

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
A.S.S.N. 5 BASSA FRIULANA
A.S.S. N. 6 FRIULI OCCIDENTALE
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
STRUTTURA COMPLESSA PREVENZIONE SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

in collaborazione con
POLIZIA STRADALE Sezione di Udine sottosezione di Palmanova

**ANNOTAZIONI PER UNA GUIDA SICURA
DURANTE IL LAVORO
(e non solo)
LIBERA DALL'ALCOOL**



a cura di:

dott.ssa Maria Giovanna Munafò, dott. Davide Sulli, A.S. Cristina De Marchi ASS n. 5

A.S. dott.ssa Rosanna Coden, A.S., Antonio Albanese ASS n. 6

comandante Polstrada della sottosezione di Palmanova Andrea Nutta

con la collaborazione di:

dott. Carlo Venturini ASS n. 6

TdP dott. Gianluigi Giacchetto ASS n. 6

Premessa

Oggigiorno la guida di un veicolo motorizzato per motivi di lavoro è sempre più frequente sia sulla strada (dal motorino al TIR) che nei luoghi di lavoro (dal muletto al camion) e caratterizza la stessa mansione lavorativa: pensiamo al lavoro del portalettere e del pony express, che lavorano girando con il loro motorino - vespino, al lavoro dell'escavatorista, del mulettista, che per svolgere la loro attività stanno alla guida di un veicolo.

Sempre più questa perciò diventa una occasione di infortunio, tanto sulla strada quanto nel contesto di una realtà produttiva, con ricadute sul guidatore e/o su altre persone, lavoratrici e non.

La guida pertanto deve essere caratterizzata dalla massima sicurezza, sia intrinseca al mezzo che si guida, sia comportamentale, da parte di chi lo conduce.

Queste pagine sono pertanto dedicate a tutti coloro che in occasione, o per motivi di lavoro si trovano alla guida di un veicolo, con lo scopo di informare e far riflettere su un aspetto comportamentale che può diventare motivo di grave insicurezza per sé e per gli altri: il consumo di alcool.

Le statistiche più attuali sull'infortunistica stradale e lavorativa evidenziano sempre più frequentemente come questo fattore voluttuario sia una causa di insicurezza che genera morte e gravi lesioni.

Accanto a questi dati statistici spesso impressionanti, tutti noi ci troviamo correntemente ad osservare pubblicità che invece promuovono questa abitudine volontaria, indicandola come un mezzo per ottenere successo e felicità.

Dove sta la verità? A chi credere? Cosa fare?

Le risposte possono essere varie, ciascuno troverà le proprie riflettendo sulla propria personale situazione; ciò che si vuole mettere a disposizione con le pagine seguenti è una serie di informazioni sull'alcool e le sue interferenze con il nostro star bene complessivo, sia sul lavoro che nel tempo libero.

Naturalmente per noi è particolarmente importante mettere l'attenzione sul contesto lavorativo, anche in considerazione del fatto che le ore di lavoro spesso occupano la maggior parte della nostra giornata e quindi della nostra vita. E questa vita vogliamo viverla consapevolmente e farla durare, per quanto dipende da noi, il più a lungo possibile nelle migliori condizioni di performance.

Le notizie di seguito riportate sono stringate, essenziali, ma speriamo che coloro che avranno la bontà di leggerle ne restino colpiti e valutino con attenzione le personali abitudini all'uso dell'alcool, con l'obiettivo di raggiungere, per lo meno mentre sono alla guida di un veicolo anche per motivi di lavoro, una tranquilla e certa sicurezza.

Introduzione

L'alcool, una sostanza che siamo abituati a considerare alla stregua di un alimento; in effetti è una sostanza estranea al nostro organismo in grado di determinare degli effetti negativi sia sul sistema nervoso che su diversi organi del nostro corpo ed è in grado di causare una vera e propria dipendenza psicofisica.

Questi effetti negativi trovano particolare rilevanza se si manifestano alla guida di un mezzo, tanto da determinare nell'ambito del Codice della Strada un limite legale di alcool nel sangue per chi guida (0.5 g/l) e tanto da imporre nell'ambito del mondo del lavoro il divieto di somministrazione ed assunzione (L. 125/2001).

Per dare una dimensione numerica del problema, secondo dati 2008 di ISTAT- ACI, gli incidenti stradali sono stati circa 220.000 (dato migliorato rispetto al 2007 del 5.2%), con 300.000 infortunati e 5000 decessi.

Secondo l'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' (ISS) e CNESP Salute, l'alcool è causa del 30-50 % degli incidenti stradali.

Dati 2008 delle Forze dell'Ordine rilevano che fra i conducenti fermati per controlli, solo il 17.5 % dei positivi al test alcolemico ha evidenziato un tasso di alcool fra 0.5 (limite legale) e 0.8 g/l; il restante 82.5 % aveva un tasso alcolemico fra 0.9 e più di 1.5 g/l. Vale a dire che l'82.5 % dei fermati guidava in stato di ebbrezza alcolica.

Per quanto attiene gli infortuni sul lavoro, l'ISS riporta che una percentuale compresa fra il 4 ed il 20 % è alcool-correlata.

Vale a dire che dei 927.000 infortuni avvenuti nel 2006, una quota stimabile fra 37200 e 185600 è riconducibile all'assunzione di alcool da parte del lavoratore.

Dei 1302 infortuni mortali accaduti nel 2006, il numero di decessi stimato legato ad abuso di alcool è compreso fra 52 e 260.

Anche l'OMS stima che gli infortuni sul lavoro alcool-correlati siano una quota compresa fra il 10 ed il 30 %.

Per far fronte a questo problema, per certe mansioni lavorative, le nostre leggi impongono la verifica di una possibile alcool dipendenza sia nel momento dell'assunzione che periodicamente (D. Lgs. 81/2008).

Le mansioni di interesse rispetto alle attività di trasporto su strada sono:

.....

- a) addetti alla guida di veicoli stradali per i quali è richiesto il possesso della patente di guida B: C: D: E e quelli per i quali è richiesto il certificato di abilitazione professionale per la guida di taxi, o di veicoli in servizio di noleggio con conducente, ovvero il certificato di formazione professionale per guida di veicoli che trasportano merci pericolose su strada;
- b) conducenti, conduttori, manovratori e addetti agli scambi di veicoli con binario, rotaie o di apparecchi di sollevamento, esclusi i manovratori di carri ponte con pulsantiera a terra e di monorotaie;
- c) addetti ai pannelli di controllo del movimento nel settore dei trasporti
- d) addetti alla guida di macchine di movimentazione terra e merci

.....

Alcune definizioni

ALCOOL (ALCOOL ETILICO, ETANOLO)

E' una sostanza estranea all'organismo, tossica, potenzialmente cancerogena, con una elevata capacità di indurre dipendenza.

ALCOLEMIA

Quantità di alcool che si trova nel sangue dopo l'ingestione di bevande alcoliche.

Le donne sono più vulnerabili all'alcool rispetto agli uomini e raggiungono livelli di alcolemia più elevati con quantità inferiori di alcool consumato e con una maggiore rapidità.

TASSO ALCOLEMICO

Si misura in grammi di alcool per litro nel sangue: un tasso alcolemico di 1 gr/litro indica quindi che in ogni litro di sangue del soggetto è presente 1 grammo di alcool puro.

UNITA' ALCOLICA

Una unità alcolica corrisponde a circa 12 grammi di alcool.

ETILOMETRO

Strumento in grado di misurare la concentrazione di alcool nel sangue attraverso l'aria espirata.

EBBREZZA ALCOLICA

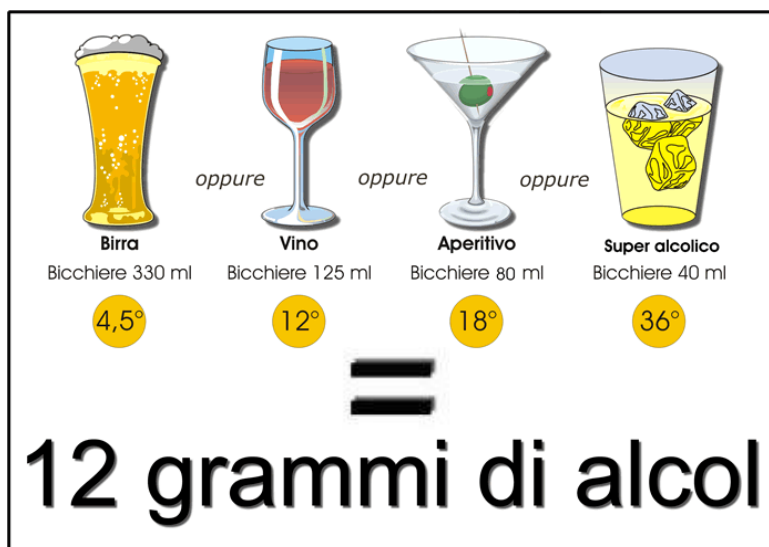
Intossicazione acuta da alcool etilico (o etanolo), principale sostanza psicoattiva presente nelle bevande alcoliche.

Non produce necessariamente evidenti manifestazioni esteriori della alterazione dello stato del soggetto, il quale può, pertanto, essere in grado di mascherare le proprie condizioni.

UBRIACHEZZA

Stato psicofisico più grave, si manifesta palesemente: perdita di equilibrio, comportamenti alterati e notevole riduzione della capacità di giudizio.

GRAMMI DI ALCOOL CONTENUTI NELLE DIVERSE BEVANDE ALCOLICHE



inoltre:

Una concentrazione di 0,2 grammi di alcool per litro si raggiunge in un maschio di 70 kg, o in una donna di circa 60 kg di peso, con l'ingestione a stomaco pieno di circa

1 bicchiere da 125 millilitri di vino (gradaz. 11,5 %),

oppure

1 lattina da 330 millilitri di birra (gradaz. 4,5 %)

oppure

1 bicchierino da 40 millilitri di superalcolico (gradaz. 40 %)

Sulle etichette delle bevande alcoliche il contenuto di alcool è espresso in gradi, cioè in volume su 100 millilitri.

Per sapere quanti grammi di alcool sono contenuti in 100 ml di bevanda moltiplicare i gradi per 0,8.

TEMPI DI ELIMINAZIONE DELL'ALCOOL

Mediamente occorrono **da una a due ore** per eliminare ogni unità alcolica ingerita.



1h



2h



3h



4h











CONSEGUENZE DELL'ASSUNZIONE **ACUTA** DI ALCOOL

<i>FISICHE</i>	<i>PSICOLOGICHE</i>	<i>CONSEGUENZE SOCIALI</i>
coma etilico	irritabilità, aggressività	violenze familiari su coniuge o figli
esofagite acuta	riduzione delle capacità cognitive	abuso su minori
gastrite acuta	depressione	incidenti domestici
dispepsia pancreatite acuta	ansia	incidenti sul lavoro
aritmie cardiache	insonnia	problemi di ordine pubblico
traumi	tentati suicidi	gravidanze indesiderate
interferenze dell'alcool con altre sostanze assunte		
danni al feto		
reazioni con i farmaci		

PATOLOGIE CORRELATE ALL'ASSUNZIONE **CRONICA** DI BEVANDE ALCOLICHE

<i>FISICHE</i>	<i>PSICOLOGICHE</i>	<i>CONSEGUENZE SOCIALI</i>
steatosi epatica	insonnia	problemi familiari
cirrosi epatica	disturbi di personalità	calo di rendimento lavorativo
demenza	amnesie	contrastati con i colleghi di lavoro
tumore del fegato (epatocarcinoma)	allucinazioni	perdita del posto di lavoro
gastrite e duodenite	tentati suicidi	aumentato rischio di infortuni sul lavoro
pancreatite carcinoma (tumore) della lingua, laringe, esofago	problemi psicologici ai familiari	problemi finanziari
neuropatia periferica		problemi giudiziari
obesità		perdita di amicizie
carenze nutrizionali		
anemia		
disfunzioni sessuali		

EFFETTI PSICOFISICI DOPO L'ASSUNZIONE DI ALCOOL

QUANTITA' (U.A.)	ALCOLEMIA g per litro	EFFETTI SULLA CAPACITA' DI ATTENZIONE, SULLA CAPACITA' DI GUIDA E SULL'ORGANISMO IN GENERALE
M  F 	0.2 - 0.3	Alterazione del senso di benessere con comportamento imprudente, tendente alla sopravvalutazione delle proprie capacità, alla euforia e alla sottovalutazione dei rischi. I riflessi sono già, debolmente, alterati. Movimenti e manovre diventano più bruschi.
M  F 	0.4	Diminuzione dell'elaborazione mentale delle percezioni sensoriali.
M  F 	0.5 limite legale per la guida	Riduzione della visione laterale (quindi, ad esempio, difficoltà ad accorgersi dei segnali stradali).
M  F 	0.6	Si commettono facilmente errori gravi durante la guida.
	0.7	Forte prolungamento dei tempi di reazione.
	0.8	Rallentamento delle reazioni motorie e perdita della capacità di precisione.
	0.9	Forte diminuzione della capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri e dei movimenti.
	1.0	Ebbrezza e confusione nel linguaggio; comincia a peggiorare la coordinazione motoria; il livello di capacità di valutazione delle distanze, degli ingombri e dei movimenti è fortemente compromesso.
M 6 - 13 U.A.  F 4 - 10 U.A. 	1.1 - 3.3	Intossicazione sempre più grave a seconda dei livelli, visione confusa, disturbi dell'equilibrio, difficoltà a stare in piedi o camminare.
M > 14 U.A. F > 11 U.A.	3.1 - 5.0	Intossicazione sempre più grave, convulsioni, iporeflessia, rallentamento della frequenza respiratoria fino alla morte.

LE NORME DI LEGGE PER LA GUIDA SICURA SULLA STRADA:

Il D.L. nr. 151/2003, le leggi nr. 160/2007 e nr. 125/2008, l'art. 3 L. nr. 94/2009 recante "Disposizioni in materia di sicurezza pubblica", hanno notevolmente modificato l'art. 186 del Codice della strada "Guida sotto l'influenza dell'alcool"

GLI INCIDENTI:

Nel 2007 in Italia abbiamo avuto 5.131 morti per incidente stradale e 325.000 feriti conseguenti a circa 230.000 incidenti. L'Istituto Superiore di Sanità stima, ormai da anni, che almeno il 30% di questi sia causato dall'uso di alcool e/o da sostanze stupefacenti.

Nella nostra Provincia, relativamente ai soli incidenti rilevati dalla Polizia Stradale, circa il 10% sono risultati positivi all'alcool, ma la percentuale aumenta notevolmente se vengono considerati i sinistri nelle fasce notturne in particolare durante i fine settimana.

MODALITA' DI ACCERTAMENTO:

Il conducente può essere sottoposto al test "qualitativo" di "selezione" attraverso l'uso di precursore, a prescindere dal fatto che presenti o meno la classica sintomatologia.

Questo dispositivo - che non ha valore "probante" ai fini dell'accertamento del reato - è molto pratico per i controlli (pochi secondi per avere il risultato attraverso l'aria espirata dall'utente).

L'uso capillare del test di selezione, in particolare nelle ore serali e notturne, determina nell'utente della strada la "percezione" del controllo, costituendo enorme valore preventivo.

In caso di riscontro positivo, l'interessato viene sottoposto alla prova con l'etilometro.

La prova consiste nel soffiare nell'apposito boccaglio per alcuni secondi.

Qualora, in base al valore della concentrazione di alcool nell'aria alveolare espirata, la concentrazione alcolemica superi 0,5 grammi per litro, il soggetto viene ritenuto in stato di ebbrezza. La predetta concentrazione dovrà risultare da almeno due determinazioni concordanti effettuate ad un intervallo di tempo di 5 minuti. Queste misurazioni hanno valore di legge e perciò costituiscono fonte di prova in sede di giudizio.

La legge consente altresì che gli operatori, nel caso siano privi dello strumento per effettuare la prova, possano accompagnare la persona sino al più vicino ufficio di Polizia.

Inoltre, in caso d'incidente stradale, i conducenti sono sottoposti alla prova dell'alcoltest a prescindere dalla loro responsabilità nel sinistro e, se ricoverati presso una struttura ospedaliera e sottoposti a cure mediche, sarà richiesto d'ufficio al responsabile del Pronto Soccorso di effettuare l'accertamento del tasso alcolemico sul paziente attraverso l'esame del sangue.

SANZIONI:

Chiunque guida in stato di ebbrezza in conseguenza dell'uso di bevande alcoliche è punito, ove il fatto non costituisca più grave reato:

- a) con l'ammenda da euro 500,00 a euro 2000,00, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico fra **0,5 e 0,8 grammi** per litro.

All'accertamento del reato consegue la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da tre a sei mesi.

- b) con l'ammenda da euro 800,00 a euro 3.200,00 e l'arresto fino a sei mesi, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico fra **0,8 e 1,5 grammi** per litro.

All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da sei mesi ad un anno.

- c) con l'ammenda da euro 1.500,00 a euro 6.000,00 e l'arresto da tre mesi ad un anno, qualora sia stato accertato un valore corrispondente ad un tasso alcolemico **superiore a 1,5 grammi** per litro.

All'accertamento del reato consegue in ogni caso la sanzione amministrativa accessoria della sospensione della patente di guida da uno a due anni e in ogni caso sino all'esito favorevole della visita presso la commissione medica.

La patente di guida è sempre revocata quando il reato è commesso dal conducente di autobus o di un veicolo di massa complessiva a pieno carico superiore a 3,5 tonnellate o di complessi di veicoli ovvero di recidiva nel biennio; inoltre quando il veicolo è di proprietà del conducente, si procede al sequestro preventivo ai fini della successiva confisca; se invece lo stesso appartiene a persona estranea al reato, la durata della sospensione della patente è raddoppiata.

In ognuna delle tre ipotesi succitate:

Se le violazioni sono commesse dopo le ore 22 e prima delle ore 7 l'ammenda è aumentata da un terzo alla metà. E' sempre prevista la decurtazione di **10 punti** sulla patente di guida.

Se il conducente in stato di ebbrezza provoca un incidente stradale, le pene sono raddoppiate.

Se il reato viene invece commesso alla guida di ciclomotore o motoveicolo il **mezzo è sequestrato** per la successiva confisca amministrativa anche qualora il tasso alcolemico non sia superiore a 1,5 grammi per litro.

In caso di rifiuto a sottoporsi alla prova con il precursore o con l'etilometro o a farsi accompagnare presso il più vicino ufficio di polizia per lo stesso fine o ad acconsentire al prelievo del sangue in caso di ricovero ospedaliero per cure mediche a seguito di incidente stradale: **il conducente è punito con le sanzioni più gravi** (ammenda e arresto) previste per l'ipotesi di chiunque guidi con un tasso alcolemico superiore a 1,5 grammi per litro.

(Ammenda da euro 1.500,00 a euro 6.000,00 - arresto da 3 mesi a 1 anno - sospensione della patente di guida da 6 mesi ad un anno e la confisca del veicolo salvo che lo stesso appartenga a persona estranea alla violazione; in quest'ultimo caso non si applica la confisca, ma il periodo di sospensione della patente di guida è raddoppiato da 1 anno a 2 anni).

Inoltre, se la violazione è commessa dopo le ore 22 e prima delle ore 7 l'ammenda è aumentata da un terzo alla metà. E' sempre prevista la decurtazione di 10 punti sulla patente di guida.

PROCEDURA SUCCESSIVA ALL'ACCERTAMENTO:

La patente di guida è immediatamente ritirata ai fini dell'applicazione della sanzione accessoria della sospensione e il veicolo tolto dalla disponibilità del contravventore e affidato ad altro conducente se disponibile o ad apposito custode autorizzato.

L'accertamento è trasmesso entro gg. 3 alla competente autorità giudiziaria per la successiva applicazione delle sanzioni di natura penale; la patente di guida è inviata entro gg. 5 al Prefetto ai fini della sospensione; mentre copia degli atti costituisce altresì segnalazione al Dipartimento dei Trasporti terrestri (ex MCTC) per le verifiche dei requisiti psicofisici del titolare della patente di guida attraverso successive visite alla Commissione Medica Provinciale.

ALCUNI CONSIGLI PER UNA GUIDA SICURA ANCHE NEL LAVORO

<p>Oltre all'assicurazione... assicurati di essere al sicuro!</p>	<p>Usare sempre la cintura di sicurezza!</p> 
<p>Ricordarsi di rispettare i limiti stabiliti dalla legge. In caso di maltempo (pioggia o nebbia) moderare la velocità. Mantenere le distanze di sicurezza. Soprattutto nei centri abitati è opportuno rispettare gli utenti più deboli della strada, quali pedoni e ciclisti.</p>	
 <p>Meglio fermarsi... che addormentarsi! Se fai una siesta... non perdi la testa!</p>	<p>Oltre a quanto già previsto dalla legge per gli autotrasportatori, se si è stanchi, è utile comunque fare delle pause. Fermare il mezzo in area sicura, uscire dalla cabina di guida e fare un po' di esercizio fisico possono prevenire i colpi di sonno e i disturbi muscolo scheletrici (mal di schiena e male alle gambe). Se invece la stanchezza è più intensa, fare anche solamente un piccolo riposo può salvare la vita! (Sia a te sia agli altri).</p>
<p>Pianificare l'itinerario tenendo conto della sicurezza. Scegliere itinerari facili e sicuri/meno pericolosi o percorsi autostradali. Fare la manutenzione periodica del mezzo. Il carico deve essere ancorato o sistemato in sicurezza. Effettuare controlli prima della partenza e successivamente dopo ogni sosta prima di ripartire.</p>	



Preferire cibi freschi evitando grassi e cibi conservati. Nel caso di brevi soste si può mangiare ad esempio: carboidrati (pane, pasta) o frutta. Nel caso di pause più lunghe, si possono aggiungere alimenti proteici (es. carne ai ferri, prosciutto crudo). Bere acqua o bibite analcoliche. *Un pasto abbondante prima di partire o durante il percorso, può provocare difficoltà gastriche e di conseguenza sonnolenza.*

L'ATTENZIONE È IMPORTANTE.

**Se vuoi salvarti... non
distrarti!**

Se parli... non guardi!



Telefonare, fumare, usare il baracchino, leggere durante la guida possono essere abitudini pericolose. Se si deve telefonare, utilizzare il vivavoce o l'auricolare. Fumare in cabina può distrarre o provocare sonnolenza per la diminuzione dell'ossigeno. Controllare che immagini o ciondoli appesi ai finestrini non ostruiscano il campo visivo e non vi siano oggetti sparsi non trattenuti nell'abitacolo.



Benessere e stato di salute del conducente.

Prima di mettersi in viaggio, considerare il proprio stato fisico ed emotivo. Uso di sostanze alcoliche e stupefacenti alterano lo stato psicofisico del conducente. Aver riposato o dormito a sufficienza è importante per mantenere una guida vigile e per conservare i normali tempi di reazione. Una posizione corretta del sedile rende la guida più agevole e sicura.

Guida tranquilla, prudente e professionale.

Evitare manovre brusche e rispettare la segnaletica stradale.

Segnalare sempre ogni cambiamento di corsia e le manovre di sorpasso in anticipo.



CARRELLISTI



- L'operatore addetto al mezzo dovrà essere adeguatamente formato all'uso sicuro del mezzo.
- Mantenere un'adeguata andatura di guida.
- Spostarsi lungo il percorso segnalato per il movimento del muletto.
- Far attenzione agli altri operatori nell'area di lavoro per non provocare infortuni.
- Rallentare agli incroci e segnalare la propria presenza con clacson.

Nel caso di **MACCHINE MOVIMENTO TERRA**:

- Verificare che nella zona di lavoro non vi siano altri operatori.
- Verificare che l'avvisatore acustico e il girofaro siano funzionanti.
- Garantire la visibilità del posto di manovra.



In conclusione

SE GUIDI NON BERE