

Sfaturi pentru cei care fac drumeții în perioada virusului Corona

Este în continuare permis, și recomandat, să ieșiți afară și să vă plimbați. Puteți să faceți acest lucru fie în propria dvs. curte, în pădure, la munte, sau pe țărmul mării sau al lacurilor. O plimbare în natură este benefică atât fizic cât și mental, și poate să contribuie la a reduce stresul. Pentru a limita aria de răspândire a contagiunii cu virusul Corona, este important să ne gândim bine înainte de a ieși din casă.

De aceea, Ministerul Mediului înconjurător, Ministerul Sănătății, și organizațiile de activități în aer liber s-au întrunit pentru a vă da câteva sfaturi comune pentru ca dvs. să vă bucurați de o drumeție bună și sigură.

1. **Alegeți să vă plimbați în mediul dvs. apropiat!** Folosiți-vă fantezia și explorați noi posibilități pentru a vă plimba în locuri unde nu se duce toată lumea. În măsura în care puteți, evitați să folosiți mijloacele de transport în comun, folosiți de preferință bicicleta, sau mersul pe jos.
2. **Nu este necesar să mergeți singur** – puteți foarte bine să ieșiți la plimbare împreună cu cineva din familia dvs. sau cu un prieten, dar nu trebuie niciodată să fiți mai mulți de 5 persoane într-un grup.
3. **Când plecați la plimbare luați cu dvs. ceva de mâncat și de băut, și profitați din plin de excursie.** Înainte de a mânca sau bea, nu uitați să vă spălați sau să folosiți spirt dezinfectant pe mâini.
4. **Ocrotiți natura noastră,** avem nevoie de ea. Dați dovadă de respect față de fauna și flora sălbatică prin a lua gunoiul înapoi acasă cu dvs.
5. **Atenție la pericolul de incendii!** În mai multe locuri din Norvegia este foarte uscat, și e interzis să se facă focuri de tabără.
6. **Folosiți harta și busola** atunci când mergeți în afara cărărilor și traseelor marcate. În plus, există multe app-uri utile și portaluri de drumeții care vă pot da un ajutor la drum.
7. **Întoarceți-vă la timp,** și alegeți activități cu un nivel scăzut de risc. Împreună putem să evităm să suprasolicităm serviciile de salvare și de sănătate.
8. **Zâmbiți!** Mențineți distanța față de ceilalți, dar puteți bineînțeles să zâmbiți și să-i salutați pe cei cu care vă întâlniți pe drum.
9. **Stați în permanență la curent** cu sfaturile și regulile primite din partea autorităților sanitare.

Ieșiți afară din casă, bucurați-vă de natură! Drumeție plăcută, și Paște fericit!

Citiți aici mai mult despre activitățile în aer liber, în diferite limbi:

<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-og-helse-materiell/>

Aici puteți să găsiți sfaturi și inspirație pentru drumeție:

<https://norskfriluftsliv.no/kategori/tema/tips-og-inspirasjon/>

Pentru mai multe informații despre COVID-19 traduse, consultați:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/brosjyre-om-litt-mye-eller-helt-avstand-pa-ulike-sprak>

<https://helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak>



Klima- og miljødepartementet



Helsedirektoratet



Oslofjordens Friluftsråd



NORSK FRILUFTSLIV