Viaggiare in modo piacevole, sicuro e senza “bollire”

Anche chi viaggia in auto deve difendersi dal caldo: ecco una serie di consigli utili prima di partire, durante il tragitto e per la manutenzione del veicolo, affinché muoversi sia piacevole e sicuro

Se la temperatura esterna è di 35 gradi (usuale in questa estate), studi specialistici ci dicono che sono sufficienti venti minuti affinché la temperatura all’interno della nostra auto salga sino a 50.

Ecco, dunque, che diventa fondamentale prendere precauzioni per rendere il viaggio in auto molto più piacevole e soprattutto sicuro.

Cortine riflettenti e far circolare l’aria

Anzitutto, quando un’auto è parcheggiata al sole, occorre permettere che circoli aria all’interno dell’abitacolo; per limitare al massimo l’irraggiamento del cruscotto e dei sedili è molto importante utilizzare una cortina riflettente pieghevole, in assenza, si può utilizzare un lenzuolo o asciugamani di colore chiaro.

Se come spesso capita non avete avuto la fortuna di lasciare l’auto parcheggiata all’ombra, senza salire subito nella fornace, aprite tutte le porte e accendete il climatizzatore.

Una volta in movimento non eccedete con l’aria condizionata, lasciate una temperatura compresa tra i 20/22 gradi centigradi, e soprattutto non direzionate le bocchette verso di voi, ma direzionate l’aria verso l’alto in modo che l’aria fredda, essendo più pesante, scenda in basso sostituendo quella calda.

Come affrontare un lungo viaggio

Ascoltate il vostro corpo! Appena si avvertono i primi sintomi come difficoltà di concentrazione, giramenti e mal di testa si deve cercare in qualche modo di abbassare la temperatura del corpo, anche solo bevendo per idratarsi.

I medici ci consigliano, prima di affrontare un lungo viaggio in questo periodo, di bere molta acqua, mangiare frutta e verdura e di partire dopo un bel sonno ritemprante.

Con il caldo non si scherza, soprattutto quando si è alla guida perché i sintomi non si manifestano solo con colpi di calore e nausee, ma anche con perdita di conoscenza.

Gli esperti inoltre ci consigliano di indossare abiti leggeri, non aderenti e preferibilmente di fibre naturali, per far assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.

Con la sudorazione si sottrae calore al corpo e lo porta sulla superficie cutanea, l'evaporazione sottrae calore alla pelle, raffreddandola; si perde acqua e l'organismo si disidrata.
Ma se la persona smette di sudare, la temperatura corporea sale in fretta e si rischia il colpo di calore. Quindi, è sempre bene portare un thermos o una borsa frigo con una scorta di acqua.

Come utilizzare il climatizzatore

Partiamo dal presupposto che il climatizzatore in auto è una salvezza, ma occorre saper utilizzare il climatizzatore in auto con accortezza se non si vuole rischiare un malanno fuori stagione.

Innanzitutto state attenti agli sbalzi di temperatura fra abitacolo ed esterno, evitate eccessivi choc all'organismo quando per esempio ci si ferma all'autogrill, si esce dal freddo eccessivo dell'auto, al caldo fuori stagione del parcheggio, si entra al freddo dell'autogrill per poi ripassare sotto il sole cocente del parcheggio senza parlare dell'interno dell'auto parcheggiata al sole.
Passaggi troppo repentini di temperatura non possono far altro che ridurre le difese immunitarie dell'organismo.

Un consiglio è cercare di spegnere l'aria condizionata qualche chilometro prima della sosta e aprite i finestrini per far abituare il corpo alla temperatura esterna. Come evidenziato, non direzionate le bocchette dell'aria verso di voi, si rischiano dolori muscolari cefalee e blocchi intestinali.

Manutenzione del climatizzatore

Oltre alla necessità periodica di ricarica dell'impianto di climatizzazione, va ricordata l'importanza della sostituzione, almeno ogni anno o ogni 15 mila km, del filtro abitacolo, soprattutto se si vive in aree urbane inquinate o in campagna.

Le polveri, comprese quelle sottili, possono infatti intasare il filtro e far perdere efficacia all'impianto di ventilazione e climatizzazione.