

Conseils aux promeneurs en période de coronavirus

Il est toujours autorisé, et recommandé, de sortir se promener. Que ce soit dans votre cour, dans le parc le plus proche, en forêt, en montagne ou au bord de l'eau. Une promenade dans la nature fait du bien au corps comme à l'esprit, et peut contribuer à réduire le stress. Afin de limiter la propagation du coronavirus, il est toutefois important de bien réfléchir avant de sortir de chez soi.

L'Agence norvégienne pour l'environnement, l'Agence norvégienne de la santé et les organisations pour les activités de plein air ont donc défini ensemble quelques conseils pour une bonne promenade en toute sécurité.

1. **Privilégiez les itinéraires de promenade dans votre voisinage.** Faites preuve d'imagination et explorez de nouvelles possibilités de promenade dans des endroits qui ne sont pas fréquentés par tout le monde. Evitez de prendre les transports en commun si vous n'y êtes pas obligé. Prenez le vélo ou marchez.
2. **Vous n'êtes pas obligé de marcher seul** – vous pouvez faire une promenade en famille ou avec un ami, mais jamais à plus de 5 personnes.
3. **Emportez de quoi manger et boire, pour profiter de votre promenade.** N'oubliez pas d'abord de vous laver les mains ou d'utiliser du gel hydroalcoolique.
4. **Prenez soin de la nature,** nous avons besoin d'elle. Respectez la faune et la flore et ramenez vos déchets à la maison.
5. **Attention au risque d'incendie !** Plusieurs endroits du pays connaissent une grande sécheresse et il est interdit d'y faire un feu.
6. **Utilisez une carte et une boussole** lorsque vous vous promenez hors des sentiers et des pistes balisés. Il existe aussi beaucoup de bonnes applications et portails de randonnée qui peuvent être utiles en cours de route.
7. **Faites demi-tour à temps,** et optez pour des activités à faible risque. Ensemble, nous pouvons éviter de solliciter les services de sauvetage et de santé.
8. **Souriez !** Restez à distance des autres, mais n'hésitez pas à saluer et à sourire à ceux que vous croisez en chemin.
9. **Tenez-vous au courant** des conseils et des règles diffusés par les autorités sanitaires

Sortez, et profitez de la nature ! Bonne promenade et joyeuses Pâques !

Pour plus d'informations en différentes langues sur les activités de plein air et la santé, cliquez ici :
<https://norskfriluftsliv.no/friluftsliv-og-helse-materiell/>

Vous trouverez ici des conseils et des idées pour votre promenade :
<https://norskfriluftsliv.no/kategori/tema/tips-og-inspirasjon/>

Pour plus d'informations traduites sur le COVID-19, voir :
<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>

