

# Uso de la bicicleta ante el SARS-CoV-2

A pesar de que durante el confinamiento no se ha podido practicar deporte en España debido al estado de alarma, desde muchos colectivos y organismos se ha recomendado el uso de la bicicleta como vehículo de transporte ante el Coronavirus. Pero surgen las siguientes preguntas ¿Cuál es el motivo? ¿Va a cambiar el modo de transporte en las grandes ciudades después de la pandemia? ¿Se fomentará su uso?

Ana L. Olona

**D**espués de la situación vivida como consecuencia de la pandemia COVID-19, se han escuchado varias previsiones estos días entre las que se encuentran: que se va a incrementar el uso del vehículo individual, de las motocicletas eléctricas y de las bicicletas eléctricas.

La pandemia causada por la COVID-19 ha cambiado la forma en la que nos movemos en el entorno del trabajo, implantándose el teletrabajo en todas aquellas empresas que han podido. Como consecuencia de esta pandemia, el uso del transporte público se mantuvo para desplazarse al centro de trabajo, aunque se redujo en gran medida. Y se ha observado que el transporte en vehículo individual, junto con el uso de la bicicleta y del patinete, son las formas básicas de movilidad para garantizar de este modo la distancia social. Este cambio se debe a que las personas han tendido al uso de medios individuales de transporte para reducir el riesgo de contagio. No obstante, hay personas que la única alternativa de desplazamiento que tienen es el medio de transporte público.

Para la movilidad urbana con medios vulnerables de desplazamiento como pueden ser patinetes eléctricos, bicicletas, bicicletas eléctricas, se está aplicando en algunas ciudades una medida por la que se limitará la velocidad a 30 km/h en vías de un carril por sentido, medida que servirá para apaciguar el tráfico y asegurar la seguridad de estos usuarios.

Por ejemplo, Zaragoza se ha propuesto garantizar que se pueda circular en bicicleta o patinete entre cualquier punto de la ciudad y para ello va a pacificar al menos 80 kilómetros más de calles de la capital convirtiendo a Zaragoza en una ciudad "cien por cien ciclable". De este modo pretende mejorar la movilidad post COVID-19, planteando también medidas de fomento del uso de la bicicleta como medio de transporte individual, "limpio y seguro" durante y tras la pandemia del coronavirus, momento en el que es necesario extremar las precauciones para evitar contagios.





En otras ciudades europeas, como Berlín, también se están habilitando carriles para los ciclistas en detrimento del coche porque se considera que es la mejor manera de desplazarse sin contagios.

El contexto post-COVID puede provocar que en la denominada por el Gobierno central “nueva normalidad”, **se modifiquen los modos de desplazamiento en las ciudades**, debido fundamentalmente a una reducción en el uso del transporte público, pese a contar con las mejores garantías para su uso. Esta nueva situación puede derivar en un mayor uso de otros modos de desplazamiento individual: caminar, bicicletas, patinetes, motocicletas o ciclomotores.

*La bicicleta es una buena opción para desplazarte si tienes que hacerlo. No es necesario que lleves mascarilla y garantiza la distancia social para evitar contagios.*

La bicicleta es un medio de transporte que no contamina, permite bajar los niveles de ruido, es un medio saludable desde el punto de vista físico y mental, y contribuye a tener modelos de ciudades amables y limpias.

Además, en la situación actual que vivimos, la bicicleta presenta ventajas específicas como que se trata de un medio de transporte que permite el distan-

ciamiento interpersonal y que contribuye a disminuir la saturación de los medios de transporte público, por otro lado, como existen estudios que apuntan a la contaminación atmosférica como factor que incrementa la letalidad del coronavirus, el uso de la bicicleta también es importante ya que se trata de un medio de transporte no contaminante. Algunos de los estudios que corroboran este hecho han sido llevados a cabo por científicos y universidades de todo el mundo (p. ej., Universidad de Harvard, Universidad de Aarhus, Universidad de Siena y Universidad de Bolonia). Por tanto, parece sensato recomendar no recuperar las tasas de uso previo del vehículo privado motorizado, causante en gran medida de la contaminación que sufrimos.

### **¿Por qué utilizar la bicicleta como medio de transporte?**

Muchas personas han decidido combatir al coronavirus con la bicicleta. ¿Cuál es el motivo? ¿Cómo van a hacerlo? Es un hecho que los ciclistas pueden mantener mejor la distancia de seguridad de entre 1,5 y 2 metros que, por ejemplo, los usuarios del autobús o del metro.

Por lo tanto, hay menos peligro para los ciclistas porque la COVID-19 se transmite principalmente a través de una infección de gotas de corto alcance. Se considera que el riesgo de “inhalar” el patógeno en una bicicleta es prácticamente cero.

## Seguridad vial Uso de la bicicleta ante el SARS-CoV-2



Hoy en día, se desconoce cuánto tiempo habrá que mantener cierto grado de distanciamiento físico, por lo que favorecer la movilidad en medios individuales, como la bicicleta, permitirá un retorno a la actividad de la forma más ordenada y aislada posible.

Coger la bicicleta en tiempos de pandemia, en los días en los que los gimnasios cerrados y el deporte al aire libre estaba aún prohibido en países como España, fortalece el sistema inmunológico y lo hace menos susceptible a las enfermedades. Ya que pedalear ha contribuido por un lado a mantener el cuerpo sano y por otro lado a despejar la cabeza en los días en los que existían tantas preocupaciones por el virus.

*Según un informe publicado por Reuters, la venta de bicis en norte América habría aumentado en un 30% en marzo y hasta un 50% en abril. Todo esto también viene fomentado por la declaración como un medio de transporte fundamental frente al COVID-19 por parte de los gobiernos.*

Además, al montar en bicicleta, el sistema respiratorio también está bien ventilado y el flujo sanguíneo mejora. Eso, sin olvidar que se aconseja que las personas con diabetes y enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, hagan algo de ejercicio.

Todos sabemos que la bicicleta es un medio de transporte limpio y no contaminante. En algunas grandes ciudades de España, utilizando como modelo otras ciudades europeas, han tratado de fomentar el uso de la bicicleta estableciendo el alquiler de bicicletas como modo de transporte

Con el estado de alarma decretado por el SARS-CoV-2, muchos colectivos e incluso órganos gubernamentales entre ellos el Ministerio de Transición Ecológica, han recomendado su uso como transporte para evitar el contagio del virus, no solo durante el desarrollo de la pandemia sino también al recuperar escalonadamente la normalidad del día a día.

Se dice que quizás el coronavirus se ha convertido en un aliado inesperado contra el cambio climático, pero lo cierto es que puede potenciar aún más el uso de las bicicletas en las grandes ciudades, con lo que la polución puede disminuir.

### Recomendaciones de circulación

Se ha recomendado durante la pandemia que los ciclistas no vayan grupo, y que mantengan las distancias de seguridad. En núcleo urbano, ante un semáforo en rojo, hay que colocarse uno detrás de otro y no en paralelo, y escoger rutas menos concurridas. Además, se deben mantener las medidas de higiene establecidas y después de usar la bicicleta, se aconseja lavarse las manos.



## Seguridad vial Uso de la bicicleta ante el SARS-CoV-2

Al incrementarse el uso de la bicicleta como medio de transporte, el resto de los usuarios debe respetar a las bicicletas sobre todo si comparten calzada. Recordando la obligatoriedad de respetar la distancia de 1,5 metros como mínimo para adelantar a un ciclista, pudiendo invadir en parte o en su totalidad el carril contrario para adelantar a un ciclista, aunque exista una línea continua.

Si el confinamiento disparó las ventas de muchos artículos de uso doméstico, la bicicleta también fue uno de ellos.

### Decálogo para circular por ciudad

Los usuarios de bicicleta deben respetar el siguiente decálogo para circular por ciudad de forma segura:

- 1. Respetar las normas y señales de circulación.**
- 2. Situarse en el centro del carril por el que circulen.**
- 3. Avisar con antelación los movimientos que vayan a realizar.** Para que su conducta sea predecible para el resto de los conductores, deben conducir en línea recta y marcar debidamente con sus brazos los cambios de dirección que van a realizar. Deben hacer las maniobras siempre progresivamente y con seguridad.
- 4. Circular por el carril de la derecha.** No obstante, si tienen que girar a la izquierda, es mejor que lo prevean y se sitúen en el carril de la izquierda con tiempo suficiente. Deben recordar que no está permitido circular por los carriles bus.
- 5. Prioridad para los peatones.** En zonas compartidas deben adecuar su velocidad a la de los peatones y conducir de manera prudente sin incomodarles en ningún caso.
- 6. Asegurarse de que son visibles para todos los usuarios de la vía.** En condiciones de baja visibilidad, deben utilizar luces y elementos reflectantes que los hagan suficientemente visibles.
- 7. En caso de viento o lluvia,** deben extremar las precauciones y tener presente que los riesgos aumentan.
- 8. Buscar un itinerario seguro.**
- 9. Mantener la bicicleta en buen estado.** Es importante hacer revisiones periódicas de los frenos, cambios, neumáticos y luces.
- 10. Para su tranquilidad pueden contratar un seguro de responsabilidad civil,** para hacer frente a los daños que pudieran hacer con la bicicleta a terceras personas.



El SARS-CoV-2 va a cambiar nuestra forma de vida y la forma de desplazarse en las ciudades será una de ellas. En el caso de que el trayecto sea corto nos desplazaremos caminando mientras que si el trayecto es más largo nos desplazaremos utilizando la bicicleta. Nuestra salud también nos lo agradecerá.

Como se ha indicado, los desplazamientos en bicicleta o a pie, disminuyen la posibilidad de contagio de COVID-19 en relación con el transporte público. Además, el uso de la bicicleta promueve la salud física y mental, previene el sedentarismo que constituye uno de los 4 factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras), y ayuda también a mejorar la buena calidad de aire en las ciudades y recupera el espacio público para las personas. En este contexto, las políticas públicas deben garantizar la seguridad de los peatones y ciclistas; la definición de ciclovías, la ubicación de estacionamientos de bicicletas; el impulso a escuelas y lugares de reparación de bicicletas, entre otros aspectos.

El compromiso de todos es fundamental para disminuir los contagios del SARS-CoV-2 mediante la práctica de las medidas de higiene, distanciamiento físico y además, mediante el uso de la bicicleta. La crisis sanitaria del coronavirus está obligando a realizar cambios drásticos y de carácter urgente en la movilidad urbana, con reducciones en el número de desplazamientos y con nuevos criterios de distanciamiento físico para garantizar la salud. Esto implica un nuevo paradigma a considerar en la gestión de la movilidad de los próximos meses y años. ☺