



Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña

---

San Jerónimo 2627 – Piso 1 – Of. A – Bº San Vicente – Córdoba – T.E. 0351-4574415

Personería Jurídica: Resolución 212/A/02 – mail: cornejojose Luis1@gmail.com

## **RECOMENDACIONES ASOCIACION REGIONAL CENTRO DE CICLISMO DE MONTAÑA CON RESPECTO AL USO DE LA BICICLETA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

### **Introducción**

Ante la pandemia que enfrenta el mundo por el COVID-19, 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

Además de cumplir con las normas de la sana distancia, el uso de la bicicleta también es un medio de movilidad considerado por la OMS para promover la actividad física y a su vez, para luchar contra enfermedades crónicas propias de nuestra modernidad como la obesidad; diabetes y el síndrome metabólico; a la vez que la movilidad es de forma individual y no



## Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña

---

San Jerónimo 2627 – Piso 1 – Of. A – Bº San Vicente – Córdoba – T.E. 0351-4574415

Personería Jurídica: Resolución 212/A/02 – mail: cornejojose Luis1@gmail.com

grupales que se desarrollan al aire libre, tanto en zonas urbanas, como en zonas Rurales y Montañosas.

Por este motivo la Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña, en concordancia con la Federación Argentina de Ciclismo de Montaña, y en relación con lo dispuesto por el gobierno nacional en lo que se refiere a la flexibilización de la cuarentena por el virus Covid-19 propone:

**1.- Para aglomerados urbanos de menos de 500.000 habitantes el siguiente plan de acción dividido en 3 estadios bien diferenciados.**

### **Primer estadio:**

Inicio de las salidas recreativas / entrenamiento “en solitario”.

- Cada municipio definirá los circuitos habilitados y la alternancia de los beneficiados de la salida según el DNI. Circuitos que deberán estar enmarcados en Zonas determinadas como BLANCAS y en Zonas Determinadas como ROJAS. - Con la limitación que ningún ciclista pueda circular desde una Zona BLANCA a una Zona ROJA y viceversa.

-

### **Segundo estadio:**



## Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña

---

San Jerónimo 2627 – Piso 1 – Of. A – Bº San Vicente – Córdoba – T.E. 0351-4574415

Personería Jurídica: Resolución 212/A/02 – mail: cornejojose Luis1@gmail.com

Reanudación de actividades de clubes, equipos deportivos y entrenamientos grupales.

A través de un plan de distanciamiento social de fácil aplicación, es posible practicar ciclismo sin exponerse a sí mismo ni a otros al riesgo de contaminación.

### **Tercer estadio:**

Reanudación de las competencias del Calendario Nacional en sus diferentes modalidades con un protocolo sanitario acorde a las circunstancias del momento.

Las fechas iniciales de cada estadio serán definidas por el gobierno Provincial y/o municipal que es el estamento gubernamental más apropiado al conocer de manera fehaciente la realidad de cada localidad.

### **Protocolo sanitario para las salidas en solitario del primer estadio:**

- Salida según el día asignado por el DNI ( por ejemplo: par o impar )
- Horario de salida entre las 9 y las 19hs.
- Salir con documento de identidad y celular con el número de contacto de emergencia en primer lugar de la agenda.
- Nunca salir en forma grupal (pelotón)



## Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña

---

San Jerónimo 2627 – Piso 1 – Of. A – Bº San Vicente – Córdoba – T.E. 0351-4574415

Personería Jurídica: Resolución 212/A/02 – mail: cornejojose Luis1@gmail.com

- Pedalear preferentemente de forma individual, como máximo 2 ciclistas (por razones de seguridad) y no deben realizar drafting (andar a rueda del otro ciclista). Mantener una distancia mínima entre ciclistas de 20 mts.
- Usar siempre el casco, lentes, tapa boca y guantes
- Nunca salivar o expulsar mucosidad en la vía pública durante todo el entrenamiento
- Siempre llevar nuestro propio bidón de agua y de ser posible que no esté expuesto y nunca compartir el agua de dichos bidones. Además que la caramañola propia, que tenga tapa.-
- Solo circular por la rutas y caminos habilitados por las autoridades municipales y/o provinciales.
- Evitar paradas para descansar, y realizar el tiempo de entrenamiento mínimo necesario, con el fin de estar la menor cantidad de tiempo posible expuestos.
- Extremar medidas de seguridad.
- Circular en zonas delimitadas por el Municipio; preferentemente en caminos rurales o serranos; sendas rurales o serranos y/o en rutas habilitadas para circular en bicicleta. -
- Evitar circular en conglomerados urbanos y de mucho tránsito. -



## Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña

---

San Jerónimo 2627 – Piso 1 – Of. A – Bº San Vicente – Córdoba – T.E. 0351-4574415

Personería Jurídica: Resolución 212/A/02 – mail: cornejojose Luis1@gmail.com

- Lavar y desinfectar la bicicleta al finalizar la salida. Esto se debe realizar antes de guardar la bicicleta dentro de casa y/o vehículo. Para esto es bueno contar en la entrada de casa o en el vehículo, con un rociador con una solución de agua y lavandina o algún tipo de desinfectante adecuado.
- Lavar bien toda la ropa, indumentaria y accesorios utilizados (ropa, casco, zapatos, lentes, etc.), recuerden que estamos totalmente expuestos a que nos salpiquemos y tomar contacto con superficies contaminadas, a través de la bicicleta de forma directa o indirecta.

### **2.- Aglomerados de más de 500.000 habitantes**

Para aglomerados urbanos de más de 500.000 habitantes creemos que lo primero es impulsar un plan de acción para el uso de la bicicleta como medio de transporte, según lo recomendado por la OMS

En muchos países de Europa la bicicleta es el medio de transporte que más impulso ha tomado en los últimos años, y que es ecológico, económico y favorece la salud del usuario.

Para esto proponemos:

- Impulsar el uso de la bicicleta por parte de toda la población.
- Un plan de movilidad urbana ampliando las ciclovías.



## Asociación Regional Centro de Ciclismo de Montaña

---

San Jerónimo 2627 – Piso 1 – Of. A – Bº San Vicente – Córdoba – T.E. 0351-4574415

Personería Jurídica: Resolución 212/A/02 – mail: cornejojose1@gmail.com

- Mayor cantidad de puestos de alquiler con bicicletas disponibles a través de la app de los diferentes sistemas ya impuestos según la ciudad.
- Circuitos que deberán estar enmarcados en Zonas determinadas como BLANCAS y en Zonas Determinadas como ROJAS. – Con la limitación que ningún ciclista pueda circular desde una Zona BLANCA a una Zona ROJA y viceversa. –

Elisa Lapenta

Prof. Educación Física

especializada en alto rendimiento

de deportes cíclicos en Alemania

Cornejo José Luis

Presidente