

**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. 🍷**