
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

CONSIGLI PER USCIRE IN BICI DAL 4 MAGGIO: SIAMO CITTADINI ANCOR PRIMA CHE CICLISTI

· Saturday, May 2nd, 2020

Dal 4 maggio sarà finalmente possibile uscire di nuovo in bicicletta. Da lunedì inizierà infatti la cosiddetta fase 2 dell'emergenza sanitaria Coronavirus, e sarà una sorta di libertà "provvisoria", in quanto, rispetto alla fase 1, sarà possibile andare a fare visita ai propri congiunti ed è stato dato l'ok alla pratica dello sport individuale, anche il ciclismo.

Anzi, la bicicletta, come mezzo di trasporto, è fortemente raccomandata anche per i piccoli spostamenti. Cerchiamo di capire quali regole ogni ciclista deve seguire a partire da lunedì, al fine di evitare qualsiasi tipo di problema.

1 – PORTIAMOCI DIETRO I FAZZOLETTI – Può sembrare una cosa strana, soprattutto per chi pratica ciclismo a livello amatoriale in maniera avanzata, ma la prima regola da seguire è quella di **portarsi dietro dei fazzoletti monouso**. Come ha sottolineato anche il prof. Pregliasco, virologo dell'Università di Milano, nell'intervista a noi rilasciata, è fondamentale **soffiarsi il naso nel fazzoletto**, al fine di non lasciare residui a terra. Nella fase 2 il Coronavirus non è stato ancora sconfitto, e il pericolo di contagio è sempre dietro l'angolo.



2 – MASCHERINE SÌ, MA CON GIUDIZIO – Dobbiamo sempre portare con noi **la mascherina**, è di **fondamentale importanza** in questo momento in quanto riesce a prevenire il contagio da Covid-19. **La mascherina deve essere messa in tasca, all'interno di una bustina di plastica, e deve tassativamente essere indossata nel momento in cui una persona si dovesse avvicinare a noi per qualche minuto.** Nella maggior parte delle regioni d'Italia è possibile pedalare senza indossare la mascherina. **Vi consigliamo quindi di verificare cosa ha stabilito la vostra regione di appartenenza nelle ordinanze.** E' chiaro che pedalare con la mascherina non è facile, ma in commercio è possibile trovare delle mascherine per chi pratica attività sportiva, realizzate anche da aziende tecniche del settore bike. Qualora non doveste averne una, il consiglio è di indossare un **tubino scaldacollo** durante l'attività, tirandolo su fino al naso, e indossare la mascherina quando entrate in contatto con qualcuno.



Campionato Italiano Cronometro 2017 – Donne Elite – Volpiano – Caluso 19 km – 23/06/2017 – Elena Cecchini (ITA – G.S. Fiamme Azzurre) – photo Luca Bettini/BettiniPhoto©2017

3 – PEDALATE SOLO IN SOLITARIA – La FCI raccomanda di mantenere una distanza di almeno 20 metri tra un ciclista e l'altro, e non rimanere in scia, in quanto **è molto facile contagiarsi nel bel mezzo di un'attività sportiva**. Lo dimostrano studi scientifici: chi pratica sport lascia nell'aria delle goccioline che possono andare a finire su chi sta dietro. Più l'attività fisica è intensa e maggiore è lo spazio che dobbiamo mantenere tra una persona e l'altra, **quindi i due metri non sono più sufficienti**. Dobbiamo rimanere lontani da tutte le altre persone, e se dovessimo incrociare un altro ciclista che va più lento di noi, cerchiamo di sbrigarci a sorpassarlo. Chi rimane dietro deve farsi superare, mantenere la distanza di almeno 20 metri e ricominciare a pedalare. **Ricordiamoci che l'affiancamento prolungato e la scia sono fonti di contagio.**



4 – NON DIMENTICHIAMO I FONDAMENTALI – Indossiamo senza problemi una tuta da ciclista, le scarpette, e non scordiamoci il casco e gli occhiali. Questi ultimi, in particolare, **più sono grandi e meglio è**. Nella fase 2 del Coronavirus, quando siamo all'aria aperta, **è necessario non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani: indossiamo quindi occhiali che ci impediscano di far passare moscerini o altri organismi** che potrebbero spingerci a toccarci gli occhi con le mani.



5 – IL DISINFETTANTE PER LE MANI – Se siamo proprio costretti a dover toccare qualcos'altro al di fuori della nostra bicicletta, ricordiamoci **utilizzare il gel disinfettante o delle salviette igienizzanti**, al fine di scongiurare un possibile contagio. Portiamoci il disinfettante insieme ai fazzoletti e alla mascherina, saranno un'ottima nuova abitudine da tenere presente quando usciamo in bicicletta.



6 – EVITIAMO IL CONTATTO CON GLI ALTRI – Per quanto più possibile, evitiamo le soste in luoghi dove è possibile creare assembramenti. Penso alle **fontanelle**, ma anche ai **bar**, che da lunedì possono iniziare a fare servizio da asporto. So bene che la pausa caffè per un ciclista è sacrosanta, ma oggi come oggi potrebbe far creare degli assembramenti, perché un ciclista potrebbe fermarsi più facilmente là dove vede un altro appassionato. **Evitiamo di fermarci e**

andiamoci a prendere un caffè da asporto subito prima o subito dopo l'allenamento, e se abbiamo bisogno di recuperare un po' di energie, fermandoci qualche minuto, facciamolo in un luogo che sia lontano da altre persone.



7 – PRENDIAMOCI CURA DELLA BICI – Laviamo la nostra bicicletta dopo averla utilizzata, sistemiamola e prepariamola per il giorno seguente. E' sempre meglio evitare di far rimanere dei residui sul nostro mezzo, in quanto, secondo gli studiosi, **lo sporco tende ad attirare maggiormente il virus.**



8 – PORTIAMO SEMPRE L’AUTOCERTIFICAZIONE – Non dimentichiamoci di stampare e di portare dietro una copia dell’autocertificazione. Non dovrebbe essere richiesta, ma nei primi giorni ci potrebbe essere un po’ di confusione, quindi **qualche operatore delle forze dell’ordine potrebbe richiederla**. Portatevela dietro, indossate la mascherina quando venite fermati e siate sempre gentili con le forze dell’ordine.



9 – BICI IN MACCHINA, SÌ O NO? – Molti ciclisti si stanno chiedendo, in queste ore, se è possibile caricare la bicicletta in macchina per pedalare in un territorio diverso da quello vicino casa. **La risposta è: sì**. In un primo momento la regola era emanata da regione a regione, mentre da sabato pomeriggio, sul sito del Governo, è possibile leggere che vi è la possibilità per tutti di spostarsi con la macchina per andare a praticare un’attività sportiva. **Tuttavia, vi consigliamo di dare un’occhiata anche al sito della vostra regione, in quanto, alcuni governatori locali, hanno consentito l’attività sportiva solo nel comune di appartenenza.**



10 – SIATE CITTADINI ANCOR PRIMA CHE CICLISTI – Non dobbiamo purtroppo dimenticare che **il paziente 1 affetto da Coronavirus ha praticato sport fino al giorno in cui gli è stato diagnosticato il virus**. Purtroppo, il contatto ravvicinato durante lo sport è un **grande veicolo di contagio**. Ricordiamoci quindi di essere cittadini, ancor prima che dei ciclisti. Rispettiamo le regole se non vogliamo tornare a rimanere chiusi dentro casa.

This entry was posted on Saturday, May 2nd, 2020 at 8:42 pm and is filed under [G News](#), [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.