

# **PEDALARE IN SICUREZZA AI TEMPI DEL COVID**



Stiamo ormai convivendo da mesi con la pandemia da coronavirus. Di seguito un piccolo promemoria di alcune cose che possiamo fare per limitare il rischio quando si va in bicicletta (... almeno quando è possibile ancora andarci, viste le limitazioni dovute alla divisione dell'Italia in zone.)



## **Porta sempre una maschera e un disinfettante per le mani**

Indipendentemente da dove fai il tuo giro non sai mai in che tipo di situazione potresti ritrovarti. Potrebbe essere, per esempio, un problema meccanico o un ingorgo stradale che ti costringono a mettere piedi a terra e avere una maschera a portata di mano e pronta per l'uso è il modo migliore per rispettare chi ti circonda. Siccome esistono disinfettanti in flaconcini estremamente piccoli, anche portarsene uno dietro non è una cosa cattiva. Non si sa mai cosa si potrebbe essere costretti a toccare e disinfettarci subito le mani male non fa.

## **Pedala in solitaria o, comunque, in un piccolo gruppo ma sempre a distanza di sicurezza**

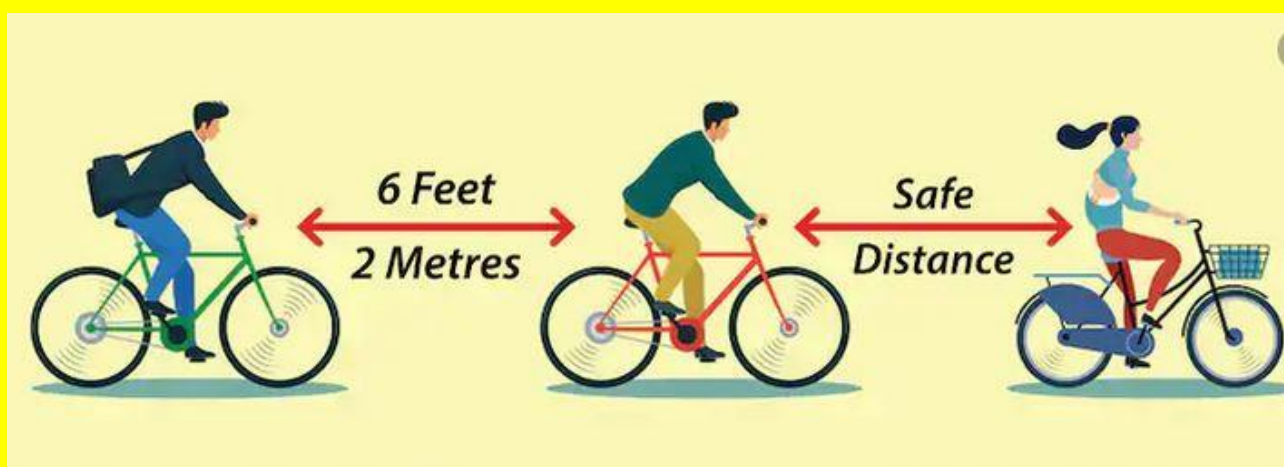
Pedalare in solitaria ci garantisce di non aver contatto con altri e quindi è il modo migliore di fare il nostro sport preferito in tutta sicurezza. Se però decidiamo di pedalare in gruppo facciamo in modo che il gruppo sia piccolo e pedaliamo comunque rispettando la distanza di almeno due metri. Il gruppo non sarà compatto ma staremo comunque più sicuri. Non è provato che il sudore trasmetta il coronavirus ma utilizzare, nel dubbio, ogni precauzione è assolutamente consigliabile. In questo periodo di rinnovata emergenza sarebbe conveniente pedalare sempre con gli stessi ciclo sportivi in modo da ridurre al minimo il numero di persone diverse con cui si interagisce.



*... beh così è un po' esagerato!*

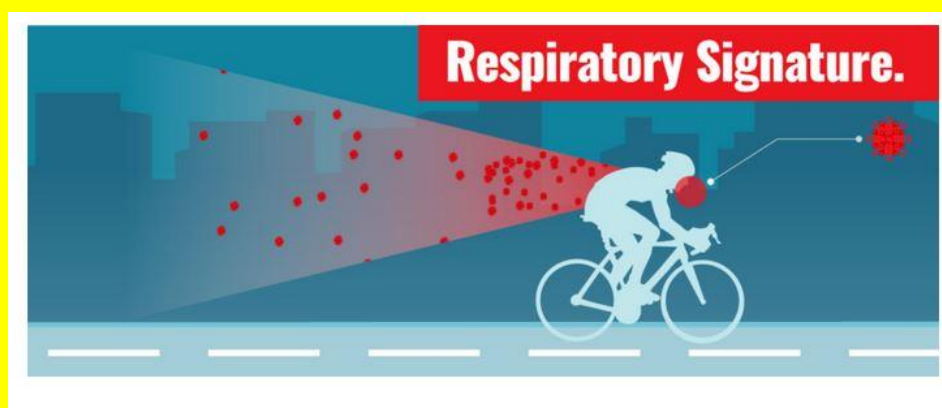
## Non smocciare né sputare

Siamo d'autunno e il naso diventa gocciolante a causa del freddo, ma lo "smocciare" ci crea attorno una nuvoletta di aerosol che potrebbe finire addosso a coloro che stanno pedalando con noi o ad ignari passanti. Se si ha davvero bisogno di liberare il naso dal moccio, facciamoci scivolare in fondo al gruppo e assicuriamoci che non ci siano pedoni in giro. Lo stesso discorso vale per gli sputi.



## Non ti toccare il viso

Evita di toccarti il viso con le mani. Spesso quando facciamo sport quello di toccarci il viso è un movimento "automatico" ma adesso è meglio evitare perché può essere fonte di contagio



## **Riduci al minimo le fermate**

Di questi tempi è meglio fermarsi il meno possibile anche se si vive in zone dove i bar sono ancora aperti. Meglio riempirsi le tasche di qualche barretta o gel in più e se si è costretti a riempire la borraccia è consigliabile utilizzare le fontanelle. Il caffè prendiamolo a casa!



## **Porta un documento di riconoscimento**

C'è il rischio di essere fermati, quindi è meglio portare un documento di riconoscimento onde evitare discussioni o inutili guai.



*Manifesto spagnolo*

## **Il sistema immunitario è più debole dopo un allenamento?**

Dipende dall'intensità. Brevi periodi di esercizio a intensità moderata fanno bene al sistema immunitario, ma lo stress mentale o fisico, causato dallo sforzo provocato da un lungo allenamento, potrebbe aumentare le possibilità di ammalarsi.

Meglio evitare gare o allenamenti lunghi e intensi in questo momento. Meglio preoccuparsi più per la salute che per lo stato di forma.



Attenzione: questo non vuol dire che si deve smettere di pedalare o di fare esercizio fisico. C'è una connessione molto forte tra l'esercizio fisico regolare e un forte sistema immunitario, quindi i benefici sul sistema immunitario dell'esercizio fisico superano di gran lunga qualsiasi preoccupazione a breve termine.

Liberamente tratto da:

<https://www.bicycling.com/news/a31469228/cycling-during-coronavirus/>

**Fonti:**

<https://www.cyclist.co.uk/in-depth/8035/what-is-an-acceptable-distance-and-duration-to-ride-during-the-covid-19-crisis>

<https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/health-tips/covid-tips/>

<https://www.brujulabike.com/recomendaciones-salir-bici-coronavirus/>