

## Viktigt att motionera även under Corona

**Alla sport-lag får träna och tävla igen. Och den som är äldre än 70 år kan vara ute och motionera. Men man måste göra som Folkhälsomyndigheten säger. Faran är inte över!**

Både barn, vuxna och gamla behöver motionera. Under Corona-krisen har barn i olika sport-lag fått träna och spela matcher. Men det har varit på ett annorlunda sätt som inte samlar många människor.

Vuxna kvinnor och män som spelar i olika lag-sporter har inte fått tävla under Corona-krisen. Men nu får de det! Från den 14 juni får vuxna spela matcher igen. Men bara om man följer Folkhälsomyndighetens regler så att smittan inte sprids.

Riksidrottsförbundet har flera förslag till hur man ska göra så man inte sprider smitta när man tävlar:

- Man får *bara* ha nära kontakt när man måste (för idrotten).
- Man måste stanna hemma om man är sjuk eller har symtom.
- Man får inte ha publik!

En stor risk för att sprida smitta är när det är trångt, och publiken är med. Därför har Folkhälsomyndigheten sagt till

idrotts-organisationer och föreningar att de inte får ha publik. Publiken kan inte heller träffas på en sport-bar eller titta på tv tillsammans.

Alla måste följa restriktionerna. Om de inte gör det kan det bli förbjudet med lag-spel igen.

Det är olika för elit-lag och amatör-lag. Elit-lag får resa om det är nödvändigt. Andra lag får bara resa 1-2 timmar hemifrån. Då kan man ta sig hem snabbt om man blir sjuk.

**70 år och äldre ska också motionera**  
Även den som är 70 år eller äldre behöver vara ute och motionera.

I Sverige har vi inte karantän som i många andra länder. Men vi *måste* följa Folkhälsomyndighetens instruktioner.

Du som är 70 år och äldre kan vara ute. Du kan gå långa promenader, spela krocket eller göra något annat som du tycker om. Men ni måste hålla avstånd från varandra. Minst 2 meter.

Du kan också träffa en eller två vänner om du är ute. Men bara på platser där det inte är många andra människor.

Du kan ha en picknick med en eller två vänner som du brukar träffa. Men ni måste hålla avstånd från varandra.

- Om man följer råden är riskerna små. Då överväger fördelarna med idrott, säger Johan Carlsson som är generaldirektör på Folkhälsomyndigheten.