

## **Czas pandemii na rowerze**

**Pozwala dostać się prawie wszędzie, nie wymaga kontaktu z ludźmi, wspomaga odporność i kondycję - rower to idealne rozwiązanie w czasie zagrożenia epidemiologicznego.**

Pandemia koronawirusa zmusza wszystkich do poddania się wyjątkowym obostrzeniom. Szkoły są zamknięte, wiele zakładów pracy nie działa, zamknięto granice, prawdopodobnie ograniczany będzie ruch pociągów. Również komunikacja miejska nie wszędzie funkcjonuje tak, jak zawsze, a jeśli funkcjonuje, to korzystanie z niej nie zawsze wydaje się rozsądne i bezpieczne. Ile osób dotykało drążka w autobusie przed tobą? Ile z nich mogło być chorych lub zetknąć się z osobą chorą?

### **Jeśli musisz wyjść z domu - wskocz na rower**

Rząd zachęca do pozostania w domu, ale wiemy, że nie wszyscy mogą sobie pozwolić na pracę zdalną lub czas wolny. Jest wiele zawodów, które wymagają obecności na stanowisku pracy nawet w czasie zagrożenia epidemiologicznego. Ich wykonawczynie i wykonawcy często poruszają się komunikacją miejską, a nie własnym samochodem. Na szczęście nie jest to jedyna możliwość - przemieszczać się można także rowerem, najlepiej własnym.

Mając rower możesz szybciej i bezpieczniej dostać się do pracy, zrobić zakupy lub wybrać się na przejażdżkę w mało uczęszczane miejsca. Sama jazda na rowerze wymaga zachowania odstępu od innych użytkowników drogi, a przy tym przebywasz na ulicy o wiele krócej, niż pokonując trasę pieszo. Możesz uniknąć jazdy komunikacją zbiorową, a przy tym zadbać o kondycję. W czasie, gdy zmuszeni jesteśmy zrezygnować z wielu codziennych aktywności, w tym także fizycznych, jazda na rowerze pozwoli zachować niezbędną dawkę ruchu.

### **Bezpiecznie, higienicznie i zdrowo**

Duże sieciowe sklepy sportowe są wprawdzie zamknięte, ale miejscowe także te oferujące sprzedaż internetową działają sprawnie - jeśli więc nie masz własnego roweru, to dobra pora, by rozważyć jego kupno. Najlepiej w polskim, lokalnym sklepie, co przy okazji pomoże wesprzeć rodzimą gospodarkę i uniknąć wysokich kosztów wysyłki z daleka. Rower bez trudu można umyć i zdezynfekować po zakupie, jeśli czujesz taką potrzebę. Na pewno warto co jakiś czas wyczyścić ręczki kierownicy, pamiętając także o częstym myciu rąk.

Na szczęście zaczyna się wiosna, a pogoda jest coraz lepsza, tak więc nawet codzienna jazda na rowerze raczej nie grozi przeziębieniem. Warto pamiętać o ubieraniu się "na cebulkę" i zabezpieczeniu przed wiatrem. Co istotne, jazda na rowerze w każdą pogodę poprawia odporność organizmu, dlatego nawet ochłodzenie czy deszcz nie muszą być powodem do rezygnacji z przejażdżki!