
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

LA DOTT.SSA BOZZOLA: “GENITORI, USCITE IN BICI CON I VOSTRI BAMBINI NELLA FASE 2”

· Thursday, April 30th, 2020

“Lo dico non solo da medico ma anche da mamma: i bambini non vedono l’ora di tirare fuori le loro biciclette, ed è giusto che dal 4 maggio inizino a pedalare sotto la supervisione di un adulto. **Pedalarè è una delle attività che piacciono di più ai bambini e con la bici possono sfogare tutta la loro energia**, il loro entusiasmo e la voglia di giocare”. Ad affermarlo è la dottoressa **Elena Bozzola, medico di Pediatria Generale e Malattie Infettive del Bambino Gesù e segretario nazionale della Società Italiana di Pediatria**, nell’intervista video realizzata [sulla pagina Facebook di InBici Magazine](#) e sul canale YouTube [InBici Top Channel](#).

A partire dal 4 maggio inizierà la cosiddetta fase 2 dell’emergenza sanitaria Coronavirus, e tra le attività permesse ci sarà anche quella di fare sport all’aria aperta. “Il 4 maggio non ci sarà un fuori tutti perché il Coronavirus non è ancora stato sconfitto – spiega la dott.ssa Bozzola – ma verrà solo rallentato il lockdown generale. **Sicuramente è consigliato far fare ai bambini dell’attività motoria all’aria aperta**, ma dobbiamo sempre ricordarci che un bambino non ha il senso del pericolo come noi, **quindi ci deve essere sempre la presenza di un adulto a sorvegliarlo**, al fine di fargli rispettare quelle regole che sono la principale arma che abbiamo per combattere il Covid-19. **La principale regola è quella di mantenere il distanziamento sociale**, una distanza superiore a un metro in caso di svolgimento di attività fisica. **Questa regola deve essere applicata anche dai più piccoli**, che devono stare a debita distanza di sicurezza dagli altri bambini che non fanno parte del loro nucleo familiare. La seconda regola è l’igiene: **lavarsi sempre le mani** con acqua e sapone o **utilizzare delle soluzioni igienizzanti**. I bambini sono abituati a toccare tutto, ma **devono sempre pulirsi bene le mani prima di toccarsi naso, occhi e orecchie**”.



Di certo, mantenere la distanza di sicurezza non sarà semplice, ma sarà uno dei compiti più importanti per i genitori: “Mi rendo conto che se un bambino dovesse vedere un suo amichetto dall’altra parte della strada, sicuramente vorrà correre da lui. **Chiedo a tutti i genitori di rispettare tassativamente le regole di distanziamento. Non dobbiamo pensare “ma sì, andiamo a salutare l’altro bambino, cosa vuoi che possa capitare?”**, altrimenti la curva del contagio potrebbe risalire. Inoltre, **stiamo attenti ai nonni e tutti gli affetti cari**: se una persona anziana dovesse andare a trovare un bambino, e quest’ultimo risultasse essere asintomatico, potrebbe trasmettere il virus, e il tutto potrebbe sfociare in un contesto tragico”.

Tornando alla pratica del ciclismo, bisogna quindi ricordare che **“il Coronavirus non risparmia i bambini**, in Italia ci sono circa 300 casi di bambini affetti da Covid-19 e il 20% di questi hanno meno di 2 anni. **Stanno sviluppando una sintomatologia più lieve**, e solo in pochi casi hanno bisogno di ricovero in terapia intensiva”. Anche i bambini che stanno intraprendendo un percorso che un giorno li potrebbe portare a diventare degli agonisti devono rispettare le norme igienico-sanitarie e di distanziamento: “La bicicletta è un’attività che permette il distanziamento sociale, la cosa importante che i bambini devono tener presente è che fare sport all’aria aperta fa molto bene. **Devono ricordare il distanziamento sociale è l’igiene, e soprattutto devono buttarsi alle spalle tutta quell’atmosfera di preoccupazione che potrebbero aver assorbito da noi adulti.** L’importante è ricominciare in maniera graduale, senza abusare dell’energia che sicuramente non mancherà”. Per quanto riguarda una possibile ripresa delle gare a livello giovanile, la dott.ssa Bozzola preferisce non sbilanciarsi: **“Auspicio una ripresa delle gare nel 2020, ma non bisogna avere fretta. Prima o poi l’emergenza Coronavirus rientrerà e tutti i bambini riusciranno a recuperare il tempo perso, il tempo rubato alla loro attività.** Speriamo che questa emergenza possa concludersi il prima possibile. Se rispettiamo le regole riusciremo a poco a poco a liberarci dal lockdown”.



La dott.ssa Elena Bozzola

La cosa migliore da fare, quindi, è quella di salire in sella insieme ai propri bambini: “le regole di distanziamento sociale non valgono per un papà o una mamma, visto che fanno parte dello stesso nucleo familiare del proprio figlio. Bisogna mantenere la distanza con le persone che non fanno parte del proprio nucleo familiare. Per questo **invito tutti i papà e le mamme a pedalare insieme ai propri bambini a partire dal 4 maggio**. Stiamo trascorrendo molto tempo con i nostri bambini, ed è **giusto fare attività fisica insieme, aumentando ancora di più il legame tra genitori e figli**”.

This entry was posted on Thursday, April 30th, 2020 at 5:43 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.