

BEROEA eta NEKEA, gidariaren etsai

Arriskutsua izaten da beroarekin gidatzea, gutxitu egiten zaigu-eta arreta eta erreakzionatzeko gaitasuna. Horrexegatik komeni da geldialdiak egitea bi orduz behin eta maiz-maiz hidratatzea bidean goazela



Beroa ez da lagun ona biderako. Auto barruko eta kanpoko bero sapak ondorio larriak ekar ditzake ordu luzeetan gidatzen joan behar duenarentzat, urritu egiten baititu kontzentrazioa eta arreta. Ez da txantxetako kontua: gure bizitzaz ari gara, eta errepidean dabil-tzanen bizitzaz. Beroak, izan ere, neurri batetik gora, gutxitu egiten ditu gure gaitasunak: 30 °C baino gehiagorekin gidatzeak, esaterako, odolean 0,5 gramo alkohol edukitzeak adina murrizten ditu erreflexuak. Eta hori gutxi balitz bezala, areagotu egoten ditu nekea eta logalea, eta, ondorioz, istripuak gertatzeko arriskua. Espainiako errepideetan, adibidez, heriotza gehien eragiten dituzten faktoreen artean, laugarren lekuan dago akidura edo nekea (errepideen egoera kaskarrak eta baldintza meteorologiko txarrek baino heriotza gehiago eragiten ditu).

Eguzkiak gero eta gehiago berotu ahala, urduritasuna eta oldarkortasuna ere handitu egiten dira. Kalkuluek diotenez, auto barrera berotzen denean, askoz maizago jotzen dute gidariek klaxona semaforoetan edo auto pilaketak gertatzen direnean. Gidariei urtu egiten zaie, nonbait, erantzukizunez jokatzeko jarrera. Espainiako Trafiko Zuzendaritzaren esanetan, 86 milioi joan-etorri izango dira aurtengo udan, eta, segur aski, handitu egingo da kontzentrazio faltak eta nekeak eragingo duten istripu kopurua, beroaren erruz hein handian. EROSKI CONSUMER aldizkarian motorren eta osasunaren gaia lantzen



duen adituek hainbat aholku eta gomendio ematen dituzte, jakin dezagun beroarekin nola jokatu behar dugun errepidean, eta zer egin behar dugun nekea kontrolatzeko.

NOLA ANTZEMAN NEKATUTA GAUDELA? Hainbat arrazoiengatik ager liteke nekea edo akidura, baina, nagusiki, honako faktore hauek eragiten dute: beroak, lo faltak, asko jateak eta ordu luzeetako bidean atsedenik ez hartzeak. Nekatuta dagoenak galdu egiten du arreta, eta urritu egiten zaio informazioa prozesatzeko eta distantziak eta abiadura kalkulatzeko gaitasuna. Eta errepidean oztopo bat egongo balitz, dezente denbora gehiago behar izango luke erreakzionatzeko (% 86 gehiago, kalkuluen arabera); horrek, jakina, handitu egiten du istripua izateko arriskua. Zenbaitetan, hainbesteko gogoia izaten dugu helmugara iristeko, ez diogu erreparatzen nekeari, eta nekea sumatzen hasita ere, ez dugu aintzat hartzen, pasatuko delakoan. Baina pa-

satzeko, neurriak hartu behar dira. Horregatik, beroak eragiten duen nekeari eta logaleari aurre hartzeko modurik onena, berehala antzematen ikastea da, eta irtenbidea ematen jakitea.

Cidaria jarlekuan etengabe mugitzen hasten bada eta gorputzaren jarrera aldatzen, horrexek adierazten du, lehen-lehenik, atseden premia duela. Besoak eta zangoak lo dituela iruditzen zaio gero, lepoaldean tentsioa sumatzen du, begiak kliska eginez hasiko zaizkio etengabe eta azkura emango diote, belarrietan burrunba entzungo du, aurpegia eta lepoa ukitzeko beharra sentituko du... Keinu horiek guztiak ez dira agertzen besterik gabe; neke zantzu nabarmenak dira. Beste adierazle psikiko batzuetan ere suma liteke nekearen eragina: asperdura, an-tsietatea edo estutasuna, ezegonkortasuna eta zakartasun edo oldarkortasun handiagoa mugimenduak eta maniobrak egiterakoan. Eta behin agertuta, gida-tzen segituz gero, gero eta maizago eta gero eta indar handiagoz erasaten dute. ■■■

■ Eguzkiak gero eta gehiago berotu ahala, urduritasuna eta oldarkortasuna ere handitu egiten dira



■ Neurrian hartuta, azukrea duten edariak eta goxokiek energia ematen dute, eta lagungarri gertatzen dira arretari eta erreakzio-gaitasunari eusteko

■■■ **BI ORDUZ BEHIN GELDITU ETA LUZAMENDUAK EGIN.** Gidatzerakoan nekeak ez erasateko, geldialdiak egitea da aukerarik onena, eta bidaia planifikatzerakoan, geldialdi horiek aintzat hartu behar dira. Bi orduz behin, edo 150-200 km egindakoan, zerbitzugune batean sartu eta itzal on bat bilatu behar da, ahal bada. Ez da aski gidatzeari uztea; 15 minutuko pausa egin behar da, eta tarte horretan, autoa haizeberritu, komunera joan, besoak eta zangoak luzatu, eta paseotxo bat eman.

Eta logaleak jarraitzen badugu, ez izan zalantzarik: 20 minutuko kulumka egitea da pizgarrikerik onena gorputza eta burua indarberritzeko. Zerbait edateko ere baliatu behar da geldialdi hori (alkoholik gabea, jakina), gorputza hidratatu ezean, lehenago nekatzen baitira muskuluak eta logaletzen gu.

Ura lagun ona da, nola ez, eta ugari edatea komeni da, baina ibilbide luzeetan, azukre mailari eutsi behar izaten zaio, hori gutxitzen bada, erreflexuak galdu litezke eta. Horregatik guztiagatik, hidratatu, burua argitu eta freskatu beharra dagoelako, freskagarriak izaten dira edaririk onenak. Azukrea duten edariak energia ematen dute, eta lagungarri gertatzen dira arretari eta

erreakzio-gaitasunari eusteko, glukosa delako garunak duen energia-iturri nagusia.

Beraz, gidatzen ari garela edari azukredunak hartzea eta gozoki edo txikleak ahora-tzea, oso ona izaten da errepidean adi eta arretaz jarraitzeko. Kontua ez da, ordea, leporaino betetzea ere. Produktu azukredunak neurrian hartzekoak dira, bestela horiek ere logaletu egiten baitute jan eta ordu erdiren edo ordubeteren buruan.

AUTOA ZER TENPERATURATAN ERAMAN: 20 °C ETA 24 °C ARTEAN. Auto barreneko tenperaturak ez luke izan behar 24 °C-etatik gorakoa, ez eta 20 °C-koa baino gutxiagokoa. Beroari eta hotzari neurria hartu behar zaie baina, kontuz!, aire girotuak gutxitu egiten du motorraren potentzia, eta erregaiaren kontsumoa handitu. 24 °C-etatik behera gradu bat jaisteko, % 8 energia gehiago xahutu behar izaten du autoak. Asko da, baina autoan giro atsegina edukitzea ere oso garrantzitsua da; erlaxatu egiten du, eta oso lagungarria izaten da nekeari eta logaleari aurre egiteko. Aire girotua ez da abiarazi behar gu autoan sartu eta berehala. Lehenik, leihoak ireki behar dira, aire beroa kanpora irten dadin,



eta, ondoren, leihoak itxi eta aire girotuari eragin.

ARROPAK ERE BEROA EMATEN DU. Gidatzeko egokienak ehun naturalak dira (kotoiak eta lihoak, adibidez) eta kolore argikoak (kanpora islatzen dute eguzki-energiaren zati bat). Arropak, gainera, lasaia eta eroso behar du. Jantzki estu eta itsatsiek ez diote uzten gorputzari arnasa hartzen eta izerdia kanporatzen, eta, horrez gain, mugitzeko ere traketsagoak izaten dira, odol-zirkulazioa eragozten dute, eta haserrea eta estresa eragiten dizkiote gidariari. Jarlekuetako ehunak ere ez da komeni sintetiko edo akrilikoak izatea. Ehun naturalekin egindakoekin gutxiago izerditzen dugu eta beraz, hobeak dira, bereziki gidariarentzat. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es

KONTU BOTIKEKIN

Beroak gutxitu egiten du gidariaren arreta eta erreakzio-gaitasuna, baina badira antzeko eragina duten beste hainbat alderdi ere, oso aintzat hartzekoak. Botika batzuek, esaterako, logalea eragin dezakete, zorabiatu egin gai-tzakete, edo ikusmena lausotu. Ez gara ari botika bereziaz, aski ohiko direnez baizik: analgesiko edo minkentzaileak, antihistaminikoak, hanturen aurkakoak edo anti-inflamatorioak... Osasun langileek informaziorik eman ez dietelako, edo norberak argibide orria behar bezain adi irakurri ez duelako, askotan eta askotan, botika horiek hartzen ari direnek ez dute jakiten zer nolako ondorioak izan ditzaketen gidatzerakoan. Zalantza edukiz gero, medikuari galdetu behar zaio botika bakoitzak zer albo-ondorio izan ditzakeen.

Udan gidatu behar badugu, hartu gogoan honako hauek

- 1** Bidaia luze bati ekin aurretik, aski lo egin behar dugu, 7 ordu inguru. Maletakoz bezperan prestatu behar da, egunean bertan lasaia ibiltzeko, eta sekula ez da abiatu behar lanetik atera eta atsedeen hartu gabe.
- 2** Ahal izanez gero, hobe da ez bidaiatzea eguneko ordu nagusietan, eguzkiak gogorren jotzen duen orduetan. Bidaian goazela, atsedeen hartu behar dugu bi orduz behin edo 200 kilometro egindakoan; zerbitzuguneetan geratzea komeni da.
- 3** Geldialdi bakoitzean, autotik irten eta 15 minutuko pausatxo egingo dugu, gutxienez; luzatze-ariketak egingo ditugu, edo paseo txikiak eman.
- 4** Gelditzen garenean, autoa haizeberritu behar dugu: freskatu egingo da eta eragotzi egingo dugu karbono monoxidoa pilatzea.
- 5** Ongi hidratatu behar dugu, likido faltak, besteak beste, arreta gutxitzea baitakar, buruko mina sortzen du eta muskulu-nekea ere bai.
- 6** Azukre maila txikiak nekea eta arreta falta ekarri ohi ditu. Saihestu egin behar dugu bidaiaren halakorik gertatzea. Sekula ez da alkoholik edan behar gidatu aurretik. Edozein edari alkoholdunek, nahiz eta oso gutxi eduki, arreta gutxitzen du eta azkarrago agerrarazten du nekea. Ura eta freskagarriak dira edaririk onenak gorputza hidratatzeko.
- 7** Aire girotua zentzuz erabili behar dugu; autoa abian jarri aurretik, leihoak ireki behar dira, beroa kanporatzeko, eta ondoren jarri behar da aire girotua, leihoak ixtearekin bat.
- 8** Auto barreneko tenperaturak 20-24 °C-en artean ibili behar du. Aire girotuak 24 °C-etatik behera gradu bat jaisteko, % 8 energia gehiago xahutu behar izaten da.