

Korona zamanında yürüyüş yapanlara öneriler

Yürüyüş yapmak henüz yasak değildir, hatta tavsiye bile edilir. Arka bahçenizde olsun, en yakın parkta, ormanda veya göl/deniz kenarında. Doğada yürüyüş yapmak hem beden hem de zihin için iyidir, ve stresi azaltmak için katkıda bulunabilir. Koronanın bulaşmasını sınırlamak için dışarıya çıkmadan önce iyice düşünmemiz önemlidir.

O nedenle Çevre Genel Müdürlüğü, Sağlık Genel Müdürlüğü ve açık hava etkinlikleri dernekleri bir araya gelip iyi ve güvenli turlar için bazı ortak tavsiyeler sunmaktadır.

1. **Yakin çevrenizi seçin!** Hayal gücünüzü kullanın ve herkesin gezmediği yeni yürüyüş yerlerini keşfedin. Gerekeceği sürece toplu taşıma araçlarını kullanmaktan kaçının, bisiklete binin veya yürüyün.
2. **Yalnız yürümek zorunda değilsiniz.** Ailenizle veya bir arkadaşınızla tura çıkabilirsiniz ancak gruptaki kişi sayısı 5'i asla aşmamalıdır.
3. **Çıkarken yanınızda yiyecek ve içeceklerinizi alın, turda güzel vakit geçirin.** Öncelikle ellerinizi yıkamayı unutmayın veya el dezenfektanı kullanın.
4. **Doğamıza sahip çıkın,** ona ihtiyacımız var. Hayvanlara ve bitkilere saygı gösterin, çöpünüzü evinize götürün.
5. **Yangın tehlikesine dikkat edin!** Ülkenin birçok yeri çok kurudur ve ateş yakma yasağı vardır.
6. İşaretli patikalar ve yolların dışında yürüdüğünüzde **harita ve pusula kullanın.** Yolda size yardımcı olabilecek çok sayıda iyi uygulamalar ve tur kapıları vardır.
7. **Zamanında dönün,** ve düşük riskli aktiviteleri seçin. Birlikte, kurtarma ve sağlık hizmetlerine olan yüklenmeyi önleyebiliriz.
8. **Gülümseyin!** Başkalarına mesafeli durun, ancak karşılaştığınız insanlara selam verebilir ve gülümseyebilirsiniz.
9. Sağlık yetkililerinin tavsiye ve kuralları konusunda **haberdar olun.**

Dışarıya çıkın ve doğanın tadını çıkarın! İyi yürüyüşler ve mutlu paskalyalar!

Farklı dillerde açık hava faaliyetler hakkında burada bilgi bulabilirsiniz:

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

Tur için ilham ve tavsiyeleri burada bulabilirsiniz:

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

COVID-19 hakkında tercüme edilmiş daha fazla bilgi için bakınız:

<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