

Guida Sicura in moto

Obiettivo del progetto

L'obiettivo del progetto "Guida sicura in moto", promosso dall'associazione Tempopermettendo, è informare i giovani sulla guida sicura su motocicli, promuovendo, non solo l'utilizzo di abbigliamento e accessori specifici per la protezione del corpo, ma anche diffondendo un comportamento attento alla salvaguardia dell'incolumità propria e degli altri utenti della strada, nel rispetto delle norme del Codice Stradale.

Sicurezza passiva

Quando si parla di sicurezza passiva ci si riferisce all'importanza dell'abbigliamento specifico per moto e il corretto utilizzo dello stesso.

Come aumentare la nostra sicurezza con capi di vestiario adeguati

Guidare un mezzo a due ruote comporta un rischio maggiore per quanto riguarda l'incolumità fisica, rispetto a chi guida una moderna autovettura.

Diversi sono i dispositivi di sicurezza che possono **limitare i danni** in caso di incidente, purtroppo il loro uso non è ancora largamente diffuso, non fanno ancora parte del patrimonio culturale di tutti i motociclisti; inoltre, il costo elevato di molti capi non è alla portata di tutti.

Dispositivi di protezione specifici per motociclisti

Il casco

Quando si acquista un casco i requisiti da osservare sono due: deve essere della **giusta misura** e deve essere **omologato**.

Un buon casco è indispensabile, poco importa se scegliamo il modello dell'anno precedente, se vogliamo spendere meno, l'importante è che risponda ai requisiti fondamentali.

Il paraschiena

E' un dispositivo di sicurezza fondamentale, alla stregua del casco, **può evitare lesioni gravi alla colonna vertebrale**, non dovremmo salire mai in moto senza averlo indossato. Fortunatamente sono già tanti i motociclisti che adottano il paraschiena considerandolo un capo d'abbigliamento "obbligatorio". Questo comportamento è un approccio propositivo alla sicurezza su moto e alimenta una cultura motociclistica positiva, che non ha bisogno di nessuna imposizione per il rispetto di semplici accorgimenti preventivi.

È importante indossarlo sempre!

I guanti

I guanti sono degli accessori che non dovrebbero **mai mancare** nel corredo di un motociclista, sia in estate che in inverno. Le mani sono soggette a ferite anche gravi in caso di caduta.

I guanti devono vestire bene, non devono essere né troppo larghi né troppo stretti, ma è importante che permettano una buona areazione e, soprattutto, è necessario che siano **rinforzati sulle nocche**, punto più critico della mano, per **proteggere le dita dagli urti**.

Le calzature

Anche i piedi sono una parte del corpo che spesso paga un prezzo troppo alto in caso di incidente.

E' quindi fondamentale che il **malleolo**, la **caviglia** e le **dita** del piede siano **protetti contro urti, schiacciamenti e abrasioni** indossando specifiche calzature, fornite di particolari protezioni.

La giacca

Una buona giacca deve essere **comoda** a sufficienza per non ostacolare i movimenti e, allo stesso tempo, deve proteggerci dall'aria; inoltre, deve essere **rinforzata sui gomiti e sulle spalle**, i punti critici in caso di caduta.

I pantaloni

I pantaloni devono essere comodi da indossare e rinforzati su **fianchi e ginocchia** con **protezioni rigide adeguate**. I normali jeans in caso di scivolata non sono in grado di offrire nessuna protezione, bastano pochi metri di sfregamento sull'asfalto per lacerarne completamente la stoffa.

Ricordate di scegliere sempre capi tecnici **certificati** e **omologati**.

Seguire questi semplici consigli, quando si è in moto, vuol dire aver rispetto di se stessi.

La sicurezza non è un'optional!

Le case costruttrici, oggi, sono sempre più attente all'affidabilità offerta dai loro prodotti analogamente alla vestibilità e comodità d'uso, rendendo tali dispositivi ben aerati in modo da poter essere indossati anche d'estate con il minimo disagio anche nelle giornate più calde.

Sicurezza attiva

Si usa la definizione sicurezza attiva quando si parla dell'importanza di una posizione corretta sulla moto (posizione in sella, rotazione busto, spalle,

carico dei pesi) e di una adeguata tecnica di guida, necessarie per alzare il livello di sicurezza su strada.

Rispetto delle norme del Codice della strada

La conoscenza ed il rispetto delle norme del Codice della Strada sono il fondamento della sicurezza attiva.

Bisogna ricordare sempre di:

-rispettare la segnaletica e tutte le norme del Codice Stradale;

-porre la massima attenzione a chi precede e, attraverso lo specchietto retrovisore, a chi segue il motociclo;

-tenere le luci sempre accese anche di giorno, per aumentare la visibilità;

-rispettare i limiti di velocità perchè le strade aperte al traffico non sono circuiti, la destrezza e la capacità della guida in moto non si dimostra sulle strade aperte al traffico ma nei circuiti dedicati. La voglia di scaricare a terra tutti i cavalli della moto si può soddisfare solo in luoghi adatti, come circuiti velocistici o piste per il fuoristrada.

-essere prudenti, prudenti ed ancora prudenti, si potrà evitare il peggio quando si incontrano persone distratte o che non rispettano le regole del Codice della Strada.

Marcia su strade aperte al traffico

Conoscere le situazioni di pericolo e i comportamenti fortemente a rischio vuol dire fare prevenzione e ciò rappresenta un elemento molto efficace per salvaguardare l'incolumità di guida la moto e di tutti gli utenti della strada. Le moto e gli scooter nel traffico occupano poco spazio, sono scattanti ed agili nelle manovre, ma non sempre mantengono la corsia di marcia creando disagi e situazioni pericolose per gli automobilisti; nel traffico bisogna rispettare le norme del codice stradale e mantenere sempre alta l'attenzione.

Sarebbe certamente utile immedesimarsi in chi si trova a bordo di un mezzo a quattro ruote, l'ingombro e la struttura dell'abitacolo può rendere difficile ed imprecisa la stima della distanza e della velocità. La percezione che un automobilista ha del sorraggiungere di una moto è diversa rispetto a quella del motociclista.

Bisogna assolutamente evitare di sorpassare sulla destra i veicoli in movimento e abbandoniamo l'abitudine di viaggiare affiancati alle auto, magari posizionati nei punti non visibili all'autista.

Andare in moto in sicurezza, richiede un atteggiamento mentale conservativo, che porta, quasi automaticamente, a individuare, riconoscere ed evidenziare potenziali situazioni di pericolo.

Immaginare, ragionare, prevedere.

Considerare l'imprevisto prevedibile, consapevoli che un comportamento accorto, una concentrazione costante, possono essere di grande aiuto per ridurre i rischi di collisione.

Secondo le statistiche quasi la metà di tutti gli incidenti in moto è causato dalla disattenzione e dall'imprudenza!

Allora, cosa si può fare?

Tantissimo! Basterebbe che tutti seguissero alcune semplici regole dettate dal buon senso e dall'esperienza:

-**Essere consapevoli** dei propri limiti motociclistici, della propria abilità fisica, del proprio stato umorale, del proprio stato psicofisico, del pericolo, della pericolosità del mezzo che conduciamo, della responsabilità nei confronti di noi stessi, dei passeggeri, degli altri utenti della strada. Prima d'abbassare la visiera e dare gas, bisogna pensare per qualche secondo a quello che si sta per fare, come lo si sta affrontando ed in quali condizioni psicofisiche ci si trova per essere più pronti e reattivi in caso di manovre d'emergenza senza nulla togliere al divertimento ed alla passione.

Mai mettersi alla guida sotto l'effetto di alcolici e sostanze stupefacenti.

-**Proteggersi sempre con i dispositivi di protezione specifici,** la caduta può essere dietro l'angolo, non bisogna farsi trovare impreparati!

-Prevenire la frenata, mai farsi prendere alla sprovvista!

Difficile modulare il freno anteriore e posteriore così bene e velocemente da evitare il bloccaggio delle ruote se l'ostacolo è lì davanti!

Tenere sempre un dito sulla leva del freno anteriore può essere utile per una maggiore reattività diminuendo ulteriormente i tempi di reazione dal momento che percepiamo il pericolo a quando diamo inizio alla frenata vera e propria.

-Avere sempre una chiara visione dell'utente che precede, segue o viene incontro alla moto, dei pedoni e dei ciclisti.

Non sottovalutare mai chi segue il motociclo, ricordiamo di guardare molto spesso gli specchi retrovisori e se si scorge un'automobilista o un motociclista arrogante, frettoloso, disattento, meglio lasciarlo passare.

-Non limitare l'uso del clacson può veramente salvare la vita!

-Valutare sempre il fondo stradale, le condizioni potrebbero non essere ottimali e situazioni assolutamente controllabili potrebbero rivelarsi davvero pericolose, non solo in caso di pioggia!

La corretta posizione del corpo e le traiettorie nella guida su strada

In pista tutta l'energia del pilota si concentra su un unico obiettivo, la velocità e il minor tempo di percorrenza di un giro. Per fare ciò la pista offre le migliori condizioni di sicurezza: senso unico di marcia, ottimale stato dell'asfalto, assenza di ostacoli in prossimità dei punti pericolosi, ampie vie di fuga e protezioni studiate per assorbire la forza cinetica sprigionata da un eventuale impatto.

Sulla strada è tutto diverso, innanzi tutto la circolazione avviene nei due sensi, si incrociano veicoli di tutti i tipi, dalla piccola e lenta bicicletta al più pesante e voluminoso autoarticolato; altri pericoli possono essere i guard rail, i marciapiedi, i tombini, gli incroci, le confluenze con altre strade, le strisce zebraate per l'attraversamento pedonale.

In moto vanno sempre evitati movimenti bruschi. Il mezzo a due ruote ha, per sua natura, un assetto stabile, sono proprio i movimenti del pilota che lo

scompongono: più rudi sono questi ultimi, più si rischiano reazioni indesiderate e pericolose. Dunque, per quanto possibile bisogna muoversi sempre fluidamente.

Solo con l'esperienza un motociclista affina i propri movimenti, anticipando i possibili rischi e non dimentichiamo che i bordi della strada sono di solito i più sporchi e scivolosi della carreggiata.

In curva

Qual è la corretta posizione del corpo? Quali movimenti vanno compiuti e perché?

Il corpo

In curva il corpo va spostato verso l'interno (sporgendo il busto in avanti, stendendo il braccio esterno alla curva e piegando il braccio interno, con il gomito in alto, staccato dal corpo), in modo tale da spostare il baricentro della moto ed evitando che esca dalla traiettoria ottimale e invada la corsia opposta. È consigliabile limitare al massimo la necessità di piegare la moto stessa.

Certo, la piega è un momento di massimo godimento dell'attività motociclistica, ma supera spesso i limiti della sicurezza. Infatti quando si guida dritti, la superficie di contatto fra la gomma e l'asfalto ha le dimensioni di una carta di credito, inclinando la moto questa superficie si riduce ancora, e di conseguenza aumentano i rischi connessi al controllo del mezzo. E' chiaro dunque che, a parità di velocità di percorrenza della curva, più si sposta dentro il corpo meno si ha la necessità di inclinare la moto, maggiore è l'attrito (e il controllo) che si esercita sulla moto.

La testa

La testa va tenuta in modo da avere una percezione corretta, e non inclinata della strada: la moto va dove va lo sguardo! Quindi teniamo sempre gli occhi puntati sulla fine della curva, ma non si dimentichi di tenere d'occhio anche l'asfalto, che può essere sporco, scivoloso o irregolare.

Il ginocchio

Il ginocchio interno alla curva deve puntare verso l'asfalto, perché contribuisce a spostare il baricentro all'interno, si deve ruotare il piede e allargare la gamba, mentre la coscia della gamba esterna deve restare ben aderente al serbatoio.

Il bacino

La posizione del bacino è la questione più dibattuta: deve restare sulla sella o è meglio scivolare leggermente da una parte?

Il bacino deve restare sulla sella!

Spostare il bacino fuori dalla sella significa contrastare ulteriormente la forza che porta la moto ad allargare la curva ma è assai difficile (oltre che assolutamente sconsigliabile) che su strada ci si trovi ad affrontare una curva ad una velocità tale da essere costretti a sfruttare, come fanno i piloti in pista, ogni minima opportunità a disposizione per curvare il più velocemente possibile.

In strada la prima regola è tenere sempre un margine di sicurezza. Se si deve all'improvviso rallentare e rientrare in sella, a causa di un ostacolo o di un qualsiasi problema, sarà più veloce, facile e fluido drizzare la moto spostando solo il busto e usando le braccia piuttosto che premendo anche sulle pedane, creando per di più pericolosi scompensi sull'assetto. Non si devono assolutamente mai sfregare in terra le saponette, anche se si è sulla sella di una ipersportiva. Si tratta di un'abitudine pericolosa e sostanzialmente scenica, ma di utilità quasi nulla. In fondo, i piloti veri che corrono il Tourist Trophy, gara come noto su strade normali ma chiuse al traffico in occasione dell'evento, si presentano regolarmente all'arrivo con le saponette vergini, e di certo non abbiamo niente da insegnargli!

Sintesi delle manovre consigliate per affrontare le curve

-La curva va affrontata dall'esterno, ovvero, linea di mezz'ora della carreggiata per una curva a destra e ciglio esterno per una curva a sinistra, per poi passare all'interno nel punto di corda della curva, e terminare all'esterno tenendo sempre un margine di sicurezza (evitando di avvicinarsi troppo ai bordi), per far fronte ad eventuali imprevisti.

-Bisogna rallentare in prossimità della curva, utilizzando il freno motore, frenare, utilizzando maggiormente il freno anteriore, e ci si immette in curva. Per la prima metà di curva, non accelerare. Nella seconda parte della curva si accelera gradualmente poiché essendo passati ad una marcia più bassa, c'è il rischio che accelerando violentemente ci si ritrovi sdraiati a terra.

Ovviamente la tecnica può variare da moto a moto.

-Per avere una buona traiettoria in strada conviene ritardare l'entrata in curva e affrontare il culmine solo nel momento in cui si vede l'uscita della curva. Bisogna sforzarsi di guardare lontano, alzando il mento mentre si vaglia la curva, se gli occhi fissano il punto esterno di una curva nel momento in cui si imbecca si prenderà una traiettoria che porterà ad un'uscita troppo larga.

Non resta che salire in sella alla moto, equipaggiati di tutte le protezioni che la tecnologia moderna ci mette a disposizione, e godere con consapevolezza e in sicurezza delle meravigliose emozioni che la moto può regalare.

Buona strada!