

TJELESNE AKTIVNOSTI TIJEKOM COVID-19 PANDEMIJE

Važnu ulogu u održavanju psihofizičkog zdravlja svih dobnih skupina ima redovita tjelesna aktivnost.

Tijekom COVID-19 pandemije suočeni smo sa raznim oblicima ograničenosti u kretanju, a sve sa ciljem sprečavanja širenja virusa. Važno je potaknuti svijest ljudi svih dobnih skupina da budu što aktivniji kako bi očuvali mentalno i fizičko zdravlje.

Tjelesna aktivnost ne mora nužno biti vježbanje ili sport, ona uključuje i igru, ples, vrtlarstvo i čišćenje kuće.

Važno je planirati svaki dan aktivnost na način da se smanji vrijeme provedeno u dugotrajnom sjedenju. **Bilo kakva aktivnost je bolja, nego da se ne provodi.**

Važno je naglasiti kako je potrebno tjelesnu aktivnost prilagoditi dobi, zdravstvenom stanju i mogućnostima. Ukoliko osoba ima neke od navedenih simptoma kao što su vrućica, kašalj i otežano disanje važno je upozoriti da ne sprovodi vježbe.

Prilikom bilo kakve aktivnosti na svježem zraku potrebno je **poštivati fizičko distanciranje te prije nego se izađe van temeljito oprati ruke vodom i sapunom te postupak ponoviti po povratku kući!** Ako voda i sapun nisu dostupni upotrijebiti trljanje ruku na bazi alkohola.

Važno je početi s malim količinama postupno povećavati trajanje, učestalost i intenzitet tijekom vremena. Idealno je započeti kraćim šetnjama po 5 do 10 minuta i postupno povećavati na 30 minuta ili više kontinuirano tijekom nekoliko tjedana. Odabrati pravi intenzitet tako da se umanjuje rizik od ozljeda.

Svjetska zdravstvena organizacija dala je preporuke u svrhu očuvanja zdravlja ljudi u dobi od 18 do 64 godina: minimalno 150 minuta tjedno srednje teške tjelesne aktivnosti ili 75 minuta tjedno teške, odnosno intenzivne tjelesne aktivnosti.