

El uso de la bicicleta en estos tiempos

Es importante recordar, más aún en estos tiempos, donde el uso del servicio de transporte público resulta ser riesgoso para el contagio del COVID, los beneficios de movilizarse en bicicleta.

Incluso la Organización Mundial de la Salud emite nuevas recomendaciones cada día para tratar de sopesar la propagación del virus.

El transporte público, sobre todo en las grandes ciudades, se ha convertido en un lamentable foco de contagio entre los pobladores, es por eso que la OMS recomienda el uso de la bicicleta para moverse en grandes urbes. *"Siempre que sea posible, considere andar en bicicleta o caminar: esto proporciona distancia física mientras ayuda a cumplir con el requisito mínimo para la actividad física diaria, que puede ser más difícil debido al aumento del home office y el acceso limitado al deporte y otras actividades recreativas"*, informó la OMS.

Además de ser un medio útil y que nos ayuda a respetar la distancia necesaria, el uso de la bicicleta también es un medio de movilidad considerado por la OMS como un elemento posibilitador de la actividad física tan necesaria para evitar problemas de salud.

Esta recomendación puede aplicarse dependiendo de las restricciones de cada ciudad respecto a la cuarentena. Entendemos que quedarse en casa es lo ideal, pero para cuando sea indispensable salir lo mejor sería hacerlo en bici.

Resulta entonces procedente recordar las normas de tránsito y de seguridad vial para tener una movilidad segura en todo sentido, ya que es habitual observar el poco respeto de algunos usuarios a las normas vigentes.

En esta línea, es importante recordar a los usuarios de bicicletas, también llamados ciclorodados, algunas medidas de seguridad:

- ✓ Utilizar casco.
- ✓ Respetar las señales de tránsito.
- ✓ Obedecer las señales luminosas del semáforo.
- ✓ Colocarle espejos, timbre y luces a la bicicleta.
- ✓ Respetar el paso del peatón.
- ✓ Tratar de conducir por las ciclovías.
- ✓ Hacerse ver con ropa de colores llamativos y/o reflectantes.
- ✓ Respetar los sentidos de circulación.
- ✓ Anunciar las maniobras.
- ✓ No beber alcohol al conducir.
- ✓ No usar auriculares.
- ✓ Estar atento a posibles contratiempos en el pavimento o en la circulación, tales como pozos, manchas de aceite, etc.
- ✓ Si el pavimento está húmedo, disminuir la velocidad.
- ✓ Mirar el interior de los vehículos estacionados para evitar puertas que se abran o arranques sin aviso.