

Wandelen met zijn tweeën in coronatijd: adviezen en tips



Volgende bewegen is ook in tijden van corona heel belangrijk. Hoe kun je de komende tijd op een verstandige en prettige manier blijven wandelen?

Wetenschappers drukken ons in deze tijden van het coronavirus op het hart: blijf in beweging. Sociale contacten moeten we de komende tijd zoveel mogelijk beperken om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Met zijn tweeën kun je uitstekend wandelen. Kijk naar de tips:

Houd 1,5 meter afstand

Houd 1,5 meter afstand bij iedere persoon die niet tot jouw eigen huishouden behoort. Dit geldt voor mensen die je tijdens je wandeling passeert, maar ook voor mensen met wie je samen aan het wandelen bent

Let op hygiëne, ook onderweg

Het coronavirus verspreidt zich via vochtdruppels, zoals snot en speeksel. Spuug dus niet op de grond. Krijg je onderweg last van een loopneus, snuit je neus dan in een papieren zakdoek en gooi deze in een afvalbak. Hoest en nies in je elleboog. Raak onderweg zo min mogelijk voorwerpen aan. Soms ontkom je hier niet aan, bijvoorbeeld bij stoplichtknoppen. Raak je iets aan, ga dan daarna niet met je hand in je gezicht. Was bij thuiskomst goed je handen.

Zorg goed voor jezelf

Zorg ervoor dat je zo gezond mogelijk blijft. Wandel bijv. 2 a 3 keer per week gedurende minimaal 30 minuten. Eet gezond (onder andere voldoende groente en fruit) en zorg voor voldoende nachtrust. Ga dus liever niet met een lege maag op pad en vul je energie na een lange wandeling weer aan.