

## اخرج في الثلج - العطلة الرياضية للجميع!

الشتاء هنا وقريباً عطلة رياضية. اغتتم الفرصة لتخرج بأكثر قدر ممكن - للبالغين والأطفال.

التنقل مفيد للجميع. والتواجد في الهواء الطلق - حتى عندما يتساقط الثلج وبارد - مفيد للجسم والروح. قول سويدي يقول "ليس هناك طقس سيء ، يوجد فقط ملابس سيئة".

الآن يصبح أكثر إشراقاً كل يوم ويساعد الثلج على عكس الضوء. في البلدان الشمالية حيث لا يوجد الكثير من أشعة الشمس في الشتاء ، يجب أن تكون في الخارج أكثر للحصول على ضوء الأشعة فوق البنفسجية (ضوء الشمس) على الجلد.

ثم تحصل على فيتامين د. بدونها يمكن أن تصاب بهشاشة العظام وأمراض أخرى.

يحتاج كل من الأطفال والبالغين إلى الخروج للبقاء بصحة جيدة.

للبالغين ، من الجيد المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم! هذا يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والأمراض العقلية. سيكون أيضاً من الأسهل النوم.

نظرًا لأنه أصبح زلماً الآن ، فمن الجيد وجود مسامير على الحذاء. تشتريها من صيدلية ، على سبيل المثال ، وتعلقها بحذائك. ثم لا تنزلق.

توزع بعض البلديات المسامير مجاناً للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.

اتصل ببلديتك واسأل!

كما تقدم بعض البلديات في المحافظة معدات ترفيهية. على سبيل المثال ، الزلاجات والزلاجات والخوذ.

الاقتراض مجاني.

اتصل ببلديتك واسأل!

### يزداد خطر الإصابة بعد العطلة الرياضية

لم يعد هناك الكثير من مرضى كورونا (كوفيد-19) يأتون إلى مستشفى المقاطعة. ومع ذلك ، تشعر طبية مكافحة العدوى ليزا لابي ساندين بالقلق.

وتقول إنه قد تكون هناك موجة ثالثة من كورونا إذا سافر كثيرون خلال العطلة الرياضية وأصيبوا.

لذلك ، يجب على المسافرين توخي الحذر الشديد.

يجب أن تكون مع نفسك المجموعة الصغيرة من الأشخاص كما هو معتاد. يجب ألا تتشئ جهات اتصال جديدة.

ولكن يجب أيضاً توخي الحذر الشديد لمتابعة التوصيات المتعلقة بالنظافة.

لذلك: كن في الهواء الطلق بقدر ما تستطيع - لكن لا تقم بإجراء اتصالات جديدة. استمر في اتباع جميع توصيات النظافة.

الآن: في 12 فبراير ، تم تطعيم 13252 شخصاً في مقاطعة كالمار!

### عن - العطلة الرياضية

في السويد ، كانت العطلة الرياضية

موجودة منذ عام 1940. ولكن بعد ذلك

كانت تسمى عطلة الوقود. كان الشتاء

بارداً وكانت تدفئة المدارس مكلفة.

من أجل أن تكون العطلة ذات مغزى

للأطفال والشباب ، تم ترتيب الأنشطة.

كانت في الغالب أنشطة شتوية مختلفة ،

وذهب الكثيرون أيضاً إلى الجبال

السويدية.

اليوم ، تقسم السويد العطلة ، لذلك يكون

أسبوع العطلة الرياضية في أوقات

مختلفة في البلاد. من الأسبوع 7 إلى

الأسبوع 10. في مقاطعة كالمار ، لدينا

أسبوع عطلة رياضية 8