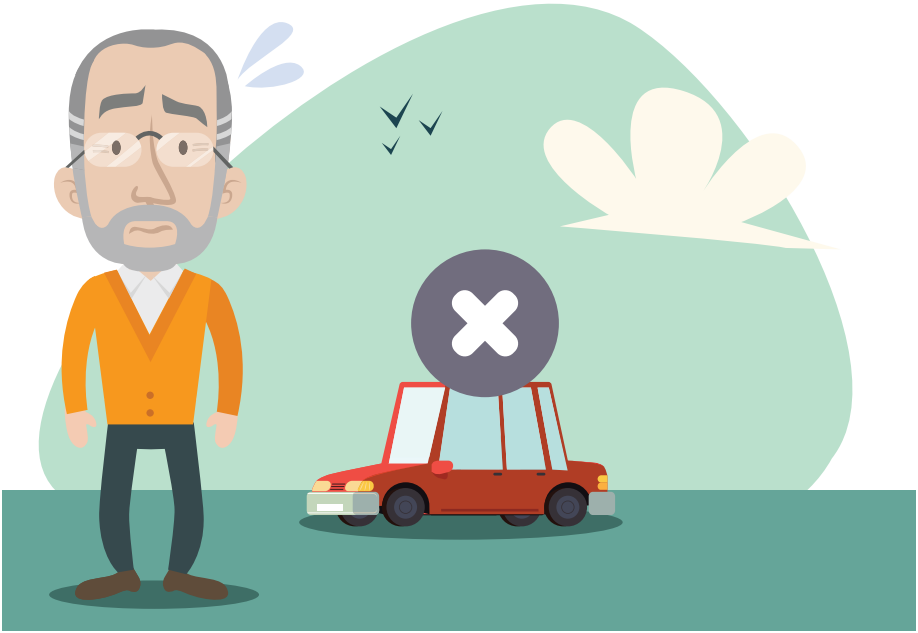
L'aspetto fisico è solo uno degli elementi che caratterizza la senilità. Ovviamente c'è da fare i conti con una **minore prontezza di riflessi** ed una **minore capacità di concentrazione**.

- Maggiore difficoltà nell'affrontare **ostacoli improvvisi**.
- Maggiore stress e nervosismo in caso di traffico intenso.

Anche in questo caso ci sono delle accortezze che possono aiutarci:

- Al primo segnale di stanchezza o mancanza di concentrazione, fermati per riposare, o se possibile, fai guidare qualcun altro.
- Cerca di **pianificare** bene il percorso in anticipo, soprattutto se sono strade che non conosci bene.
- Parti sempre con un certo **anticipo**, evitando di guidare assillato dalla fretta.

Consiglio: se sei turbato o nervoso, **evita di metterti al volante.**

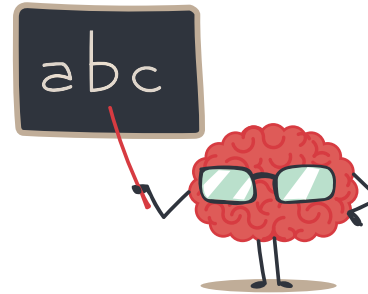


FOCUS

Allenare il proprio cervello

Ormai sarà chiaro che la parola d'ordine del manualetto è **mantenersi in forma**. Questo vale in particolare per il nostro organo più importante, per la guida e non: **il cervello**.
Il nostro cervello, per rimanere giovane e attivo, ha bisogno di essere sempre stimolato. Vediamo come:

- Acquista un gioco di **brain training** per cellulari o tablet. Se non sei amante del digitale, puoi comunque dilettarti con i classici esercizi di enigmistica.
- **Impara ogni giorno qualcosa di nuovo**. Fare piccole ricerche quotidiane, anche semplicemente su una rivista o su internet, oltre a soddisfare la tua curiosità, migliora la capacità di apprendimento.
- Pratica lo **yoga** o altre discipline affini: aiuterai a migliorare la concentrazione potenziando l'equilibrio psico-fisico.
- Proponiti delle **piccole sfide**, ad esempio la lettura di un libro che ti sembra complesso.

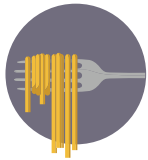


Un aspetto importante è quello legato agli **effetti collaterali dei farmaci**. L'assunzione di farmaci cresce, in genere, di pari passo con l'età anagrafica. È noto che i medicinali abbiano degli effetti secondari sull'organismo. E' importante sottolineare che il modo con cui il nostro fisico reagisce a questi effetti cambia nel tempo, anche in base al nostro stato di salute. È importante ricordare:

- Il rischio di **effetti indesiderati** aumenta con l'aumentare dei farmaci assunti. I più comuni sono:
  - Sonnolenza o vertigini
  - Vista offuscata
  - Difficoltà di concentrazione e confusione

- In età avanzata il **metabolismo** necessita di **maggiore tempo** per smaltirli.

- È fondamentale confrontarsi con il proprio **medico** sulle possibili implicazioni dei farmaci assunti sulla sicurezza al volante.



NUTRIZIONE

Se è vero l'adagio che **siamo quel che mangiamo**, non possiamo non dedicare la giusta attenzione a questo aspetto.
Una corretta alimentazione aiuta a rimanere in forma e attivi, con effetti benefici anche sulla qualità nella guida.
Dopo i 65 anni è importante confrontarsi con un nutrizionista per avere una dieta equilibrata ed in linea con le esigenze personali.

Capitolo a parte per l'alcol. Sebbene il legame tra l'assunzione di alcolici e l'incidentalità sia una problematica generalmente legata ai più giovani, **è bene ricordare che la capacità di "reggerlo" decresce con gli anni**. Quindi fare molta attenzione, e possibilmente evitare di mettersi alla guida, anche dopo averne ingerito una piccola quantità.

Consiglio: oltre a mangiare, è fondamentale **dormire bene**. La stanchezza è una delle principali cause di incidenti stradali. Ad ogni età, ed a maggior ragione oltre i 65, è consigliabile evitare di mettersi al volante se si è dormito male o poco, e **fermarsi ai primi segnali di spossatezza e calo della concentrazione**.

QUANDO SMETTERE?

Non è possibile, né sarebbe giusto, fissare una soglia oltre la quale revocare la patente di guida, per raggiunti limiti d'età. Dovrebbe essere la saggezza, che in genere si accompagna allo scorrere del tempo, a suggerire di rendere **frequenti e approfonditi i controlli sulle condizioni visive, auditive e cognitive**.

Quando comprenderemo di aver perso una parte dell'efficienza, dovremo avere l'intelligenza di variare tempi e luoghi di percorrenza, **evitando**, per esempio, **di guidare in autostrada** o in **strade extraurbane principali** e **dopo l'imbrunire**.

È importante quindi cercare di viaggiare sempre su **percorsi che conosciamo bene**, per poter soddisfare tutte le esigenze familiari come, ad esempio, andare al supermercato oppure andare a riprendere il nipotino a scuola, nella massima sicurezza.

Di seguito, proponiamo un **breve test di autovalutazione**, utile per riflettere sui propri **limiti** e **capacità**.
Il consiglio è di **compilarlo in maniera sincera**, ragionare sui punti di debolezza che emergono, e confrontarsi oltre che con il proprio **medico**, con un **istruttore di guida**.

La Nuova Guida propone corsi di aggiornamento al volante per gli over 65 che aiutano a migliorare i punti di debolezza e a reimpostare al meglio lo stile di guida.

VISTA	SI	NO
Puoi vedere oggetti **a media distanza** chiaramente?	☐	☐
Riesci a vedere chiaramente di **notte**?	☐	☐
Provi particolare fastidio nel guidare nelle **prime ore del giorno**?	☐	☐
UDITO		
Con i finestrini chiusi, **riesci a sentire le sirene**?	☐	☐
FLESSIBILITÀ E MOVIMENTI		
Puoi girare la testa in entrambe le direzioni **senza dolore**?	☐	☐
Puoi girare la testa in entrambe le direzioni e **vedere oltre le spalle**?	☐	☐
Riesci a guidare **per più di 30 minuti** senza che gli arti formicolino?	☐	☐

	SI	NO
Riesci a sistemare lo specchietto retrovisore **senza sforzare le braccia**?	☐	☐
Riesci a **girare il volante** senza difficoltà in tutte le manovre?	☐	☐

RIFLESSI E TEMPI DI REAZIONE

Hai difficoltà nell'affrontare **incroci e rotatorie**?	☐	☐
Ti senti **rilassato/a** quando guidi?	☐	☐
Guidi senza prendere spesso **multe** o essere coinvolto in **incidenti**?	☐	☐
Ricordi sempre i **percorsi e le strade** che fai di frequente?	☐	☐
I tuoi familiari o amici **sono a disagio** nel venire in auto con te?	☐	☐

La velocità con cui guidi è in **linea con gli altri conducenti**?

Guidi senza che gli altri **ti suonino spesso il clacson**?

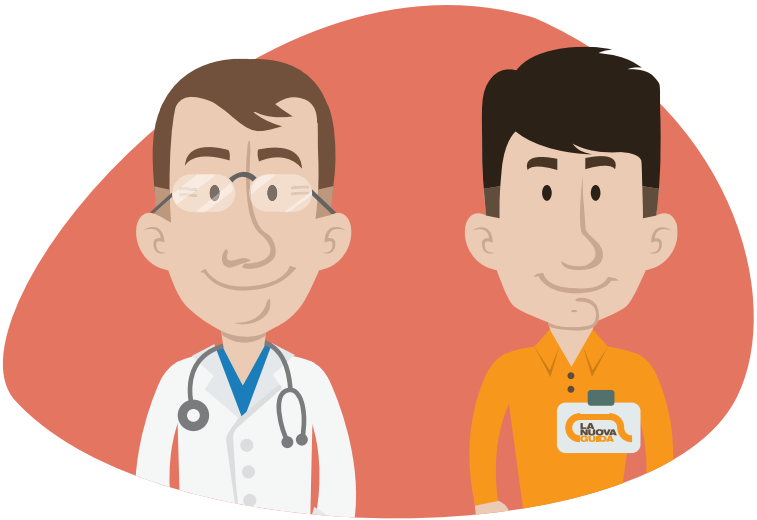
NUTRIZIONE

Riesci a mantenere l'attenzione anche durante la fase di digestione?

Dormi almeno 7 ore **ogni notte**?

La presenza di diversi “**no**” nelle risposte, sta ad indicare che forse **è opportuno riflettere su alcuni aspetti della tua vita da automobilista**.

Per analizzare a fondo i tuoi punti deboli, puoi rivolgerti al tuo **medico di fiducia** e ad un’**Autoscuola La Nuova Guida**, sapranno consigliarti al meglio.



LA NUOVA GUIDA

AUTOSCUOLE DI QUALITÀ

www.lanuovaguida.it