

Basta qualche giorno di sole... e subito si dimenticano le temperature più rigide dell'inverno. Chi ha la moto (...e soprattutto Chi ha la moto nuova!) si prepara con entusiasmo per i tornanti preferiti. **Un controllo preliminare:** bulloneria, dischi e freni, pneumatici, livello liquidi, controllo e lubrificazione della catena (una ottima occasione per fare controlli è il lavaggio della moto: da fare solo a motore freddo e preferibilmente a mano (cautela con idropultrici ad alta pressione su vernice e radiatore) poi una leggera pressione sullo starter... e la sentiamo "cantare" (ricordarsi di accendere il cervello prima di accendere il motore!) . Un minuto di riscaldamento da fermo (il tempo necessario per controllare se il casco è ben allacciato, le luci accese, stop e frecce funzionanti) poi si può partire con l'accortezza di mantenere il motore a regimi (non regimi come spesso si sente dire) bassi e medi, nei primi 10 minuti, dato che le diverse parti meccaniche devono raggiungere la temperatura ottimale di esercizio gradualmente (non a calci dal basso verso l'alto!)

Prima di ruotare la manopola del gas è consigliabile analizzare i tre fattori principali:

1) uomo, 2) macchina, 3) ambiente.

1) Fattore umano: In strada è sempre consigliabile una guida "soft" (vedi **A.M.I. Riding School**) anche viaggiando "sportivamente" un buon pilota ricerca sempre la fluidità di guida in tutte le manovre evitando la guida on/off (accelerazioni, frenate, pieghe, "traiettorie di sicurezza").

Uso di freni e gas. Come in ogni sport dopo un periodo di scarso allenamento dobbiamo riprendere la sensibilità con il **freno posteriore** (motocross grande scuola), ma soprattutto sensibilità ed accortezza con **freno anteriore e manopola del gas** (i 2/3 delle cadute in moto sono dovute ad una cattiva gestione di gas: aperture brusche e freno anteriore: pinzate brusche). Ad un buon pilota dopo un periodo di inattività occorrono circa 3.000 km per riprendere un feeling ottimale! **E' fondamentale allenare:** il **"traction-control"** nel polso destro e l'**A.B.S.** nelle dita che gestiscono il freno anteriore. La **"pinzata anteriore"** è responsabile di frequenti perdite di aderenza del pneumatico anteriore (poi si dice sorpresi: "mi si è chiuso il manubrio!"). E' purtroppo diffusa l'abitudine di utilizzare solo il freno anteriore che espone a molti rischi soprattutto su strada.

L'allenamento del **polso destro** (per aprire gradualmente il gas) e le dita della **mano destra** (sul freno anteriore) può richiedere del tempo (gli ingenui credono di recuperarlo immediatamente!).

Traiettorie di sicurezza: in rettilineo al centro della propria corsia, mai troppo a destra!

In curva si entra larghi (per vedere meglio) e si esce al centro della propria corsia!

Alcune zone turistiche richiamano visitatori che non conoscono le strade perciò guidano in modo insicuro facendo anche assurde ed improvvise manovre quando sbagliano strada e pur di scattare una foto (come se rubassero il paesaggio della Val D'Orcia o delle Crete Senesi) posteggiano disinvoltamente auto, camper e SUV proprio dietro alla curva che inviterebbe ad entrare sicuri!

Attenzione alle moto in senso contrario che superano la linea bianca anche in curve coperte: c'è sempre qualcuno che esagera convinto di essere in pista...(dove si può e si deve dare gas!)

Autocontrollo: anche se noi non lo percepiamo, in inverno perdiamo il feeling con la moto perché la utilizziamo più raramente o per brevi tratti, perciò perdiamo la precisione dei movimenti più fini. **I movimenti "fini"** del corpo (controllati dalle fibre nervose di propriocezione richiedono giorni di allenamento anche tra i piloti di Moto Gp e Superbike!) e **la sensibilità propriocettiva** (che ci dà importanti informazioni sul comportamento della moto, sulla strada, sulla aderenza) **sono determinanti** per la coordinazione di accelerazioni, frenate e pieghe e con la inattività perdiamo l'occhio, l'orecchio, il tatto (anche se non ci sembra...) proprio come accade ad un atleta o ad un pianista fuori allenamento. **I meccanismi fisiologici** che regolano la coordinazione per la guida (soprattutto di una moto) sono complessi e delicati e possono "stararsi" per una influenza, una otite o una insidiosa labirintite e talvolta occorrono mesi per un completo recupero (da non sottovalutare mai ed eventualmente consultare il proprio medico prima di risalire in moto!)

Massima attenzione nei primi 1.000 km soprattutto se la moto è nuova!

Quando si acquista una moto nuova (o provando la moto dell'amico) o si riprende la moto, dopo una "astinenza" di alcuni mesi, la voglia di dare gas è talmente "prorompente" che spinge a mollare i freni... anche quelli del "buon senso" (**prima di accendere il motore accendi il cervello!**).

2) La moto si comporta in modo “anomalo” (il freddo, aumentando la densità dei fluidi, rende le sospensioni più rigide mentre in certe condizioni andrebbero ammorbidite come sul bagnato). I pneumatici (soprattutto alcuni “racing”) non entrano in temperatura ottimale e possono perdere aderenza anche senza “avvertire” (la improvvisa perdita di aderenza è un fenomeno insidioso!) soprattutto se manopola del gas e freno anteriore vengono usati come l’interruttore della luce (on-off) anziché con gradualità!

3) L’Ambiente: Le strade sono a rischio per: **cause di incidenti:** errore umano + infrastrutture (umidità, sale, fondo sconnesso, buche) e soprattutto per **cause di lesioni:** infrastrutture killer (alberi, guard-rail, pali, lampioni, muri in esterno curva) come se non bastasse si aggiungono altri veicoli guidati con sempre maggior frequenza da autentici incoscienti!

L’euforia non deve far dimenticare i **fattori di rischio** sopra elencati ai quali si aggiunge la scarsa conoscenza di una moto in caso di manovre di emergenza (come una brusca frenata). L’idea **confortante** di avere di fronte la primavera, l’estate e l’autunno, per conoscere la moto, viaggiando sulle strade più belle d’Italia o all’estero, aiuterà a ruotare il polso come fanno i piloti (con entusiasmo cosciente) e la voglia prorompente di dare gas” (che tutti abbiamo!!!) potrà essere sfogata al momento opportuno e nel posto opportuno... **un autodromo** dove vi è una **“riserva di sicurezza”!** Al contrario le strade italiane non hanno riserva di sicurezza e si comportano come : **“No forgiving roads”!**

Se l’esuberanza prevale sul buon senso, si rischia di passare la “bella stagione” con il meccanico o con il carrozziere ...quando va bene!

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 paraschiena, una tuta impermeabile e, ovviamente guanti e calzature adeguate.

5) Un utile accorgimento è quello di assicurarsi una buona idratazione generale, con assunzione di bevande calde (non alcoliche) durante le soste. L’organismo per mantenere costante la temperatura interna (nucleo omeotermico) aumenta la vasodilatazione cutanea e la sudorazione quando è caldo, mentre attua una vasocostrizione cutanea quando è freddo;

L’alcoolemia massima tollerata dal codice della strada è di 50 mg /100ml di sangue.

In una persona di 70 kg. questo livello viene raggiunto con due bicchierini di superalcolici, 2 bicchieri di vino, una birra grande (soprattutto se a digiuno).

L’alcool, oltre ad influire negativamente sulle capacità di guida e dare una eccessiva sicurezza, dà una sensazione soggettiva di caldo, mentre in realtà inducendo una vasodilatazione cutanea aumenta la dispersione di calore dell’organismo con raffreddamento degli organi interni provocando, nei casi estremi, una ipotermia. Quando l’organismo è esposto al freddo è necessario mantenere una vasocostrizione cutanea per limitare la dispersione di calore ed apportare calore all’interno con bevande calde (non alcoliche).

Molti avranno notato (con qualche preoccupazione) che dopo alcune ore in moto con temperature rigide, andando al bagno, vi sono serie difficoltà a trovarlo!!!... niente paura è sempre un effetto della vasocostrizione! Passato il freddo, tutto tornerà in condizioni normali!

*Dott. Marco Guidarini (Dr. Jekyll)
Medico Traumatologo
Presidente A.M.I. cell. 328/3074089
www.motociclisti-incolumi.com*

Un corso di pilotaggio aiuta a guadagnare secondi in pista ed anni su strada!