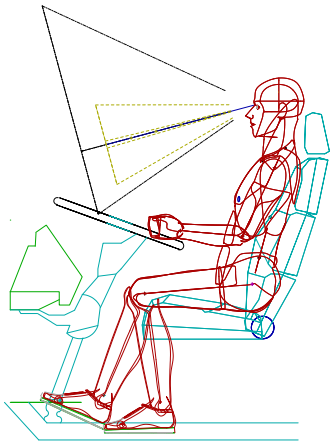


Sabies que...?



El **90%** de la informació que rebem en conduir ens arriba a través de la **vista**, d'aquí que les condicions visuals siguin determinants per a un bon rendiment com a conductor.

En la **conducció nocturna** es produeix el **40%** de les víctimes mortals per **accident de trànsit**. L'**agudesesa visual** es **redueix un 70%**, i el **sentit de profunditat és 7 vegades menor**, és a dir que es redueix la nostra capacitat per a detectar objectes i la seva distància.

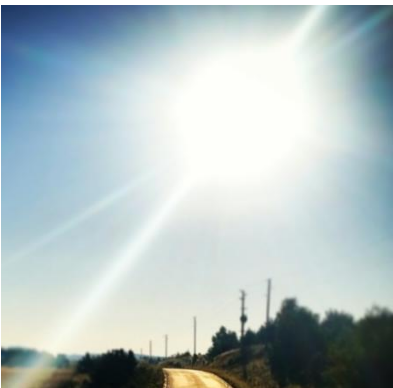
Segons un informe del Col·legi Oficial d'Òptics-Optometristes, **el camp visual es redueix, fins a 75°, a mesura que s'augmenta la velocitat durant la conducció**. Com a exemple, a 35 km/h el camp de visió és de 100°, però si augmentem la velocitat fins als 100 km/h, aquest es redueix a 30°.

Enlluernaments

Per evitar els enlluernaments, **tingues net i sense rascades el parabrisa i les ulleres, si en fas servir.**

Si malgrat portar ulleres de sol, **tens enlluernaments mentre condueixes, no responguis frenant brusquement**, redueix a poc a poc la velocitat fins que millorin les condicions de visibilitat.

Quines són les ulleres de sol més adequades per a conduir?



Es recomanen ulleres de sol **amb filtre solar inferior a la categoria 4, preferentment amb vidres de color gris**, ja que respecten millor els colors naturals.

Les **ulleres polaritzades** eviten els reflexos més molestos del sol i prevenen la fatiga ocular.

Quan es circula **en motocicletes i ciclomotors**, els conductors han de portar **ulleres de sol que siguin suficientment envoltants** per a impedir que les partícules de pols o altres cossos estranys penetrin als ulls.

Recomanacions per a la conducció nocturna



Durant la nit, és important **moderar la velocitat i augmentar la distància de seguretat**.

Utilitza l'enllumenat al menys una hora abans de la posta de sol.

Fes un **ús adequat del llum d'encreuament i carretera** per a evitar enlluernaments a altres conductors. Si ets tu el que **pateixes enlluernaments** a causa dels fars de cotxes que vénen de cara, **gira lleugerament la vista a la dreta**.

El reglatge correcte dels miralls permetrà minimitzar els reflexos molestos de l'enllumenat d'altres vehicles.

Estigues atent a l'aparició de molèsties oculars, com llagrimaig o picor d'ulls, ja que són els primers símptomes de somnolència i cansament.

Evita conduir **amb els llums interiors encesos**, ja que la diferència de contrastos entre l'interior i l'exterior del vehicle, et reduirà visió.