

健康維持のためにサイクリングは認められています！

～感染を防ぐための乗り方～

一般社団法人日本サイクルツーリズム推進協会が提携する英国の自転車協会「Cycling UK」から新型コロナウイルス感染を防ぎ、サイクリングをするためのアドバイスが届きました。

英国ではロックダウンで外出制限が敷かれていますが、散歩やランニング、サイクリングは心身の健康を保つ手段として認められています。ただし、2メートルという Social Distancing(ソーシャルディスタンス)を保つため、以下のような制限が課せられています。日本の皆様におかれましても、十分参考になる項目ばかりですので、心に留めて自転車に乗っていただければと存じます。

- 集団やグループで走らない
- 他の人と2メートル以上離れる
- 走行中も手を清潔に保つ
- 前を走る人と十分な距離を保つ
- 人通りの多い道や狭い道を避ける
- 川沿いのルートや緑道、狭い自転車専用道路などは空いている時に走る
- 歩道よりは、車道を走る
- 車道を走る時は歩道を歩く人に配慮を！

集団やグループで走らない

一人、または同居する家族で走ります（家族に自主隔離の人がいる場合はNG）。グループでは走らないようにします。

他の人と2メートル以上離れる

2メートルのソーシャルディスタンスを保ちましょう。新型コロナウイルスは飛沫で感染するため、感染した人が（例え、症状が出ていなくても）咳やくしゃみをするとうイルスが飛散し、移ってしまいますので、例え、走行中に友人や知り合いに会っても、近づいて雑談をするようなことは行ってはいけません。

走行中も手を清潔に保つ

新型コロナウイルスは表面の硬いものに付着した場合もしばらくは生き続けるため、それに触れることでも感染します。

走行中にお手洗いに行く時もドアノブなどが汚染されている可能性もあることから、それに触れた手で顔などを触ると感染する恐れがあります。サイクリング中も手洗いを頻繁に行い、清潔に保ちます。アルコール消毒液を小さな容器に詰め、持っていくことも一案です。

前を走る人と十分な距離を保つ

最近の調査では、前を歩いている人が咳やくしゃみをする時、ウィルスはしばらく空気中に残るため、後ろを歩く人に感染する可能性があることが指摘されています。

ランニングやサイクリングをしている人の後ろを走る時は、それを念頭において走りましょう。

人通りの多い道や狭い道避ける

サイクリングに出かける時は他の人との距離を2メートル以上保てるルートを選びましょう。人通りの多い道や狭い道、歩道もできるだけ避けます。また、人の少ない時間帯を選ぶようにします。

一昨年来日し、日本でもサイクルインストラクター講習を行った Cycling UK のトレーニングマネージャー、マット・ウッドコック氏は「人とすれ違う時は、スピードを落とし、軽いギヤに変え、惰性でホイールを回しながら、できるだけスペースを空けるようにしてください。ルート上に狭い道がある場合は、そのルートは避けるようにします。また、後ろから追い越す時は、短く Hello と声がけをするかベルを鳴らして、自分が追い越そうとしていることを知らせ、追い越しぎわに軽く Thank you とお礼を言いましょ。このような状況下では、いつもよりほんの少しフレンドリーな気持ちになれると良いですね」とアドバイスしています。

緑道や狭い自転車専用道路は空いている時に走る

普段なら安心して気持ちよく走れる自転車専用道路や川沿いのルート、自転車の入れる散歩道ですが、自転車で走ろうとしても、人が多いと歩くようなスピードになり、後ろにぴったりとつくこととなります。2メートルの距離を保ったり追い越したりすることが難しくなるので、空いている時間帯に走るようにします。

歩道よりは、車道を走る

走ることが許されている歩道は、人がすれ違う時に2メートルの距離を取ることができません。外出が制限されている今、空いている道路が多くなっています。もし、車道を走っても大丈夫と思ったら、車道を走るようにします。

車道を走る時は歩道を歩く人に配慮を！

車道の両サイドにある歩道や路肩を歩いている人がいる時にも、十分な距離（2メートル）を確保するように努めましょう。マット・ウッドコック氏は「歩道を歩いている人の横を追い越す時には、後方確認をし、安全を確認した上で中央寄りに出てスペースを作りましょう。追い越してから、再び左に寄ってください。また、郊外や地方の狭い道を走っている時にも、道を歩いている人と出会ったら、安全を確認した上で、道路の反対側に寄り、できるだけスペースを作るようにしてください。」とアドバイスしています。

注：この内容は、Cycling UK cycleclips@cyclingsuk.org より 2020 年 4 月 18 日に配信されたニュースレター（件名: #keepthewheelturning appeal, cycling and walking in narrow spaces, cycling as a solution to climate change, and our next instalment of An audience with...）を元に作成したものです