



## **La Primavera del motociclista (massima attenzione per i primi 1.000 km.)**

Basta un raggio di sole nel pomeriggio di un giorno qualsiasi, o nel fine settimana per dimenticare le temperature ancora rigide dei primi mesi dell'anno; in questi periodi il motociclista ha la "sindrome d'astinenza", soffre per il sottodosaggio di chilometri e, non appena le condizioni lo permettono, fare una galoppata con il proprio "Ronzinante" tira su... più di una seduta in analisi!

Un controllo preliminare (livelli liquidi, freni, stato pneumatici) una lubrificata alla catena, uno sguardo compiaciuto dell'insieme poi una leggera digitopressione sullo starter... e la sentiamo "cantare" (che meraviglia, anche le moto hanno il loro punto "G").

Un minuto di riscaldamento da fermo (il tempo di controllare se il casco è ben allacciato, le luci accese, le frecce funzionanti) poi si parte con l'accortezza di mantenere regimi (non regimi come molti dicono) bassi e medi, per circa 10 minuti (in marcia il motore e le altre parti meccaniche raggiungono la temperatura ottimale di esercizio più gradualmente ed in modo uniforme).

Prima di ruotare la manopola del gas dobbiamo tenere bene a mente alcuni punti:

- 1) Le strade sono in condizioni pessime (umidità, ghiaccio, sale, terra, manto disconnesso, buche);
- 2) La moto (soprattutto le sospensioni ed i pneumatici) si comportano in modo "diverso". Il freddo, aumentando la densità dei fluidi, rende le sospensioni più rigide mentre per una migliore aderenza in queste condizioni andrebbero ammorbidite (come sul bagnato). I pneumatici (soprattutto alcuni "racing") non entrano in temperatura, perdendo aderenza, talvolta senza dare avvertimenti...massima cautela!!! Noi, anche se non lo percepiamo, in inverno perdiamo il totale feeling, indispensabile con la moto, perché la utilizziamo di meno o soltanto per brevi tratti, in città. Perdiamo così la padronanza per accelerazioni, frenate e pieghe, insomma perdiamo l'occhio, l'orecchio, il tatto. Perdiamo la coordinazione come ogni atleta fuori allenamento, dilettante o professionista che sia. Gli organi ed i meccanismi fisiologici che insieme regolano la precisione e la coordinazione dei movimenti utili alla guida (soprattutto di una moto) sono talmente delicati che possono "stararsi", anche per una banale influenza, per una otite o a maggior ragione per una labirintite e talvolta occorrono mesi per un completo recupero..
- 3) In Primavera attenzione ai primi 1000 km (o i fine settimana di Marzo, Aprile, Maggio) Quando viene ripresa la moto, dopo una "astinenza" di alcuni mesi, la voglia di dare gas è talmente "prorompente" che spingerebbe chiunque ad allentare i freni imposti dal "buon senso". L'euforia primaverile" porterebbe ingannevolmente a dimenticare i vari fattori di rischio elencati, agendo sulla manopola del gas o sul pedale dell'acceleratore. Un consiglio: l'idea confortante di avere di fronte la primavera, l'estate e l'autunno, per viaggiare sulle strade più belle d'Italia o all'estero, potrà aiutare il buon senso, nel controllare la voglia prorompente di dare gas. Alla "pentola a pressione" si potrà dare sfogo completo solo al momento opportuno, nel posto opportuno...l'autodromo. Quando invece la pentola a pressione non è sotto il controllo del buon senso, le probabilità di un crash aumentano in modo tangibile e (nei casi meno gravi) molti

viaggi, primaverili, estivi ed autunnali, avranno come destinazione il meccanico, dove è stata ricoverata la moto a pezzi.

- 4) L'abbigliamento deve proteggere dal freddo e da eventuali cadute: è consigliabile un abbigliamento invernale con protezioni (paraschiena, para gomiti, ecc.) oppure la tuta di pelle con giacchetto, una tuta impermeabile e, ovviamente, dei buoni guanti. Casco della giusta misura (confortevole ma leggermente stretto), possibilmente integrale e sempre **BEN ALLACCIATO** (deve passare a fatica un dito tra il sottogola e il lacciolo)! Massima attenzione alla visiera che va mantenuta ben pulita vista la notevole presenza di moscerini soprattutto nella stagione primaverile (portate con voi delle salviette umidificate, sono ottime!).
- 5) Un altro accorgimento importante è quello di assicurarsi una buona idratazione generale e frequenti pause, con assunzione di bevande calde, non alcoliche. L'organismo per mantenere costante la temperatura interna utilizza vari meccanismi, fra cui la vasodilatazione cutanea e la sudorazione quando il calore è in eccesso e la vasocostrizione quando è freddo; L'alcoolemia massima tollerata dal codice della strada è di 50 mg /100ml di sangue. L'alcool, oltre ad influire negativamente sulle capacità di guida, dà una sensazione soggettiva di caldo ma in realtà inducendo una vasodilatazione cutanea aumenta la dispersione di calore del "nucleo omeotermico" dell' organismo, provocando un certo "raffreddamento" fino, in casi estremi, ad una ipotermia. E'importante quindi, con basse temperature, mantenere la vasocostrizione cutanea per limitare la dispersione di calore; questo spiega perché dopo una esposizione prolungata al freddo, mettendoci vicini (quasi dentro) al caminetto, che determina, al contrario, una vasodilatazione cutanea, si impiega più tempo per ritrovare la temperatura desiderata, mentre l'assunzione di liquidi caldi, apportando calore all'interno, senza determinare vasodilatazione cutanea, saranno più efficaci.. Molti avranno notato con preoccupazione che, dopo alcune ore di moto con temperature ancora non proprio "estive", andando al bagno, vi sono delle difficoltà a trovarlo... niente paura, è sempre un effetto della vasocostrizione! Quindi, passato il freddo, tutto tornerà bello come prima!

Con i necessari accorgimenti già dalla primavera la moto "riscalda" e tanto... buon divertimento!!!

Dr. Jekyll

Da "Una guida per Chi guida di Marco Guidarini" ([www.motociclisti-incolumi.com](http://www.motociclisti-incolumi.com))