

من المهم ممارسة الرياضة حتى خلال كورونا

يمكن للرياضات الجماعية أن تبدأ في التدريب واللعب مرة أخرى. يمكن لأي شخص فوق 70 سنة ممارسة الرياضة في الهواء الطلق ولكن مع مواصلة اتباع نصائح هيئة الصحة العامة.

من المهم لجميع الناس من مختلف الأعمار ممارسة الرياضة. كان من المسموح للأطفال والشباب التدرب ولعب المباريات طوال أزمة كورونا

لكنهم لعبوا بطريقة مختلفة وذلك بعدم تجمع عدد كبير من الناس. لم يُسمح للبالغين الذين يلعبون في رياضات جماعية بالتنافس.

قررت هيئة الصحة العامة الآن بالسماح لجميع الرياضات الجماعية بالتنافس مرة أخرى اعتبارًا من 14 يونيو. ولكن فقط إذا اتبعت القواعد التي تنطبق بحيث لا تنتشر العدوى.

قدم الاتحاد الرياضي الوطني عدة مقترحات حول كيفية الحد من انتشار العدوى. بعض الاقتراحات هي: تجنب الاتصال المباشر و الاقتراب إلا عندما يتوجب الأمر خلال ممارسة الرياضة، البقاء في المنزل إذا كان هناك أعراض.

وعدم وجود جمهور.

تقول هيئة الصحة العامة أن الخطر الأكبر لانتشار العدوى هو عند الازدحام ، وتواجد الجمهور. لذلك ، طلبوا من المنظمات والجمعيات إخبار مشجعيهم باتباع القيود. قد يؤدي عدم القيام بذلك إلى منع اللعب الجماعي مرة أخرى.

هناك فرق بين فرق النخبة وفرق الهواة. يسمح بالسفر لفرق النخبة إذا لزم الأمر. بينما لايسمح للفرق الأخرى بذلك.

يسمح بالسفر لفرق النخبة لمسافة لا تزيد عن ساعة او ساعتين من المنزل. بذلك يتمكنون من العودة إلى المنزل بسرعة في حال الاصابة بالمرض

إن الذين فوق السبعين عاماً يجب ان يمارسوا الرياضة أيضاً

حتى أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً (كل من يبلغ 70 عاماً أو أكثر) يحتاجون إلى الخروج وممارسة الرياضة. في السويد لا يوجد حجر صحي كما هو الحال في العديد من البلدان الأخرى. بدلاً من ذلك ، يجب أن تتبع تعليمات هيئة الصحة العامة.

يمكنك أيضاً مقابلة صديق أو عدد قليل من الأصدقاء إذا كنتم في الهواء الطلق. ولكن عليكم أن تبعدوا عن بعضكم البعض وأن تكونوا في أماكن لا يوجد فيها الكثير من الناس. من الممكن القيام بنزهة مع الأصدقاء إذا حافظتم على المسافة بينكم.

يقول يوهان كارلسون ، المدير العام لهيئة الصحة العامة - إذا اتبعنا التوصيات والنصائح عندها تكون المخاطر اقل وعندها يرجح ممارسه الرياضه لما فيها من فوائد.