

9 consigli per i lunghi viaggi in auto

notizia pubblicata **14 Gennaio 2022** alle ore **10:50** nella categoria **informazioni**



In Italia, i lunghi viaggi in auto rappresentano una grande parte della vita quotidiana. Durante i giorni feriali è necessario guidare per andare al lavoro e sbrigare delle commissioni. Nei fine settimana, invece, si guida per raggiungere i posti preferiti, dalla spiaggia al centro commerciale. Contestualizzato, il tempo alla guida è davvero *tanto*.

Ma piuttosto che vedere la guida come un lavoro di routine, puoi usare questi nove consigli per renderla più divertente. Non importa quale tipo di auto guidi, questi consigli ti saranno molto utili.

• **Prenditi delle pause**

I lunghi viaggi in macchina possono essere faticosi, soprattutto quando c'è molto traffico (a Roma e Milano il traffico è di solito *pazzesco*). Questo è il motivo per cui è importante mettere la macchina in un posto sicuro e fare molte pause in modo da non affaticarsi.

Quando ti prendi una pausa, piuttosto che fissare il tuo volante, dovresti prendere il tuo smartphone e giocare a qualche gioco mobile. Ecco un suggerimento divertente: vai su [vogliadivincere.it](https://www.vogliadivincere.it) e gioca a qualche gioco di casinò divertente. Le slot machine sono perfette per quando si fa una pausa di 10 minuti in macchina.

• **Controlla i tuoi pneumatici e i tuoi freni**

Ogni anno, i tuoi pneumatici e i tuoi freni subiscono una forte usura sulla strada. Ecco perché dovresti

controllarli prima e dopo i lunghi viaggi in auto per assicurarti che siano sicuri e protetti.

Prima di partire per un viaggio, tutto quello che devi fare è premere delicatamente le pastiglie dei freni con il piede quando lasci il vialetto di casa. Se sono eccessivamente allentati o consumati, dovresti farli controllare nell'officina più vicina.

• Prendi spuntini e bevande nel caso tu ne abbia bisogno

Snack e bevande sono importanti per il tempo che passi in macchina. Non si sa mai quando si può avere bisogno di una rapida botta di energia o di idratazione, quindi assicurati di tenerne un po' sul sedile del passeggero. In questo modo, ogni volta che ne avrai bisogno potrai parcheggiare in modo sicuro e agguantarli.

• Ascolta musica o podcast

Molte persone si lamentano di non avere il tempo di ascoltare musica o podcast – ma i viaggi in auto *sono* il momento perfetto. Tutto quello che devi fare è sincronizzare il tuo smartphone con il tuo sistema Bluetooth e ascoltare tutta la musica e i podcast che ti piacciono.

Se stai cercando della musica da ascoltare, prova queste [canzoni italiane](#).

• Prendi decisioni importanti

Se hai delle decisioni importanti da prendere nella vita, usa il tuo viaggio in macchina come un'opportunità per farlo.

Puoi liberare la tua mente, prendere un po' d'aria fresca dal finestrino e prendere alcune decisioni, sia personali sia professionali.

• Usare un diffusore di olii

I diffusori di olii sono ottimi da tenere in macchina. La riempiranno di un buon profumo e renderanno la guida molto più piacevole per te e i tuoi passeggeri.

Quali sono i migliori diffusori di olii per auto? [Scopri lo qui](#).

• Gomma da masticare

La gomma da masticare può aiutare a:

- aumentare la concentrazione
- Rilassare i nervi
- Combattere la sonnolenza

Questi fattori rendono la gomma da masticare perfetta per i lunghi viaggi.

• Bevi molta acqua

Assicurarsi una buona idratazione è importante – soprattutto alla guida.

Ti eviterà di arrivare stanco o intontito e ti manterrà anche più vigile. Se non hai acqua in bottiglia nella tua auto, vale la pena fermarsi in una stazione di servizio o in un negozio per comprarne un po'.

• Infine, evita troppi zuccheri e caffeina

Zucchero e caffeina – nonostante siano utili in piccole quantità – non sono buoni per i lunghi viaggi in auto.

La caffeina in particolare può influenzare la tua guida, portandoti a diventare iper e troppo teso. Ecco perché è molto meglio bere acqua.