

## Consejos para caminantes en tiempos de coronavirus

Salir a caminar sigue estando permitido, además de ser aconsejable. Ya sea en el jardín de su casa, el parque más cercano, en el bosque, en la montaña o junto al mar. Un paseo al aire libre en la naturaleza es beneficioso para cuerpo y mente, y puede contribuir a reducir el estrés. Para evitar la propagación del virus, es importante que pensemos un poco antes de salir.

Por ello, el Ministerio de Medio Ambiente, el Ministerio de Sanidad y las organizaciones de actividades al aire libre han colaborado conjuntamente en la redacción de algunas recomendaciones para un paseo agradable y seguro.

1. **¡Elija rutas en su ámbito local!** Use la fantasía para explorar diferentes rutas, por donde no vaya todo el mundo. Evite usar el transporte público mientras no sea esencial, use la bicicleta o vaya a pie.
2. **No necesita caminar sola o solo** – puede salir a pasear con su familia, o con una amiga o amigo, aunque nunca más de 5 personas en un grupo.
3. **Puede llevarse comida y bebida y pasar un rato agradable al aire libre.** Recuerde lavarse las manos primero o usar desinfectante de manos.
4. **Cuide nuestra naturaleza,** la necesitamos. Respete la fauna y la flora, y recoja la basura para tirarla en casa.
5. **¡Cuidado con el peligro de incendio!** En varias zonas del país el terreno está muy seco y está prohibido hacer fuego.
6. **Use mapa y brújula** al salir de senderos y pistas señalizados. También existen muchas apps y portales de senderismo de óptima calidad que le pueden ayudar en el camino.
7. **Regrese a tiempo,** y elija actividades con riesgo bajo. Juntos podemos evitar la saturación de los servicios sanitarios y de salvamento.
8. **¡Sonría!** Mantenga la distancia a otros, pero salude y sonría a quienes encuentre en su camino.
9. **Manténgase al día** sobre consejos y reglas de las autoridades sanitarias.

¡Salga y disfrute de la naturaleza! ¡Que tenga un buen paseo y una feliz pascua!

**Lea más sobre actividades al aire libre y salud en varios idiomas aquí:**

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

**Aquí podrá encontrar ideas e inspiración para su ruta:**

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

**Para más información traducida sobre la COVID-19, vea:**

<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