



Media: Harian Jogja

Hari: Senin

Tanggal: 22 Juni 2020

Halaman: 5

► AKTIVITAS OLAHRAGA

Bersepeda Perlu Pilih Jalur Sepi

M ERGANGSAN—Setiap akhir pekan kini di Jogja hampir selalu dipadati pegowes. Masyarakat dari berbagai kalangan dan usia terjun ke jalan dengan sepedanya masing-masing, yang sayangnya tidak sedikit yang mengabaikan protokol kesehatan dan bahkan menimbulkan kerumunan.

Kepala Puskesmas Mergangsari Risa Dhiana Permanasari menuturkan ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pesepeda, salah satunya adalah memilih rute yang sepi untuk menghindari terjadinya kerumunan.

Dengan rute yang relatif sepi, meskipun tetap masih bisa bertemu dengan pesepeda lainnya, namun setidaknya potensi kerumunan bisa dikurangi. Di samping itu, sebisa mungkin tidak bergerombol dengan rombongan, dengan pembatasan jumlah dan jarak antar-rombongan.

“Jangan lupa tetap memakai masker,” katanya, Minggu (21/6). Pemakaian masker saat bersepeda juga perlu dicermati karena dengan memakai masker, asupan oksigen ke dalam tubuh akan berkurang. Sementara dalam bersepeda tubuh kita lebih banyak bergerak dan membutuhkan lebih banyak oksigen.

Karena itu, pemakaian masker saat bersepeda bisa diatur agar tidak dipakai terus menerus. Bila jalanan sedang sepi dan asupan oksigen mulai berkurang, pesepeda boleh membuka maskernya. Selain itu, pesepeda juga disarankan membawa botol air minum sendiri serta cairan pembersih tangan.

Sekda DIY Kadamanta Baskara Aji sebelumnya menuturkan boleh saja masyarakat berolahraga, termasuk bersepeda, asal tidak menimbulkan kerumunan. “Silakan berolahraga tetapi jangan lupa tetap mematuhi protokol kesehatan,” ujarnya.

Baskara mengingatkan saat ini Jogja belum melaksanakan normal baru melainkan masih dalam status Tanggap Darurat hingga 30 Juni mendatang. Namun, jika masyarakat tidak mau disiplin mematuhi protokol kesehatan, bukan tidak mungkin pelaksanaan normal baru diundur lagi. (Lugas Subarkah)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Segera	Untuk Diketahui

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Segera	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 06 Agustus 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005