

Susana León (37) dice que es clave aprenderse las calles para hacer una ruta según el peso de los paquetes

Instructora ciclista entrega sus trucos para hacerse un sueldo con la bicimensajería



Susana León es profesora de historia pero se enamoró del ciclismo. Acá en su bicicleta de carga Yobke, en la cual traslada hasta 100 kilos.

Elongar cada una hora

El kinesiólogo Christian Campos, doctor en actividad física y salud, y decano de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación de la Universidad Andrés Bello, explica que antes de trabajar como bicimensajero "lo ideal es hacerse un test de esfuerzo para medir la frecuencia cardíaca y saber si el cuerpo está preparado para pedalear largas distancias". La doctora Francisca Pacheco, traumatóloga de RedSalud, añade que si no se tiene la preparación adecuada, la persona puede sufrir agotamiento. Por ello hay que elongar y estirar las piernas cada una hora para evitar una contractura de los músculos isquiotibiales, como los que están detrás de la rodilla: "Las pausas pueden ser de dos minutos", dice. Y al final del día, destinar 10 minutos para elongar y estirar la espalda y el cuerpo en general. Pacheco advierte que sí o sí hay que tener un buen cojín, ya que estar tanto tiempo sentado sobre un sillín independiente del peso de la persona va a irritar la zona de los glúteos.

FRANCISCA ORELLANA

Susana León (37) recorre todos los días entre 40 km y 70 km en bicicleta repartiendo encomiendas entre Estación Central, San Miguel, Santiago, Providencia, Las Condes y Ñuñoa. Esta profesora de historia dejó su labor en una editorial luego de conocer el trabajo de Maqueta -organización que promueve entre las mujeres el uso de la bicicleta-, a la cual ingresó para precisamente dar clases. Una actividad que comenzó a los 16 años, cuando comenzó a moverse en dos ruedas por Santiago y que finalmente se convirtió en su pasión: dedicar su vida a enseñar sobre la bici.

En 2017 cofundó la cooperativa Pantera Courier (@panteracourier en Instagram) para educar, enseñar a andar en ellas y tener un área de delivery. Es instructora ciclista y acaba de terminar el primer taller de bicimensajería en la Municipalidad de Peñalolén, el cual se suma a otros realizados a nivel privado, con lo cual le ha enseñado a más de 400 personas a usar este medio de transporte.

Dicta clases a cualquier persona que quiera aprender a andar en bici ("le he enseñado hasta a una alumna de 96 años"). Con la bicimensajería "encontré un camino diferente: con ella uno se sien-

te más empoderada, tienes mayor autonomía para moverte por la ciudad, ahorras dinero en movilización y tienes una vida más saludable", afirma.

León destaca que esta actividad puede ser una buena fuente laboral gracias a las plataformas de delivery o cooperativas. Los ingresos varían según el porcentaje: hay empresas que pagan entre el 20% y el 50% del valor del despacho al bicimensajero, quien puede generar ingresos mensuales de entre \$380.000 y \$1.000.000, detalla.

-¿Qué es lo más importante para ser bicimensajero?

-Tener una estrategia ciclista, con un plan que opere desde antes de salir. No sólo hay que conocer la legislación, sino también la realidad urbana y para eso es importante aprenderse la ciudad. Hemos perdido la confianza en que somos capaces de leer un mapa, interpretarlo y tomar decisiones. A veces las personas no se conocen las calles porque usan solo aplicaciones. Yo no descanso tanto en la tecnología. No las ocupo (las app) porque así tengo más autonomía y no dependo del celular.

-¿Cómo decide las rutas?

-Hay que aprenderse las calles para trazar bien las rutas. Eso también debe estar relacionado con el peso de los paquetes que llevas. Y eso no lo analiza una aplicación. Si en el punto más lejano es

donde debes entregar la caja más grande y pesada, conviene ir directo a hacer esa entrega para deshacerse de la carga que llevas en la espalda y así seguir más liviano a hacer las otras entregas. Son aspectos subjetivos que difícilmente una app pueda definir.

-¿Hay zonas más difíciles que otras?

-La ciudad está medio cortada con las vías de velocidad alta; esos son los tramos que más complican a las bicicletas. Por ejemplo, en Avda. Kennedy (Las Condes), la única pasarela que hay (frente al mall Parque Arauco) tiene escaleras y subir con bicicleta con carga es complicado. Hay que desviarse hasta Américo Vespucio o Manquehue para cruzar.

-¿Cuál es la bici ideal para comenzar?

-Cada cual acomoda su bicicleta en función de su necesidad. La bicicleta de paseo no es lo óptimo, pero se podría partir con ella y ahí vas viendo si haces un upgrade según lo que requieras. La gente suele comprar una porque le gusta el modelo, pero después se entera de que hay tallas y que algunas son más rápidas para pedalear. Ahora, el 50% de la efectividad de la entrega depende de cómo nos llevamos con el conserje porque ellos reciben el paquete y ayudan a encontrar al destinatario cuando no está bien indicado el número del departamento. He tenido conserjes que llaman a todos los departamentos con tal de entregar una caja. Y es que hay que entender que, aunque uno se

Explica que al trabajar con plataformas de delivery o cooperativas se puede ganar hasta un millón de pesos al mes.