Comment on se mouve le mieux pendant de la crise du corona

Sain et sûr sur le vélo électrique – mais seul

Spécialement pendant la pandémie du corona, le vélo électrique est un moyen sain de locomotion lorsque le comportement est en relation à la menace. La sécurité sur la rue est même plus importante qu'autrement, car le virus affecte fort le système de santé et il faut absolument éviter des accidents, y compris pas d'accidents mineurs.

Le système immunitaire est mieux renforcé avec un exercice modéré. Le vélo électrique est idéal pour cela, car le conducteur, qui détermine la quantité d'énergie produite par le corps, peut simplement prendre un handicap plus important en montée.

Conseils pour plus de sécurité

Assurez-vous que votre vélo électrique se comporte dans un état parfait ! Laissez le mécanicien de vélo desserrer régulièrement les freins, assurez-vous que votre lumière fonctionne ! Un véhicule bien en avance présente moins de pannes.

Regardez en arrière ! Jetez un coup d'œil en arrière, même lorsque vous regardez dans le rétroviseur, avant de sortir vers la gauche pour tourner ou dépasser.

Donnez des signes clairs ! Montrez clairement les directions. Cela vaut également lorsque vous dépassez ou quittez un cercle. Avec des signes clairs vous évitez des malentendus.

Soyez indulgent ! Un véhicule à moteur vous refuse la priorité, pensez que la personne plus sage s'affaisse.

Arrêtez-vous au passage piétons ! Les piétons ont priorité sur le passage piétons, même à vélo. Si vous traversez la rue sur le passage piétons, il faut que vous poussiez le vélo.

Conduisez défensivement, mais ne vous inquiétez pas !

Conseils de promotion de la santé

Faites attention à vos performances ! Si la performance de votre corps se situe sous la condition habituelle, pensez à la possibilité d'une maladie !

Conduisez régulièrement et à un rythme modéré !
Laissez-vous dépasser si quelqu'un roule plus vite que vous ! Si vous mesurez votre pulsation du coeur en roulant : N'excédez pas 65% de votre pulsation maximale. En dépassant ou pour de courtes montées, il peut être de 75%. Voici la règle générale :

Age	Pulsation maximale	75%	65%
30	190	143	124
40	180	135	117
50	170	128	111
60	160	120	104
70	150	113	98
80	140	105	91

Il s'agit d'une formule standardisée, vos propres données peuvent se différer.

Impressum

Impressum: Communikation NewRide, c/o Schneider Communications AG, Isenbergstrasse 36, 8913 Ottenbach, 044 776 21 30
communikation@newride.ch, www.newride.ch © NewRide Mars 2020

Recommandations pour la crise corona

Prenez même mieux soin de votre véhicule que d'habitude ! C'est important que vous ne tombiez pas en panne. Le Conseil fédéral a délibérément poursuivi le fonctionnement des centres de service vélo. Cela vous permette d'utiliser votre vélo à tout moment.

Choisissez le vélo électrique ou le vélo au lieu d'un autre moyen de transport, car ils prennent le moins de risques d'être infecté par un virus !

Roulez seul !

Gardez la distance lors des dépassements ! Si vous dépassez quelqu'un d'autre, regardez d'abord si aucun autre véhicule ne s'approche, puis pratiquez le règle triathlon : démarrer 10m derrière l'autre vélo d'accélérer votre vitesse, prenez deux mètres de côté et continuez à un rythme plus rapide jusqu'au dépassement de l'autre vélo 10m derrière vous. Pour dépasser en 25 secondes vous avez besoin de 3 km / h plus de vitesse que l'autre cycliste.

Traitez les autres avec tous les égards ! A basse température, votre nez coule souvent. Ceci est normal et ne doit pas indiquer une infection. Avant de vous moucher : regardez retour pour vous assurer qu'il n'y en a pas d'autre personne à pied ou à vélo près de chez vous !