

NEW

Salute: Asfalto colabrodo "Killer"



Ecco un articolo che mette i brividi a noi bikers e non solo.....

Roma, 7 mar. (Adnkronos Salute) - Buche grandi come voragini, asfalto colabrodo e viscido, ma anche segnali

stradali verticali spesso inutili e troppo a ridosso della carreggiata. Sono alcuni pericoli a cui devono far

attenzione i centauri italiani che stanno per rimettere in moto i bolidi in vista della primavera. Ora un manuale

di sopravvivenza urbana, 'Una guida per chi guida', firmato da Marco Guidarini, medico traumatologo del 118

di Siena e presidente dell'Associazione motociclisti incolumi Onlus (Ami), offre la possibilità a tutti gli amanti

delle due ruote di mettersi alla guida in tutta sicurezza, prevenendo molte delle cause d'incidente. "Gli ultimi

dati Istat ci dicono che sono stati circa 1.270 i motociclisti vittime di incidenti lo scorso anno - spiega

all'Adnkronos Salute Guidarini - In fatto di sicurezza la qualità dell'asfalto conta per il 70%, e soprattutto

l'80% di chi va sulle due ruote non frena in maniera corretta". "Questo manuale - prosegue - con foto e

illustrazioni, è una guida a 360 gradi per il motociclista. Si parla anche di alimentazione e preparazione fisica,

indispensabili quando si vuole viaggiare con le due ruote. Pochi centauri sanno che anche l'alimentazione è

importante soprattutto quando si fanno lunghi viaggi. Reidratarsi bene in estate, e iniziare anche alcuni giorni

prima, è importante per non subire il caldo sotto la tuta e il casco. Come lo è anche una preparazione fisica,

indispensabile per 'tenere' la moto". Il volume è stato presentato oggi a Roma al 'Motodays', il Salone delle

due ruote giunto alla sua sesta edizione, in corso fino al 9 marzo. L'associazione Ami è presente con uno

stand e con alcune attività: briefing di guida, workshop sulla sicurezza, guide pratiche alla scelta di caschi ed

indumenti tecnici, studi ed analisi oggettive dei dispositivi di sicurezza, attivi e passivi, in grado di salvare

realmente vite umane. I consigli pratici di Guidarini, motociclista di livello e medico, possono aiutare il

centauro che ama la velocità della pista oppure chi ogni giorno usa le due ruote per muoversi in città.

L'attività fisica per chi usa le due ruote "deve essere curata e mai trascurata - sottolinea Guidarini - fare

jogging e andare in palestra 2-3 volte a settimana, può essere un buon viatico. Ma sono gli sport da

combattimento a migliorare l'elasticità e i riflessi, come anche la visione laterale dell'occhio. Questi aspetti

quando si viaggia in moto sono molto importanti. Serve anche un buon allenamento

dei muscoli della schiena e

dei glutei, che sono sempre molto sollecitati vista la posizione che si assume quando si sale in sella". Fra le

tante curiosità che si possono trovare nel volume, i segnali stradali verticali che indicano un pericolo generico

rappresentano "una delle cause più frequenti d'incidenti - conclude il medico - anche se si va a soli 30

chilometri l'ora". Un ringraziamento va a Paola che ci ha segnalato questo articolo.

Un lampeggio dal Team dei Motocappottati. 🍷