

EXTRA FLITS

SCHERMVERENIGING VAN APeldoORN – Doetinchem en Zutphen

NUMMER 2001 A



Deze extra Flits komt alleen uit als er uitzonderlijke zaken zijn die binnen de schermvereniging gebeuren.

CORONA TRAININGSPROGRAMMA

Beste Leden van Surtout,

Door de Corona staat de vereniging als het ware even stil. Om niet achterop te geraken met je conditie geef ik je wat tips om toch gezond en in conditie te blijven.

Fiets of loop alleen

Het voordeel van de fietsen of lopen is dat je heel makkelijk alleen kunt trainen en niet afhankelijk bent van teamgenoten. Fiets of loop dus alleen en vermijd drukke omgevingen om de kans op verspreiding van het virus te beperken.

Leeg je neus niet op straat

Houd rekening met elkaar en 'leeg' of snuit je neus niet tijdens het fietsen of lopen. Het is sowieso al niet fraai om te doen en in deze situatie ook niet zonder risico's. In plaats daarvan kun je beter even stoppen om je neus te snuiten in een papieren zakdoek.

Vermijd zware trainingen

Sla zware trainingen, zoals interval- en bloktrainingen, voorlopig over. Fiets of loop op zo'n manier dat het geen grote aanslag doet op het immuunsysteem. Als het immuunsysteem te zwaar belast wordt, is het vatbaarder voor ziekten en virussen, zoals het coronavirus.

Doe geen gekke dingen op de fiets

Pas op met risicovolle manoeuvres zoals wheelies en jumps en breng jezelf en anderen niet onnodig in gevaar. Ziekenhuizen hebben hun handen al vol aan het coronavirus.

Zorg goed voor jezelf

In deze tijd is het goed om extra aandacht te schenken aan je persoonlijke verzorging. Houd je ochtendpols bij, zodat je goed kunt monitoren of je al hersteld bent van de training, nog even rustig aan moet doen, of toch iets onder de leden hebt. Gebruik tijdens de training een buff (nekwarmer), douche direct na de training en eet gezond zodat je lichaam optimaal herstelt. Pak ook die extra uurtjes slaap, zodat het immuunsysteem goed kan herstellen.



Gebruik je verstand

Gebruik tot slot je gezonde verstand. Schermen is de mooiste sport op aarde, maar onze collectieve gezondheid is belangrijker. Neem zelf verantwoordelijkheid en hou de updates van het RIVM in de gaten.

En natuurlijk maak ook je beenacties die je bij het schermen nodig hebt.

Groeten

Georges Derop
Schermleeraar Surtout

