

【ガイドライン】

サイクリングの With Corona 「新しい生活様式」

緊急事態宣言の解除を迎えることができました。政府が示した「新しい生活様式」に基づいて With Corona の下でのサイクリングのルールとマナーをまとめました。それぞれの地域で自粛要請の内容が異なりますが、要請を遵守しながらサイクリングを楽しみましょう。

● 準備

今までのサイクリングの準備に加えて、以下のようなことに気をつけましょう。

1. コース

出来るだけ県境をまたがない、混雑しないコースを選定しましょう。(地域の自粛要請に従いましょう。)
ソロを基本として、十分な睡眠をとって、いつもよりは少し軽めのサイクリングを楽しみましょう。

2. 体温測定

自分がコロナに感染して発症していないかの客観的な判断基準としては、体温測定が有効です。
少なくとも出発直前に、体温を測りましょう。37.5℃以上の場合、感染を疑い外出を控えましょう。
(できれば、毎日の検温が健康判断にも有効です。)

3. 服装と用品

今までのサイクリングとの相違点は、以下の通りです。

- ① マスクを着用しましょう。(バンダナなどでも結構です。)手袋を指ぬきのものでなく指付きがおすすめです。
走行中の荒い息が飛沫感染の可能性があります。接触感染を防止する指付き手袋を活用しましょう。
- ② サングラスなどのアイウェアは必須です。
飛沫感染は目からも感染します。
- ③ ボトルは吸い口にカバーのあるものを使用しましょう。
飛沫感染を防ぐために、吸い口が露出する物は避けカバーのあるものを使用しましょう。走行中の給水は出来ませんが、ペットボトルの様に蓋のあるもので停車時のみに給水するようにしましょう。

● 走行中

グループライドは少人数で、他者との距離を十分に意識しましょう。

1. 車間距離は、10m～20m の距離を開けましょう。

速度が 20 キロまでの時(呼吸が深くなる程度)は 10m、それ以上の場合(ハアハアという呼吸になる時)は 20m の車間距離を開けましょう。(ベルギーの自転車連盟の提唱です。)

2. 行違う場合は出来るだけ、距離を取りましょう。

自転車道など比較的道路幅の小さい場合は、左端を走って、対向車との距離を取って行き違いましょう。
行き違った後は、大きな息をしなないように心掛けましょう。

3. 追い越す場合は、少なくとも 20m 手前から右に出て追い越し、追い越してから 20m の距離を取ってから進路に戻りましょう。

4. サイクリングのマナールールを知らない「にわかサイクリスト」には出来るだけ近づかないようにしましょう。

予想できない動きをして、事故を誘発しかねない相手とは距離を取ってください。追い越す場合は最小限の声かけなどの注意喚起をした上で、速度差を小さくしてゆっくりと追い越し事故を起こさないようにしましょう。

5. パンクなどのトラブル

密集を避けるために、一人で対応しましょう。

6. 休憩

他者との間隔は出来るだけ 2m 取って、会話は出来るだけ真正面を避けマスクを着用しましょう。

マスク着用の走行で体温の上昇、水分補給が十分でないことが考えられます。こまめに止まって(30～60分毎)休憩と水分補給を心がけましょう。出発前に、手洗いうがいを励行しましょう。

7. 食事

出来るだけ、帰宅するまで食事はしないようにしましょう。

食事をする場合は、「新しい生活様式」の食事の項を参考にしましょう。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000641913.pdf>

● 帰宅後

まずは、ヘルメット、アイウエア、スマホと自転車を次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒しましょう。

次に、マスクやバンダナ、手袋、タオル、ウエアなどを洗濯機に、手洗い、うがいと出来れば入浴しましょう。

体温測定をして、ゆっくりと休みましょう。

次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方 <https://www.mhlw.go.jp/content/000617981.pdf>