
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

FERMA IL TEMPO CON... “REWIND”!

Maurizio Rocchi · Sunday, December 20th, 2020

Si chiama “rewind” la rubrica di fine anno di InBici che vi ripropone, selezionati dalla redazione giornalistica, gli articoli più interessanti del 2020.

Una carrellata avvincente di personaggi e avvenimenti per riavvolgere il nastro della storia e ricordarci le pagine più belle di una stagione che, pur tra mille limiti e restrizioni, ci ha comunque regalato esperienze da condividere ed emozioni da non dimenticare.

Un album di memorie per cristallizzare le storie più appassionanti e rivivere assieme a noi la cronistoria di un anno ormai al crepuscolo.

IL PROF. PREGLIASCO: “FASE 2, USATE LA BICICLETTA IL PIU’ POSSIBILE

La fase 2 dell’emergenza sanitaria Coronavirus si avvicina a grandi passi, e in questi ultimi giorni si sta parlando sempre di più della possibilità che i vari comuni d’Italia possano incentivare sempre di più l’utilizzo della bicicletta.

Abbiamo deciso di parlarne insieme al **professor Fabrizio Pregliasco, virologo dell’Università di Milano**, il quale ha affermato senza troppi giri di parole: **“La bicicletta, nella fase 2, è un’ottima alternativa non solo ai mezzi pubblici, ma anche all’automobile**, e credo che incentivare l’utilizzo della bicicletta **possa portare anche alla realizzazione di un maggior numero di piste ciclabili**. Lo abbiamo visto anche con lo smart working: durante l’emergenza Coronavirus si sono cominciati ad utilizzare strumenti di lavoro a distanza che fino a poco tempo fa si utilizzavano molto poco, adesso invece è diventato tutto più semplice.

qui sotto la video intervista al professor Fabrizio Pregliasco

Insomma, muoversi in bicicletta può diventare un’opportunità verso la sicurezza stradale. Inoltre, **andare in bicicletta da soli, rispettando le distanze, avrà solo un’azione benefica**, seguendo le regole dell’**Organizzazione Mondiale della Sanità**, che chiede a tutti noi di **fare un’attività sportiva moderata**. Lo sport estremo può far male, perché mette in evidenza lo stress muscolare, ma l’uso della bicicletta in maniera moderata è ottima per la nostra salute. Magnifica è anche l’idea delle biciclette elettriche, che offrono la possibilità di spostarsi anche a coloro che non sono molto

allenati o che vivono in montagna. **Insomma, io credo che la bicicletta, nella fase 2 del Coronavirus, avrà il giusto rilancio che merita, soprattutto come mezzo di trasporto”.**



Bicicletta intesa come mezzo di trasporto, ma non solo: **“Andare in bici sarà anche un’ottima opportunità per tornare a fare sport** – spiega il prof. Pregliasco – soprattutto perché durante la quarantena molti italiani si sono un po’ appesantiti rimanendo a casa. Sicuramente, ad oggi, **qualora ci fosse la possibilità di scegliere tra uno spostamento in bici e uno in macchina, suggerisco di utilizzare il mezzo a pedali:** prendere i mezzi pubblici sarà davvero molto difficile perché bisogna mantenere la distanza di sicurezza, invece **la bicicletta permette il distanziamento sociale e non appesantisce il traffico,** quindi può essere davvero un modo intelligente per fare degli spostamenti”.



Come spiegato nell'intervista, il prof. Pregliasco parla della fase 2 dell'emergenza Coronavirus, che partirà dal 4 maggio, non come un "libera tutti", ma una fase nella quale bisognerà imparare a convivere con il Coronavirus: "Dobbiamo prepararci a ripartire in maniera consapevole, con fiducia ma non troppa, perché il virus è ancora tra noi. Bisogna avere e conoscere gli strumenti necessari".



Nei primi giorni del mese di marzo, **ha fatto discutere non poco la regola che prevedeva di non**

praticare più sport al di fuori delle mura domestiche: molti ciclisti e molti runner non hanno mai digerito questa regola, ma il prof. Pregliasco spiega che “**quel regolamento si è reso necessario in quanto il rischio era quello di un’apertura eccessiva.** La questione era più per dire “dobbiamo stare a casa e dobbiamo farlo tutti”, senza fare distinzioni.



Inoltre, i ciclisti sono purtroppo soggetti a incidenti stradali, ed eravamo in una fase davvero molto complicata ai primi di marzo: anche **le chiamate al 112 erano tantissime,** spesso il tempo di attesa era troppo lungo, ed eventuali incidenti avrebbero aggravato la situazione. **Ad oggi, invece, ci sono dei parametri positivi, in quanto il numero delle persone ricoverate in terapia intensiva è diminuito di molto,** anche se c’è da insistere ancora. Insomma, **ritengo che le disposizioni siano quindi state necessarie e penso che siano servite.** Nella fase 2, invece, la bicicletta può essere riproposta in termini operativi perché **facilita il distanziamento sociale rispetto al trasporto urbano”.**



Per chi vuole praticare il ciclismo come sport, il prof. Pregliasco raccomanda di **praticare l'attività esclusivamente da soli**: “Si è visto anche per i runner, maggiore è lo sforzo e maggiore è l'emissione delle goccioline che si disperdono nell'aria e che possono arrivare a chi ci sta in scia. **Non dico che bisogna praticare ciclismo indossando la mascherina, ma sicuramente è meglio portarla in tasca e indossarla solo qualora ci fosse la necessità di incrociare per pochi minuti un'altra persona.**”



Insomma, l'ideale è **allenarsi e tornare subito a casa**, senza avere contatti con nessuno. Inoltre, i cicloamatori più evoluti è giusto che consultino il proprio medico riguardo l'idoneità fisica, anche perché molte persone potrebbero aver contratto il virus senza avere avuto sintomi”. Un'altra accortezza è quella di **portare in tasca il disinfettante per le mani e, soprattutto, soffiarsi**

sempre il naso nel fazzoletto: “Molti ciclisti non lo fanno, soprattutto coloro che cercano la prestazione, ma soprattutto per i cicloturisti e per i cicloamatori sarebbe corretto ed opportuno farlo, è un aspetto di stile, è una di quelle cose alle quali prima non facevamo caso, ma adesso è meglio porci attenzione”.

Infine, la ripresa degli eventi: “Per quanto riguarda le gare amatoriali la vedo molto male – spiega il prof. Pregliasco – lo abbiamo visto con il primo caso accertato in Italia: quel paziente era un runner, e **il contatto frenetico con altri sportivi è un importante veicolo per contagiare altre persone.** Inoltre, c’è il cosiddetto **“rischio spogliatoio”, una finestra di 2-3 ore dopo un’attività molto intensa** dove la risposta immunitaria potrebbe non essere la stessa di quando siamo a riposo, quindi bisogna fare attenzione in quei momenti”.



Riguardo gli eventi professionistici, il prof. Pregliasco afferma: **“non vedo bene questa ripresa degli eventi professionistici, soprattutto per il circo che c’è intorno ai corridori tra meccanici, massaggiatori e staff.** Inoltre, potrebbero esserci degli assembramenti di pubblico. Non ho la sfera di cristallo, vediamo come andranno le cose: **sono un po’ pessimista, ma potremmo ragionarci su solo tra qualche tempo.** Sicuramente è difficile trovare un protocollo sanitario, i corridori dovrebbero restare in isolamento tra di loro e non avere contatti con nessuno, ma è molto difficile. Inoltre, ci vorrà molto tempo per il vaccino, non solo per studiarlo ma anche per averne dosi sufficienti per tutti. **Il vaccino arriverà, ma non prima del prossimo anno”.**

Copyright © Inbici Magazine

This entry was posted on Sunday, December 20th, 2020 at 7:00 am and is filed under [News](#), [STRADA](#), [Top 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.

