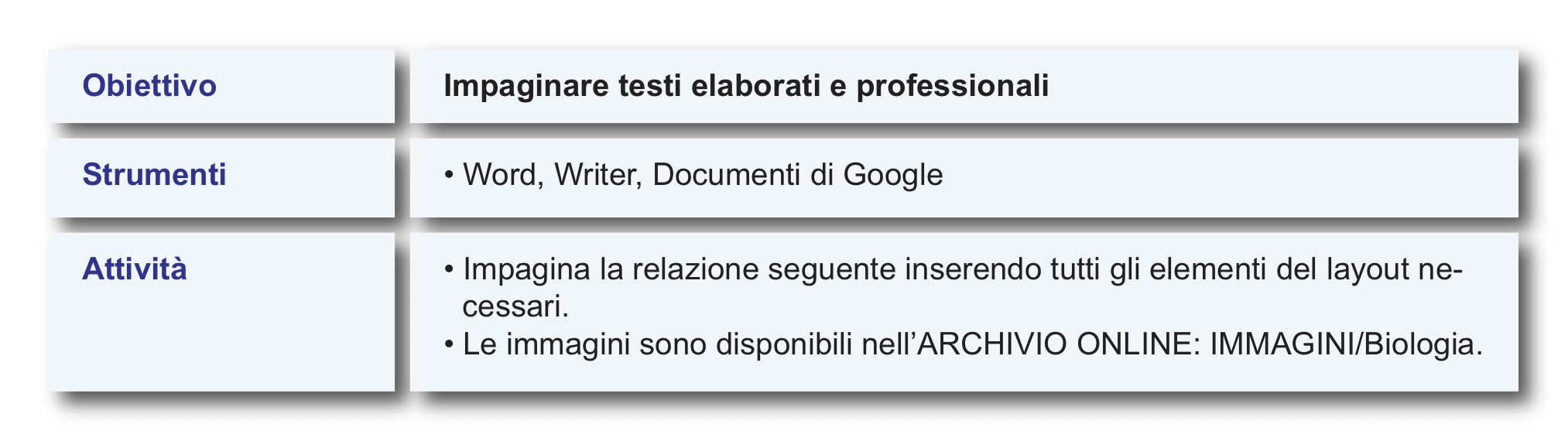
Guida e biologia



GUIDA E BIOLOGIA ↲↲ Per guidare un ciclomotore è necessario attivare il cervello e tutti i sensi in perfetta cooperazione. E’ quindi importante sapere quali fattori possono influenzare il comportamento e l’attenzione. ↲↲ LE REAZIONI ↲ Per interagire con il mondo usiamo i cinque sensi. ↲ I segnali inviati dai sensi sono convertiti in impulsi nervosi e arrivano al cervello attraverso le sinapsi, che collegano ogni nervo coi nervi successivi. ↲ Il cervello interpreta i molteplici segnali che arrivano dall’esterno e decide la risposta corrispondente, inviandola lungo i nervi, fino ai muscoli attuatori. ↲ Ogni guidatore ha un tempo di reazione variabile da 0,7 a 1,3 secondi: un tempo appena sufficiente, in condizioni normali, a compiere manovre tempestive. ↲↲ LA VISTA ↲ Per vedere usiamo i due occhi. Con un solo occhio non cogliamo la distanza e il rilievo degli oggetti. ↲ E’ il confronto tra le due immagini prodotte dalle retine dei due occhi che ci fa valutare le dimensioni. ↲ Il nostro campo visivo diminuisce, se aumenta la velocità. ↲↲ L’UDITO ↲ Per sentire usiamo entrambe le orecchie. Elaborando le differenze e i ritardi tra i suoni che arrivano alle due orecchie, comprendiamo da dove giunge un suono. ↲ L’orecchio umano percepisce suoni tra 0 e 130 decibel; ma oltre gli 80 dB, soprattutto se l’esposizione è prolungata, si hanno danni uditivi, stress, malesseri. ↲ Le cuffie coprono gli altri segnali acustici: alla guida sono vietate. ↲↲ IL SONNO ↲ Il nostro organismo ha bisogno di dormire le ore necessarie al riposo per recuperare le energie. Tutto bene se il sonno arriva nel letto alla fine della giornata. ↲ Se la sonnolenza sopraggiunge mentre si guida, i riflessi non sono pronti e i sensi sono alterati. E’ necessario fermarsi subito! ↲ Bastano due secondi di sonnolenza e un motorino a 40 Km/h percorre senza controllo oltre 20 metri di strada. ↲ E nessuno è alla guida… ↲↲ L’ALCOOL ↲ Quando si beve una birra o del vino, l’alcool passa rapidamente nello stomaco, quindi nell’intestino, e poi nel sangue. ↲ Il cervello, stimolato dall’alcool, produce una sostanza che prima ci fa sentire allegri, ma poi confusi e stanchi. ↲ La legge proibisce la guida a chi ha bevuto. ↲ Già dopo due lattine di birra i riflessi e la capacità di reazione diminuiscono sensibilmente, mentre i rischi di incidente aumentano notevolmente.