

## Adattamento supplementare

Certi poggiatesta sono difficilmente adattabili alle esigenze individuali. Ciò riguarda soprattutto le persone che superano il metro e ottanta. Con un copri poggiatesta imbottito, consigliato dall'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi), vi si può porre rimedio. Questi copri poggiatesta sono in vendita presso i negozi specializzati al prezzo di circa 80 franchi.

## Consigli riguardo al poggiatesta

- Mantenere una distanza di sicurezza dal veicolo che precede attenua il rischio di uno scontro per tamponamento.
- Prima di mettersi alla guida controllare rapidamente che il poggiatesta sia posizionato correttamente; questo vale anche per il sedile lato passeggero e per i sedili posteriori.
- All'atto dell'acquisto dell'automobile prestare attenzione a: buona regolabilità, possibilità di fissaggio stabile e corretta posizione dei poggiatesta. Informarsi sui sistemi di poggiatesta «attivi!».
- Quando si è fermi, tenere sempre premuto il pedale del freno e tenere sott'occhio il traffico dietro la propria vettura nello specchietto retrovisore, senza ruotare la testa. Ciò serve a non farsi prendere alla sprovvista. Se un veicolo che sopraggiunge non riesce a fermarsi in tempo, bisogna premere il corpo e la testa contro il sedile, in particolare contro il poggiatesta.

**Appoggiare la testa e proteggere la nuca più sicurezza, meno lesioni**



**In collaborazione con**



Ulteriori informazioni su «Appoggiare la testa e proteggere la nuca» sul sito [www.poggiatesta.ch](http://www.poggiatesta.ch)

# Appoggiare la testa e proteggere la nuca

Viaggia con la testa a posto

Una campagna per una maggiore sicurezza sulle strade



**Il poggiatesta ti protegge.**



# Guidare in modo sicuro – evitare gli incidenti – prevenire le lesioni riportate negli incidenti

Per evitare gli incidenti nella circolazione stradale, bisogna guidare con prudenza mantenendo la distanza di sicurezza. Tuttavia, anche il guidatore migliore e più prudente può essere esposto al rischio di un incidente. Le misure preventive sono quindi il modo migliore per ridurre le conseguenze di un incidente. Tra queste, da un lato c'è l'abitudine di allacciare le cinture di sicurezza, ma dall'altro anche di sistemare il sedile e i poggiatesta nella giusta posizione.

## Da una corretta posizione dipende...

Se il poggiatesta è posizionato correttamente, la testa e il collo sono sorretti in modo appropriato. Bastano poche mosse. Nel fare ciò bisogna tenere conto solo di due cose:

- 1. La giusta altezza:** il punto più alto del poggiatesta si trova alla stessa altezza della sommità del capo. In caso di urto si verrà leggermente sollevati dal sedile. Se il poggiatesta è troppo basso, a causa dell'urto la testa può piegarsi all'indietro al di sopra dell'appoggio.
  - 2. La giusta distanza:** regolare il poggiatesta in modo che l'occipite tocchi il poggiatesta. Se il poggiatesta è troppo distante, in caso di movimento all'indietro ci si può ferire alla nuca.
- Controllare la posizione dei poggiatesta e dei sedili prima di partire, sia quelle del guidatore che quelle di tutti gli altri passeggeri.

## Regolazione distanza

Regolazione  
altezza

