



Home Offerte Come fare Forum Diari di viaggio Chi siamo



Come evitare il mal di mare e godersi la crociera

Home

Senza categoria

Come evitare il mal di mare e godersi la crociera

Twitter

[Tweet di @Crocieristi](#)

Sponsor

Inviato Da Concordia il 13 Ott 2017 | 0 commenti

Molti dei nostri utenti si sono chiesti come affrontare serenamente il mare ed evitare episodi spiacevoli che rovini loro la tanto agognata crociera.

Partendo dal presupposto che non esiste una nave che resti completamente immobile sulle onde, possiamo tranquillamente assicurare i più timorosi sostenendo che esistono, invece, delle accortezze che permettono di godersi quasi appieno la propria vacanza in mare.

Diciamo "quasi", in quanto potrebbe capitarvi di assistere ad un particolare moto ondoso, la cosiddetta onda lunga, che può essere davvero fastidiosa, molto più del mare in tempesta.

L'onda lunga, semplificandone la spiegazione, è un'onda che proviene da una zona lontana di burrasca sulla quale ha soffiato a lungo il vento. Ha in genere una sua lunghezza, un suo periodo, e una sua velocità e molto dipende da come la nave affronta questo tipo di onda. Se la affronta di fianco o al mascone, la nave rollerà con effetti più o meno evidenti, se la affronta di prua il risultato sarà l'insorgere di un beccaggio che vi farà barcollare allegramente come ubriachi, ma senza effetti devastanti. Guardando il mare, nelle condizioni di onda lunga, vi apparirà piatto, quasi tranquillo, tanto da non spiegarvi il motivo del vostro malessere.

In ogni caso, ricordate che non sempre il mare è agitato. Molte traversate nell'Oceano Atlantico, ad esempio, sono state fatte da molti di noi navigando su un mare liscio come l'olio; lo stesso dicasi per i temutissimi Stretto di Magellano e Stretto di Drake.

Facebook



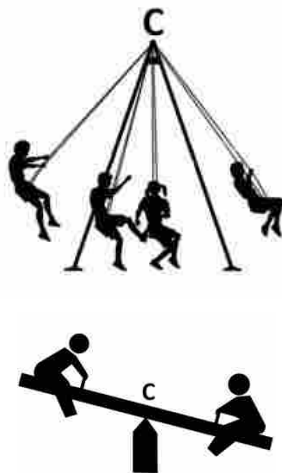
Ma vediamo insieme alcuni consigli ed accortezze da mettere in pratica nel malaugurato caso vi trovaste in ... balia delle onde.



fonte: stewardessbible.com

Prima dell'imbarco:

- Se è la prima vostra crociera, consigliamo innanzitutto di prenotarne una breve, una di massimo 7 giorni, tanto per testare il vostro fisico. Sceglietene una in cui la nave attracca tutti i giorni in un porto diverso, in modo da poter passeggiare, visitare luoghi interessanti e fare dello shopping durante la giornata, mentre la notte, durante la navigazione, la dedicherete a dormire tranquillamente. Qualche esempio di acque tranquille? Le crociere sui fiumi o quelle intorno alle isole caraibiche o nell'Inside Passage in Alaska, tanto per nominarne alcune.
- Scegliete inoltre, allatto della prenotazione, una cabina esterna posizionata al centro della nave e sui ponti bassi, evitando, però, i ponti 4 e 5, dove rischiereste di sentire il forte rumore generato dalle onde che s'infrangono con violenza sullo scafo, in caso di mare agitato. Per quale motivo scegliere questo tipo di cabina? Semplice! È risaputo che il moto di oscillazione, l'angolo di rollio e di beccheggio, è minimo in queste aree della nave, proprio come nei punti C segnati sulle immagini. Quindi, rimanere in questi determinati punti, equivarrà a sentire pochissimo i fastidiosi movimenti.



Prima dell'imbarco assicuratevi di portare con voi i braccialetti elastici (sea-band) acquistabili in farmacia o in erboristeria. Indossateli prima di salire a bordo, osservando le istruzioni riportate nel foglietto illustrativo. Non ci sono controindicazioni e possono essere utilizzati anche dai bambini. La tranquillità ed il benessere varranno sicuramente i circa 15 euro di spesa.

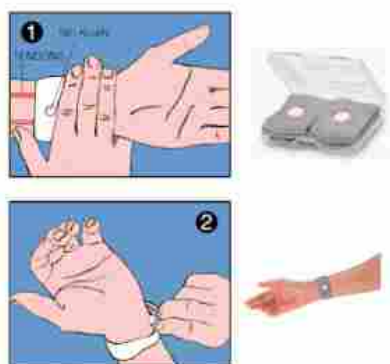
Login

Ricorda accesso

▶ [Crea il tuo account](#)

▶ [Password dimenticata?](#)

Vanno applicati su entrambi gli avambracci, circa 3 dita al di sotto della linea del polso, ed agiscono semplicemente comprimendo una terminazione nervosa tramite il bottoncino bianco.



Fonte: hempfair.com.com

- Esistono in farmacia anche dei farmaci contro il mal di mare (tipo i cerotti transdermici, gomme, pastiglie o supposte a base di dimenidrinato), ma andranno assunti previa consultazione del proprio medico.
- Se volete evitare i farmaci comprate uno sciroppo alla zenzero (questo tonico viene venduto anche sotto forma di caramelle o di comode compresse). Spesse volte ho visto i membri dell'equipaggio, soprattutto quello proveniente dalle Filippine, mangiare piccole radici di zenzero per contrastare la nausea. Dicono che mangiare mele verdi o caramelle agli agrumi, aiuti molto.

Una volta a bordo:

Avete dimentico i braccialetti? Iniziate a sentire nausea, un leggero mal di testa o ad avere sudorazioni fredde? Lungo i corridoi o nelle aree pubbliche della nave vedete far bella mostra di sé i famigerati sacchetti per il vomito?



Fonte: thegypsynester.com

Niente paura. Alle prime avvisaglie di mal di mare, recatevi alla reception e chiedete le pastigliette magiche. Contrariamente ad altri farmaci, queste ultime non creano sonnolenza e sen non avrete atteso molto prima di assumerle, vi faranno sentire meglio.

- Siete fra quelli che preferiscono non assumere alcun farmaco? In questo caso, sdraiatevi a letto e rilassatevi; sentirete meno il rollio. Spesse volte anche in vacanza, tendiamo a seguire la routine frenetica della vita quotidiana, tenendoci occupati con mille attività e questa tensione non aiuta certo in questi casi. Dunque, abbandonarsi, arrendersi, rilassarsi, saranno le parole d'ordine in caso di mare mosso. Questi semplici accorgimenti, se fatti da sdraiati, vi aiuteranno a vincere il disagio.

- In alternativa, portatevi in qualche sala o area all'aperto della nave che si trovi al centro della stessa e guardate fuori. Concentrando lo sguardo sull'orizzonte, l'unico punto fisso e respirando a pieni polmoni, ti aiuterà a ritrovare l'equilibrio e a combattere quella leggera sensazione di vertigine che anticipa il vero e proprio mal di mare.
- Tenetevi leggeri evitando di mangiare cibi elaborati e di bere sostanze alcoliche.
- Tenendo conto che i forti odori accentuano la nausea, non sostate nelle aree corrispondenti al buffet e non spruzzatevi con profumi forti.
- Per una sera rinunciate allo spettacolo. Notoriamente i teatri sono posizionati a prua o a poppa delle navi, luoghi in cui il beccheggio si sente maggiormente.
- Evitate di leggere, giocare con lo smartphone o a fare qualsiasi altra attività che vi porti a tenere la testa abbassata.
- Di conseguenza, mai e poi mai fare la valigia prima dello sbarco, se il mare è agitato. Vi ritroverete, in poco tempo, con un brutto mal di testa.

Questi sono alcuni degli accorgimenti che potrete seguire per vivere al meglio ed in pieno relax la vostra crociera.

Magari siete dei duri, proprio come quello scozzese in gonna che ho visto in uno dei bar a bordo del Costa Victoria. Mentre io cercavo disperatamente di trattenermi, per non dare il meglio di me in un conato mai visto, il gentleman se ne stava tranquillamente al banco mangiando noccioline e a bere whisky; il tutto mentre fuori imperversava l'onda lunga.

Immaginate cosa avrei voluto fargli? L'avrei buttato inmare! Ma nonostante tutto, dopo 14 giorni di crociera non avrei più voluto sbarcare. E sapete perché? Perché nel complesso è stata una crociera meravigliosa!



Autore: Concordia

Condividi questo post su



Invia un Commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento