

Gå ut i snön – snart är det sport-lov

Vintern är här och snart är det sport-lov.

Var ute så mycket ni kan då – både barn och vuxna.

Att vara utom-hus är bra, även om det är snö och kallt. Sverige är ett nordiskt land. Där det inte är så mycket sol på vintern. Då måste man vara ute mer för att få sol-ljus på huden. Då får man i sig D-vitaminer. Då blir kroppens ben starkare.

Både barn och vuxna behöver vara ute för att hålla sig friska. För vuxna är det bra att promenera minst 30 minuter varje dag! Då mår hjärtat bättre och man känner sig gladare. Det blir också lättare att sova på natten.

Eftersom det är halt ute nu, är det bra att ha broddar på skorna. De kan du köpa på exempelvis ett apotek. Sedan sätter du fast dem på skorna. Då halkar du inte.

Några kommuner delar ut broddar gratis till personer över 65 år.

Ring din kommun och fråga!

Några kommuner lånar också ut fritids-utrustning. Exempelvis skridskor, skidor och hjälmar. Att låna är gratis.

Ring din kommun och fråga!

Smittan kan öka efter sport-lovet

Nu är det inte lika många patienter på sjuk-husen som har Corona (covid-19).

Ändå är Lisa Labbé Sandelin orolig. Hon är smitt-skydds-läkare. Hon säger att det kan bli mer Corona-smitta om många reser bort på sport-lovet. Därför ska du inte träffa nya människor om du reser.

Du ska bara vara med människor i samma lilla grupp som du brukar vara med. Ni måste också följa rekommendationerna om hygien extra noga.

JUST NU:

Den 12 februari var 13 252 personer i länet vaccinerade!