

در برف بیرون بروید - رخصتی ورزشی برای همه مناسب است!

زمستان اینجاست و به زودی رخصتی ورزشی است. از فرصت استفاده کنید و تا آنجا که می توانید بیرون بروید - بزرگسالان و کودکان.

رفت و آمد برای همه خوب است. و بودن در فضای آزاد - حتی وقتی که برف و سرما می باشد - برای جسم و روح مفید است. یک جمله سویدی می گوید: "هوا بد نیست ، فقط لباس بد وجود دارد.

اکنون هر روز روشن ترمی شود و برف به بازتاب نور کمک می کند. در کشورهای شمالی که در زمستان آفتاب زیاد نیست ، باید بیشتر بیرون بروید تا نور ماورا UV بنفش (نور خورشید) را روی پوست بگیرید.

سپس ویتامین D دریافت می کنید. بدون آن ، می توانید به شکنندگی استخوان و سایر بیماری ها مبتلا شوید.

کودکان و بزرگسالان برای سالم ماندن باید بیرون باشند.

برای بزرگسالان ، خوب است که هر روز حداقل 30 دقیقه پیاده روی کنید! این امر خطر بیماری های قلبی عروقی ، سرطان و بیماری های روحی را کاهش می دهد. همچنین خواب راحت تر خواهد بود.

از آنجا که اکنون لغزنده است ، داشتن خوسه بر زیر پد بوت خوب است. مثلاً آنها را در دواخانه خریداری می کنید و به بوت های خود وصل می کنید. سپس شما نمی لغزید.

برخی از شوالی ها سن و سالهای بالای 65 سال را بصورت رایگان توزیع می کنند.

به کمیته شهری شهرداری خود زنگ بزن و معلومات بگیرید.

برخی از شاروالی های این ولایتی تجهیزات تفریحی را نیز به آنها قرض می دهند. به عنوان مثال ، اسکی و کلاه ایمنی.

امانت گرفتن رایگان است.

به شاروالی خود زنگ بزن و بپرس.

خطر عفونت پس از رخصتی ورزشی افزایش می یابد.

دیگر تعداد مریضان کرونا (COVID-19) که به شفاخانه ولایتی مراجعه می کنند وجود ندارد. هنوز هم مصحولین کنترل عفونت لیزا لابه سندلین نگران است.

او می گوید اگر بسیاری از مسافران در رخصتی ورزشی دور شوند و آلوده شوند ممکن است موج سوم کرونا وجود داشته باشد.

بنابراین ، مسافر باید بسیار مراقب باشد.

ما فقط باید با همان گروه کوچکی از افراد که معمولاً هستید باشید. شما نباید مخاطبین جدید ایجاد کنید.

اما همچنین باید به رعایت توصیه های مربوط به بهبود دقت بیشتری داشته باشید.

بنابراین: تا جایی که می توانید در فضای آزاد باشید - اما تماس های جدید برقرار نکنید. به دنبال همه توصیه های صحیح بروید.

اکنون دقیقاً: در تاریخ 12 فبروری، 13252 نفر در ولایت کلمرواکسین شدند!

درباره رخصتی های ورزشی.

در سویدن ، رخصتی ورزشی از سال 1940 وجود دارد. اما پس از آن رخصتی سوخت نامیده شد. زمستانها سرد بود و گرم کردن مکاتب قیمت بود.

برای اینکه رخصتی برای اطفال و جوانان معنادار باشد ، فعالیت هایی ترتیب داده شد. بیشتر اوقات فعالیت های مختلف زمستانی بود و بسیاری نیز به کوه های سویدن می رفتند.

امروز ، سوید رخصتی را تقسیم می کند ، بنابراین هفته رخصتی ورزشی در زمان های مختلف این کشور است. از هفته 7 تا هفته 10. در Kalmar County هفته رخصتی ورزشی 8 داریم.



اوراق اطلاعاتی هر دو هفته یکبار. این اطلاعات از طرف اداره عافات و ولایت کلمرتیه شده است. همکاری در عافات شهرکلمر، همکاری بین کلیه شهرداری های ولایت، و منطقه شهرکلمر ، شورای اداری شهری کلمرو سایر مقامات در ولایت است. در بحران های جامعه ، ما با هم تصمیم می گیریم و به یکدیگر کمک می کنیم.



facebook.com/krissamverkan.kalmar

Kalmar kommun

