

Priporočila o telesni dejavnosti v času širjenja korona virusa

Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno **zmanjšuje tveganje za virusno okužbo** in **zmanjšuje tesnobo**, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa. Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tudi vrsto drugih bolj dolgoročnih zdravstvenih tveganj, zato je za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ključno, da so tako otroci kot odrasli tudi v tem času **telesno dejavni skladno s splošnimi priporočili za telesno dejavnost**. Otroci naj bodo vsak dan najmanj 60 minut tako telesno dejavni, da se globoko zadihajo in spotijo, poleg tega pa morajo dvakrat tedensko izvajati vaje za razvoj moči. Odrasli naj bodo zmerno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden. Več in bolj intenzivna telesna dejavnost prinaša večje zdravstvene koristi. S pomočjo fitnes zapestnice, pametne ure in nekaterih aplikacij na telefonu je mogoče preveriti količino in intenzivnost telesne dejavnosti. Z 10.000 koraki dnevno je posameznik na dobri poti, da doseže priporočila za zadostno telesno dejavnost. **Vsekakor pa je glede na okoliščine kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice, jih le uporabimo.** V trenutni situaciji moramo iz najslabšega izveliči najboljše, glede na to, da bomo starši in otroci zdaj skupaj preživeli več časa, pa je to priložnost, da spremenimo stare vedenjske vzorce. Starši tako lahko izvajajo vadbo skupaj z otroki, pri dejavnostih v naravi pa lahko skupaj z otroki raziskujejo bližnjo naravno okolico doma.

Pri telesni dejavnosti v času širjenja virusa pa je nujno upoštevanje naslednjih priporočil za preprečevanje njegovega širjenja:

- **Pri vseh telesnih dejavnostih upoštevajte splošna priporočila zdravnikov in zdravniških združenj ter vsa opozorila s strani države in lokalne skupnosti**, npr. higieno rok in kašlja, medosebno razdaljo, izogibanje stikov z ljudmi, ki kašljajo in kihajo. Vedno upoštevajte zadnja veljavna priporočila - npr. ko/če bo na nekem področju ali v celi državi odrejena izolacija (karantena), lahko izvajate vadbo le doma in greste peš, s kolesom ali skirojem le po nujnih opravkih.
- **Če ste lažje nenalezljivo bolni**, se izogibajte vsem napornejšim vadbam. **Kronično bolni** poleg tega **upoštevajte priporočila osebnega zdravnika**. Če imate pogosto alergije, vadbo izvajajte zgolj doma.
- **Pri sumu na nalezljivo bolezen glede na trenutno zdravstveno stanje poskušajte ohraniti telesno dejavnost znotraj lastnega doma, torej sami.**

- Če zbolite za COVID-19, ne telovadite, dokler ne ozdravite.
- Prepovedano je druženje in igranje skupinskih športov z ljudmi izven vašega gospodinjstva. Četudi je med igralci razdalja velika, je lahko prenašalec virusa žoga. Zato je najbolje, da se s temi športi ukvarjate samo v krogu članov gospodinjstva.
- Plezala, tobogani in druga igrala (zlasti kovinska in plastična) na otroških igriščih ter naprave za fitness na prostem lahko predstavljajo površino za prenos virusa, zato jih **ne uporabljajte**. V tem času naj otroci raje plezajo po drevju na domačem dvorišču.
- Starši, **preprečite stike vaših otrok z drugimi otroki**. Še posebej mladostnikom, ki si zelo želijo stikov z vrstniki, razložite nevarnost širjenja virusa zaradi druženja pri športu.
- Telesno dejavnost **izvajajte sami ali skupaj s člani vašega gospodinjstva**, najbolje v naravi. Staršem priporočamo, da čas izolacije izkoristijo za družinsko športno dejavnost na prostem. Pojdite na izlet v gozd ali na najbližji hrib, iščite skriti zaklad, poskušajte se orientirati s pomočjo kompasa ali preprostih naravnih znakov, kolesarite ali se podajte na izlet s skiroji, rolkami ali rolarji.
- Telesno dejavnost na odprtih površinah v soseski (parki, sprehajališča) izvajajte tako, da je **razdalja do drugih ljudi najmanj 5 metrov**. Izogibajte se skupinskih dejavnosti in zadrževanju pri drugih ljudeh. Priporočata se **vadba od domačih vrat do domačih vrat** brez stikov z drugimi. Če imate svoje dvorišče, najdete na njem možnosti za različne gibalne igre otrok in vadbo odraslih.
- **Organizirajte si redno vadbo doma**. Prekinite svoj in otrokov oz. mladostnikov sedeči čas z gibalnimi odmori in gibalno vadbo na malem prostoru, pri čemer lahko kot pripomočke za vadbo uporabite priročne stvari (npr. vrv) in pohištvo, npr. za izvedbo nalog za mišično moč s pomočjo stola in mize. Pred in po vadbi dobro prezračite prostor. Umijte si tudi roke, če ste vadili v skupini s kom, ki se je dotikal istih površin. **Če imate balkon ali teraso, lahko vadbo izvedete tudi na balkonu**.
- S prijatelji si prek socialnih omrežij izmenjajte podatke o svoji dnevni vadbi (številu korakov, intenzivnosti, vsebini) in zanimivih vadbenih vsebinah, ki jih najdete na spletu. Pri vadbi skušajte biti čim bolj inovativni.
- Če živite skupaj s **slabše mobilnimi, jim pomagajte, da se gibljejo po stanovanju** in vsaj trikrat dnevno naredijo nekaj razgibalnih vaj in vaj za mišično moč; če je mogoče ob odprtem oknu ali na balkonu oziroma terasi.
- Izogibajte se tistih športov, pri katerih je večje tveganje za nastanek poškodb, da ne bi še dodatno obremenili zdravstveni sistem.

- Izogibajte se dolgotrajni naporni vadbi, saj ta v nasprotju z zmerno intenzivno vadbo kratkotrajno celo zmanjša odpornost na virusne in druge okužbe.