Esodo: dall'esperto i consigli per una guida sicura

Data: Invalid Date | Autore: Marcella Stilo



ROMA -Il professor Walter Pasini, presidente dell’associazione nazionale di medicina del Turismo, rivolge uno slogan simbolo a tutti coloro che si stanno per mettere in viaggio per le vacanze: “automobilisti di tutto il mondo unitevi”.
Una premessa fondamentale quella dell’esperto che suggerisce agli automobilisti, prossimi a intraprendere un viaggio per raggiungere le località di villeggiatura prescelte, alcuni consigli al fine di evitare o quanto meno ridurre il forte stress a cui si è soggetti durante quelle che spesso diventano vere e proprie traversate. Il forte afflusso di veicoli - che creano code interminabili lungo le autostrade – sommate al forte caldo che imperversa sulla nostra penisola in questi giorni ne sono le cause principali, per non parlare del rischio di incidenti.[MORE]

Prima di partire, dunque, la prima cosa da fare è armarsi di pazienza: "Prima di salire in auto bisogna fare un lavoro su se stessi - dice Pasini - predisporsi a sopportare un di piu' di stress. E' chiaro che si incontrera' traffico". Insomma, lasciare a casa l'idea del 'Si', viaggiare' di Battisti-Mogol, con l'auto che scivola dolcemente sulla strada e pensare, piuttosto, al film 'L'ingorgo'. Senza scoraggiarsi, sia chiaro: "Bisogna fare un vero e proprio training autogeno prima di partire", aggiunge Pasini.

Il secondo step per una guida sicura è il riposo prima della partenza e non durante, l’aspetto psicologico infatti non è l’unico di cui bisogna tener conto se consideriamo che intraprendere un viaggio in auto è una prova fisica a tutti gli effetti. Ergo, così come gli atleti fanno, occorre mangiare in

maniera adeguata, dormire quanto serve, idratarsi al momento giusto e dimenticare alcol e fumo. "Bisogna partire riposati - dice ancora il professor Pasini -dopo aver dormito abbastanza e senza aver consumato alcun tipo di alcolico. Il fumo e' da evitare, sia perche' e' distraente sia perche' puo' alterare l'ambiente dell'auto. Bisogna fare piu' soste, ogni due o tre ore, per dare al corpo la possibilita' di ritemprarsi e restituire la circolazione agli arti.

Il passaggio successivo riguarda l'idratazione: l'acqua dovrà essere una compagna di viaggio costante, come fosse un passeggero. Sarà dunque necessario berne molta ed evitare caffeina, bibite gassate ed alcolici.
"Avete capito bene: il caffe' aiuta a rimanere svegli, ma favorisce la diuresi e, dunque, disidrata. Se proprio non se ne puo' fare a meno, far seguire ad ogni tazzina una bella bevuta d'acqua fredda. […] bisogna bere acqua per tutta la giornata - insiste Pasini - un'acqua fresca che abbassi la temperatura del corpo, attorno ai due litri. Il rischio del colpo di calore e' reale in auto. Soprattutto se si viaggia con bambini o anziani e non si ha, o non si vuol usare, l'aria condizionata".

L'ultima raccomandazione raccomandazione dell'esperto è: coccolare la propria auto. Non dimentichiamo che il mezzo su cui ci si sposta è meccanico, trattiamolo bene, provvediamo in particolare a controllare lo stato delle gomme perche' "molti incidenti capitano a causa della cattiva manutenzione dei pneumatici". Attenzione anche all'autoradio: e' uno strumento fondamentale per essere aggiornati sullo stato del traffico e rimanere svegli se si viaggia da soli. Ma e' meglio sintonizzarsi su una stazione e lasciare quella per tutto il viaggio, evitando di improvvisarsi dj: "Se si intende cambiare spesso stazione -conclude Pasini- e' meglio lasciare l'incombenza a un passeggero"

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/esodo-dall-esperto-i-consigli-per-una-guida-sicura/3691