



#ROADTRIP MODE ON!

*I consigli per affrontare un lungo
viaggio in auto!*

SI VIAGGIARE...IN AUTO!

PRONTI PER PARTIRE?

Il viaggio sulle 4 ruote è da sempre sinonimo di libertà e indipendenza...Ma il comfort?!

Effettuare un lungo viaggio in auto richiede un'attenta organizzazione sia PRE che DURANTE il tragitto.

E allora, quali sono gli elementi necessari per affrontarlo al meglio? Ecco la guida Rossi Ecomar.

LE FASI DEL VIAGGIO

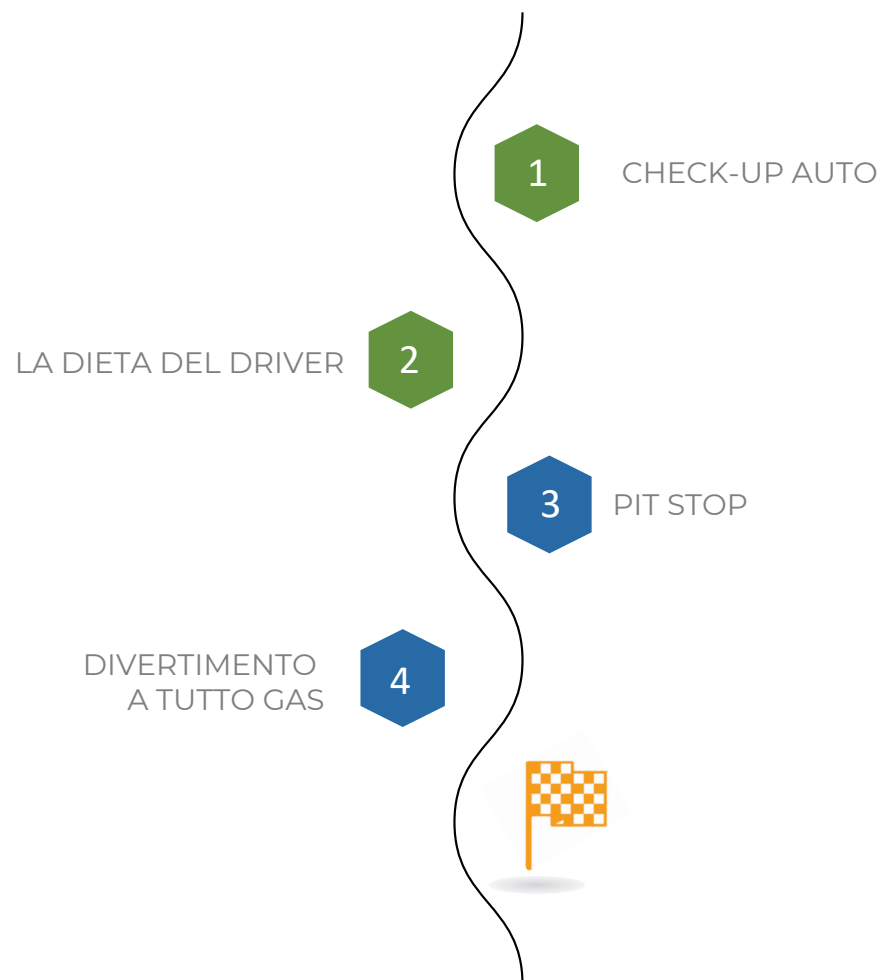


PRE



DURANTE

La ROADMAP
da seguire:



1. CHECK-UP AUTO

SICUREZZA SEMPRE AL PRIMO POSTO!

Prima di intraprendere un lungo viaggio in auto, è consigliabile effettuare dei controlli di routine.

Quali sono? Scopriamoli insieme:



LIVELLO DELL'OLIO

Assicuratevi che sia giusto tramite l'apposita asticella che si trova nel vano motore. Per ogni evenienza, portate con voi una confezione di olio da un litro.

LIVELLO DEL LIQUIDO FRENI

Normalmente è un controllo che viene fatto durante gli interventi di manutenzione programmata, ma è buona norma verificarne i valori.

LIVELLO LIQUIDO RADIATORE

È bene controllare che il liquido rientri nei livelli MIN e MAX: l'ideale è che sia un po' al di sotto della tacca MAX.

PRESSIONE DEGLI PNEUMATICI

Controllate che il battistrada sia sufficientemente profondo, che la spalla non presenti delle bozze e che la pressione sia al valore consigliato dalla casa.

EFFICIENZA DELLE LUCI

Fari, stop, fendinebbia e frecce è meglio controllarli, anche se le auto di ultima generazione segnalano una eventuale anomalia nel caso dovesse fulminarsi una di esse.

2. LA DIETA DEL DRIVER

A PROVA DI COLPI DI SONNO!

Una buona alimentazione è alla base per un viaggio tranquillo e sereno. Contrariamente, mangiare «pesante» prima di mettersi alla guida potrebbe causare problemi di attenzione e i temutissimi colpi di sonno.

Che si viaggi di giorno oppure di notte, la dieta consigliata è sempre la stessa! Vediamola nel dettaglio.



Cosa mangiare e cosa evitare:

- ✓ PASTA FREDDA E/O INSALATE DI RISO
Sì, ma in piccole porzioni.
- ✓ INSALATE CON CARNE BIANCA
Fibre e proteine a go go!
- ✓ FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Energia e idratazione in pole position.
- ✗ LATTICINI
Da evitare, soprattutto se si soffre di mal d'auto.
- ✗ FRITTURE
Tanto buone, quanto difficili da digerire.
- ✗ CIBI TROPPO CONDITI
Sonnolenza assicurata!

3. PIT STOP

FERMARSÌ PER «RICARICARSI»!

È importante fare frequenti soste durante il viaggio sia per chi guida, sia per i passeggeri. Inoltre, è bene fermarsi ogni volta che ne sentite il bisogno, anche se solo per qualche minuto.

Una pausa occasionale dal viaggio dà a tutti la possibilità di andare in bagno e sgranchirsi le gambe. In seguito, vi sentirete più freschi e pronti ad affrontare il resto del tragitto.

Vediamo insieme cosa consigliano gli esperti:



**FERMARSÌ
OGNI DUE ORE**



**FARE IL "PIENO"
DI ENERGIE**



**COSA FATTA
CAPO HA!**

FERMARSÌ OGNI DUE ORE

Se il viaggio intrapreso è lungo, è bene fermarsi in autogrill ogni paio d'ore per riposarsi e sgranchire le gambe. Stare seduti sempre nella stessa posizione per molto tempo alla fine porta ad un indolenzimento dei muscoli che può risultare davvero fastidioso.

FARE IL "PIENO" DI ENERGIE

Fermarsi nelle stazioni di servizio piuttosto che nelle aree di sosta. Lì avrete la possibilità di comprare qualcosa da mangiare e fare rifornimento di provviste. Le aree di sosta non hanno molto da offrire se non dei bagni pubblici.

COSA FATTA CAPO HA!

È una buona idea andare in bagno ogni volta che ne avete la possibilità, anche se non ne sentite il bisogno impellente. Non potete sapere quanto tempo passerà prima della prossima sosta.

4. DIVERTIMENTO A TUTTO GAS

VIAGGIARE CON IL SORRISO!

Cercate di mantenere una mentalità positiva. Nessuno trova divertente un lungo spostamento in auto, ma queste esperienze possono diventare particolarmente insopportabili se tutti i passeggeri sono di cattivo umore.

Dunque, come trasformare il viaggio in una piacevole avventura chilometro dopo chilometro?

Ecco i nostri consigli:

MUST TO DO



MUSICA



GIOCHI

CANTA CHE TI PASSA...IL TEMPO!

Le canzoni per un viaggio in auto sono un elemento indispensabile, poiché aiutano a rendere i lunghi tragitti meno noiosi e soprattutto tengono tanta compagnia.

Non solo, la musica è sempre in grado di rallegrare qualsiasi momento della giornata.

Basterà semplicemente avviare una gradevole playlist di sottofondo che aiuti a contrastare i lunghi momenti di silenzio mentre si ammirano gli affascinanti paesaggi circostanti. A questo punto non resta che accendere il motore, premere il tasto Play e partire.

SOTTO A CHI TOCCA!

I giochi con le parole sono ideali perché richiedono solo immaginazione e tanta creatività, inoltre non distraggono chi è alla guida.

Uno dei giochi più diffusi?

"20 domande", in cui ciascun giocatore può porre fino a 20 domande a cui rispondere sì o no, in modo da arrivare a indovinare il nome di una persona, di un luogo o un oggetto...che il divertimento abbia inizio!

BIBLIOGRAFIA CONSULTATA

<https://www.allaguida.it/articolo/consigli-per-lunghi-viaggi-in-auto/80047/>

<https://www.travel365.it/consigli-per-affrontare-lungo-viaggio-in-auto.htm>

<https://www.6sicuro.it/viaggio/lunghi-viaggi-in-auto>

<http://www.sconfini.eu/viaggi/73-vacanze/3471-estate-2017-on-the-road-come-organizzare-un-viaggio-in-macchina.html>

<https://www.wikihow.it/Sopravvivere-a-un-Lungo-Viaggio-in-Macchina>



CONTATTI



FOLIGNO

via S.S. Flaminia, km 151+500

Foligno (PG)

t +39 0742 396206



Rossi Ecocar



@rossiecar



Rossi Ecocar



Rossi Ecocar



@rossiecar





BUON VIAGGIO!