

## Советы для любителей пеших прогулок во время коронавируса

Совершать прогулки по-прежнему разрешено, и рекомендуется. Будь то в вашем дворе, в ближайшем парке, в лесу, в горах или у воды. Прогулка на природе полезна как для тела, так и для души, и может помочь уменьшить стресс. Чтобы ограничить распространение коронавируса, важно все обдумать, прежде чем выйти на улицу.

Поэтому норвежское Агентство по окружающей среде ([Miljødirektoratet](#)), Управление здравоохранения ([Helsedirektoratet](#)) и организации, занимающиеся отдыхом на свежем воздухе, объединили свои усилия, чтобы дать вам несколько общих советов для хорошей и безопасной прогулки.

Главное правило: **Будьте в курсе** советов и правил органов здравоохранения.

1. **Выбирайте прогулки в вашем районе!** Используйте свое воображение и исследуйте новые возможности прогулок там, куда не ходят остальные. Не пользуйтесь общественным транспортом, если в этом нет необходимости, пользуйтесь велосипедом или ходите пешком.
2. **Вам нет необходимости гулять в одиночку** – вы можете пойти на прогулку с семьей или другом, но не более 5 человек в группе.
3. **Возьмите с собой еду и напитки и наслаждайтесь прогулкой.** Не забудьте сначала вымыть руки или используйте антисептик для рук.
4. **Берегите нашу природу**, она нужна нам. Уважайте животный и растительный мир, и заберите мусор с собой домой.
5. **Соблюдайте пожарную безопасность!** Во многих местах страны очень сухо и запрещено разводить костры.
6. **Используйте карту и компас**, когда вы выходите за пределы обозначенных троп и трасс. Есть много отличных приложений и туристических порталов, которые могут помочь вам в пути.
7. **Поверните назад, пока не поздно!** И выбирайте занятия с наименьшим риском. Нельзя перегружать службы спасения и здравоохранения! Общими усилиями мы сможем избежать этого.
8. **Улыбайтесь!** Держите дистанцию, но не стесняйтесь здороваться и улыбаться тем, кого вы встречаете на своем пути.

Выходите из дома и наслаждайтесь природой! Приятной прогулки и счастливой Пасхи!

**Дополнительную информацию на разных языках о занятиях на свежем воздухе и о здоровье вы найдете здесь:**

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

**Здесь вы найдете советы и идеи для прогулки:**

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

**Другую переведенную информацию о COVID-19 вы найдете на:**

<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/>

