

## در هنگام کرونا ورزش مهم است

ورزش تیمی ممکن است دوباره به تمرین ها و بازی شروع کند. و هر کس +۷۰ دارد می تواند در فضای بیرون ورزش کند اما تنها در صورت ادامه پیروی از توصیه های صحت عامه.

ورزش برای همه سنین مهم است. کودکان و جوانان در تمام بحران کرونا در حال آموزش و بازی هستند. اما آنها به روشی متفاوت بازی میکنند که افراد زیادی را جمع نمی کند. بزرگسالانی که در ورزش های تیمی مختلف بازی می کنند مجبور به مسابقه نیستند.

اکنون ریاست صحت عامه تصمیم گرفته است که همه ورزش های تیمی از 14 یونی دوباره ممکن است به مسابقه بپردازند. اما فقط در صورت پیروی از قوانینی که اعمال می شود تا عفونت پخش نشود.

فدراسیون ملی ورزش پیشنهادات مختلفی در مورد چگونگی کاهش شیوع عفونت ارائه داده است. برخی از پیشنهادات عبارتند از: فقط هنگامی که برای ورزش باید ارتباط نزدیکی داشته باشید. اگر علائمی دارید در خانه بمانید.

### و اینکه مخاطبی نداشته باشیم.

ریاست عمومی صحت عامه می گوید بزرگترین خطر مبتلا به عفونت هنگام تهاجم است و مردم درگیر آن هستند. بنابراین، آنها از سازمان ها و انجمن ها خواسته اند تا به هواداران خود بگویند که محدودیت ها را رعایت کنند. اگر این کار را نکنند، ممکن است بازیهای تیمی دوباره ممنوع شود.

بین تیم های فعال و تیم های آماتور تفاوت وجود دارد. تیم های فعال ممکن است در صورت لزوم سفر کنند. هیچ تیم دیگری نباید. آنها فقط 1-2 ساعت از خانه می توانند سفر کنند. سپس اگر مریض شوید می توانید به سرعت به خانه بروید.

### + ۷۰ نیز باید ورزش کنند.

حتی کسانی که 70+ سال دارند (هرکسی 70 سال و بالاتر داشته باشد) باید ورزش کنند و ورزش کنند. در سوئد مانند بسیاری از کشورها قرنطینه وجود ندارد. در عوض، باید دستورالعملهای اداره بهداشت عمومی را رعایت کنیم

بنابراین، هرکسی که 70+ سال دارد می تواند پیاده روی های طولانی را پیاده کند، کروکت بازی کند یا هر چیز دیگری را در خارج از منزل که دوست دارید انجام دهد. اما شما باید از یکدیگر فاصله بگیرید.

اگر خارج از خانه هستید، می توانید با یک یا چند دوست نیز ملاقات کنید. اما پس از آن شما باید از یکدیگر دور باشید و در جاهایی باشید که تعداد زیادی از افراد دیگر وجود ندارند. اگر فاصله بگیرید، پیک نیک با یک زن و شوهر دوستانه به خوبی پیش می رود.

اگر توصیه ها را رعایت کنید، خطرات اندک است. یوهان کارلسون، مدیر عمومی صحت عامه، می گوید، بنابراین مقرررات ورزش را در نظر بگیرید.