

"Una guida per chi guida": manuale per la sicurezza

Marco Guidarini, medico traumatologo e soprattutto motociclista praticante, ha scritto questo libro pensando alla sicurezza di chi va in moto

Tutto su: [Editoria](#) | [Sicurezza](#)



Ne ha viste di tutte i colori, nella sua vita, perché la professione di **medico traumatologo del 118** senese lo mette davanti a tante situazioni difficili, ma anche perché ha la passione di andare in moto. Marco Guidarini ha da molti anni intrapreso una coraggiosa crociata per rendere **meno complessa e pericolosa l'esperienza di usare la strada con le due ruote**. E' presidente dell'AMI (Associazione Motociclisti Incolumi onlus) e ogni giorno si oppone ai tanti rischi potenziali che troppo spesso ci fanno compagnia: guardrail killer, buche che si trasformano in trappole, asfalto malridotto, segnali stradali inutili e troppo a ridosso della carreggiata.

L'ultima sua fatica è un **prezioso manuale di sopravvivenza urbana**, "Una guida per chi guida", scritto con passione e competenza per dare possibilità a tutti gli amanti delle due ruote di guidare in sicurezza, prevenendo molte cause d'incidente.

«Dati Istat riportano che lo scorso anno ci sono stati **1.270 motociclisti vittime di incidenti** - ci rivela Guidarini -. In fatto di sicurezza, la qualità dell'asfalto è elemento decisivo, visto che conta per il 70%., determinando situazioni di alto rischio, quali

frenate inefficaci e difficoltà di controllo del veicolo».

Il manuale è una guida a 360°, perché **parla anche di alimentazione e preparazione fisica**, elementi indispensabili quando si viaggia su due ruote. I consigli di Guidarini, si concentrano in modo particolare sull'**attività fisica, che va curata e mai trascurata: fare jogging e andare in palestra 2-3 volte a settimana rappresenta un primo, importante passo per gestire la moto con sufficiente sicurezza**. Ma, aggiunge l'autore, sono gli sport da combattimento a migliorare l'elasticità e i riflessi, come anche la visione laterale dell'occhio. Tutti aspetti molto importanti quando si viaggia in moto; inoltre, serve anche un buon allenamento dei muscoli di schiena e glutei, molto sollecitati vista la posizione assunta quando si sale in sella.

“Fare jogging e andare in palestra 2-3 volte a settimana rappresenta un primo, importante passo per gestire la moto con sufficiente sicurezza”

Forte della sua esperienza, Guidarini indica uno dei pericoli maggiori e troppo spesso ignorati nei **segnali stradali verticali**: di solito indicano un pericolo generico, ma invece rappresentano «una delle cause più frequenti d'incidenti, anche se si va a soli 30 chilometri l'ora: infatti sono sovente posizionati in piena curva, senza tener conto delle dinamiche che interessano i centauro coinvolti in scivolate ed attestano una **cultura della sicurezza stradale assolutamente auto-centrica**, che non tiene in nessun conto gli altri utenti. Per prevenire eventi troppo spesso classificati come "incidenti" o "fatalità" basterebbe seguire un metodo scientifico, che consenta di ridurre le conseguenze di imprudenza, imperizia e negligenza».

Il libro

Il libro "Una guida per chi guida" si richiede [cliccando qui](#); maggiori info sull'attività dell'AMI sono sul sito dell'Associazione, www.motociclisti-incolumi.com

Alfonso Rago

Moto.it

20 marzo 2014

MOTO.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA