

## Thể dục thể thao rất quan trọng dù đang có dịch Corona

### Thể dục thể thao rất quan trọng dù đang có dịch Corona

Các môn thể thao đồng đội bắt đầu được luyện tập và thi đấu trở lại. Người trên 70 tuổi có thể tập thể dục ngoài trời. Nhưng vẫn phải tuân thủ hướng dẫn của Cơ quan Y tế Cộng đồng.

Vận động thân thể, thể dục thể thao là rất quan trọng đối với mọi lứa tuổi. Trong suốt mùa dịch thanh thiếu niên và trẻ em vẫn được luyện tập và thi đấu, nhưng khác ở chỗ không được tụ tập đông người. Người lớn chơi các môn thể thao đồng đội thì không được thi đấu.

Tuy nhiên Cơ quan Y tế Cộng đồng đã quyết định tất cả các môn thể thao đồng đội được thi đấu trở lại từ ngày 14 tháng 6, nhưng với điều kiện phải tuân thủ các quy định để tránh lây nhiễm bệnh.

Ủy ban Thể thao Quốc gia đã đề xuất một số giải pháp nhằm hạn chế khả năng lây nhiễm. Chẳng hạn như: Chỉ tiếp xúc gần khi môn thể thao bắt buộc phải vậy, hay phải ở nhà nếu có triệu chứng.

### Chơi không khán giả

Cơ quan Y tế Cộng đồng cho rằng nguy cơ lây nhiễm cao nhất là khi tập trung đông

người, và khi có khán giả. Vì vậy họ đề nghị các tổ chức và liên đoàn thể thao yêu cầu cổ động viên tuân thủ các hạn chế. Nếu không tuân thủ thì có thể sẽ bị cấm trở lại.

Có sự khác biệt giữa các đội thể thao thành tích cao và các đội nghiệp dư. Các đội chuyên nghiệp được đi luyện tập và thi đấu xa nếu cần thiết. Các đội khác thì chỉ được di chuyển trong phạm vi 1-2h từ nhà để nếu bị ốm có thể về ngay.

### Người trên 70 tuổi cũng cần thể dục

Người lớn tuổi (từ 70 trở lên) cũng cần ra ngoài vận động. Ở Thụy Điển không cách ly như ở nhiều nước khác. Thay vào đó chúng ta phải tuân thủ các hướng dẫn của Cơ quan Y tế Cộng đồng.

Vì vậy, người trên 70 tuổi có thể đi dạo xa, chơi đánh bi hoặc làm những việc khác ở ngoài trời, mà mình thích. Nhưng phải giữ khoảng cách với người khác.

Cũng có thể ra ngoài trời gặp một hai người bạn. Nhưng khi đó phải giữ khoảng cách với nhau và nên tránh những nơi đông người. Chẳng hạn đi pic-nic với một hai người bạn cũng tốt nếu giữ được khoảng cách.

Johan Carlsson – tổng giám đốc Cơ quan Y tế Cộng đồng cho biết:

- Nếu tuân thủ các hướng dẫn thì nguy cơ nhiễm bệnh sẽ ít thôi, khi đó thì thể dục thể thao sẽ chỉ có lợi.



Tất cả các phường, quận thuộc tỉnh Kalmar, ủy ban quản lý tỉnh Kalmar và tất cả các cơ quan chính quyền trong tỉnh đều hợp tác chặt chẽ trong công tác đối phó khủng hoảng.

Kalmar kommun



facebook.com/krissamverkan.kalmar