

VIRTUAL EVENT



Sporten is alleen nog beperkt mogelijk:

- Voor iedereen vanaf 18 jaar geldt dat sporten alleen mag op 1,5 meter afstand en alleen individueel of in teamverband met niet meer dan 2 personen.
- Voor kinderen tot 18 jaar (sporten in teamverband en wedstrijden onderling met teams van eigen club toegestaan).
- Was vaak uw handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van uw elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om uw neus te snuiten en gooi deze daarna weg.
- Schud geen handen.

Gezondheidsadviezen voor een goede weerstand voor iedereen

- Gezond leven houdt de weerstand op peil. Een goede weerstand helpt te beschermen tegen ziekmakende bacteriën en virussen, zoals het nieuwe coronavirus. Mensen met een goede weerstand worden minder vaak ziek. En als zij toch ziek worden, herstellen ze meestal sneller. Gezond leven hoeft niet ingewikkeld te zijn. Kleine aanpassingen maken al verschil. Hoe houdt u zichzelf gezond?
- Probeer ten minste een half uur per dag te bewegen.
- Eet gezond en gevarieerd met veel fruit en groente.
- Drink voldoende water.
- Zet nu de stap en stop met roken en drink met mate.