

Luni 08 ↑11°C ↓1°C Soare, nori	Marti 09 ↑8°C ↓-1°C Soare, nori	Miercuri 10 ↑3°C ↓0°C Ploaie	Joi 11 ↑5°C ↓-1°C Soare, ploaie	Vineri 12 ↑7°C ↓-2°C Soare, nori	Sâmbătă 13 ↑8°C ↓0°C Soare, ploaie	Duminică 14 ↑10°C ↓0°C Soare, nori
---	--	---	--	---	---	---

AVERTISMENTUL MEDICULUI PEDIATRU, MIHAI CRAIU:

“Nu se pot face ore de sport în sală fără mască și fără risc de infectare”

- Efortul fizic crește eliminarea de aerosoli ce pot vehicula SARS-CoV-2 de la un copil bolnav la unul sănătos
- Și profesorul Jimenez, de la Universitatea Boulder, din Colorado susține această teorie

Medicii îl contrazic pe ministrul Educației, Sorin Cîmpeanu în privința eliminării măștii de protecție în timpul orelor de sport organizate în spații închise. Dr. Mihai Craiu, medic pediatru la Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului “Alessandrescu Rusescu”, din București, susține că nu se poate face educație fizică în interior, fără mască de protecție. Riscul de răspândire a virusului ar fi foarte mare.

Specialistul spune că măștile nu cresc efortul respirator în mod semnificativ. În schimb, absența măștilor duce la o creștere periculoasă a riscului de infectare. “În timpul efortului fizic crește mult eliminarea de aerosoli ce pot vehicula SARS-CoV-2 de la un bolnav la o persoană receptivă. Chiar și simplul vorbit crește de 50 de ori cantitatea. Imaginați-vă ce face un copil care țipă la ora de sport. (...) Profesorul Jimenez, de la Universitatea Boulder, din Colorado, a imaginat un calculator de risc al transmiterii aerogene a maladiei COVID19, ținând cont de condițiile de mediu, de volumul camerei, de prezența sau absența măștii etc. Concluzia simplă este că NU se pot face ore de sport în sală fără mască, fără risc de infectare”, a scris dr. Mihai Craiu, pe pagina sa de Facebook.

Masca poate fi eliminată numai afară



Medicul Mihai Craiu recomandă ca masca să fie scoasă doar atunci când orele de sport se desfășoară în aer liber. Însă, și atunci trebuie păstrată distanța de doi metri între elevi. Mai mult, în cazul orelor de sport organizate în sală, trebuie luate măsuri speciale pentru a preveni accidentele provocate de abu-



rarea ochelarilor. În opinia specialistului, soluția tine de vreme, de vârsta elevilor și de locul unde are loc ora de sport. “Este evident că deciziile trebuie personalizate. Afară se poate face sport fără mască, dacă respectăm distanța. În sală nu se poate sport fără mască, chiar și la doi metri distanță. (...) Dar nici nu putem ignora că la ora de sport masca obișnuită produce aburirea ochelarilor sau că se umezește sau că generează inatenție și disconfort (există numeroase știri cu elevi care s-au accidentat la sport pentru au avut un moment de neatenție când au aranjat masca)”, explică dr. Mihai Craiu.



România a rămas singura țară din Europa în care elevii sunt obligați să poarte mască la orele de sport

Reamintim că ministrul Educației, Sorin Cîmpeanu, s-a declarat deranjat de faptul că România a rămas singura țară din Europa în care elevii sunt obligați să poarte mască la orele de Educație Fizică. De asemenea, ministrul a mai spus că sunt studii făcute de medici care demonstrează neajunsurile pe care purtarea măștii le aduce elevilor în timpul activităților ce presupun efort fizic. Declarațiile au fost făcute la Spitalul Militar Central, atunci când ministrul a primit a doua doză de vaccin.

Alte măsuri pentru protecția elevilor care fac efort fizic

Pe toată perioada stării de alertă impusă de epidemia de COVID-19, Ministerul Sănătății a impus instituirea de măsuri sanitare în unitățile de învățământ. Iată principiile generale care stau la baza protecției elevilor și cadrelor didactice, la orele de educație fizică!

- Se pot desfășura doar jocurile sportive care permit distanțarea fizică, exclusiv în aer liber;
- Nu vor fi utilizate echipamente sportive care să fie manevrate de toți elevii (sau manevrarea va fi efectuată doar de un adult). În caz contrar, va fi asigurată în mod regulat o dezinfectare adaptată;
- Orele de educație fizică efectuate în sala de sport trebuie limitate la activități sportive care nu presupun efort mediu/intens cu asigurarea obligatorie a distanței fizice de minimum 1,5 metri, situație în care portul măștii nu este indicat;
- Pentru desfășurarea orelor de educație fizică, elevii vor fi instruiți, ca pe tot parcursul activității să nu își atingă fața, gura, ochii, nasul cu mâinile neigienizate;
- La începerea și finalul orelor de educație fizică, toți elevii trebuie să efectueze igiena mâinilor cu un dezinfectant pe bază de alcool;
- Se va efectua curățenia, dezinfecția cu soluții avizate și aerisirea sălii de sport după fiecare grupă de elevi.

HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

BERBEC 21.03 - 20.04



Săptămâna asta poate însemna mai mult decât ți-ai fi putut imagina. Prin tot ceea ce vei face, vei reuși să ajungi mai aproape de sufletul celor dragi, a pretenilor și chiar a colegilor de muncă. Deschiderea ta sufletească îi face pe mulți să te aprecieze la superlativ.

TAUR 21.04 - 21.05



Ar fi bine să te concentrezi destul de mult pe cariera ta. Deși e o perioadă de tranziție pentru tine, la locul de muncă și în general pe plan profesional, ai mari șanse să duci la bun sfârșit ceea ce ai început. Dacă trebuie să rezolvi probleme care implică acte, săptămâna este una oportună.

GEMENI 22.05 - 21.06



Vei avea încredere că tot ceea ce vei încerca îți va oferi o experiență plăcută și nu vei regreta nici o secundă. Dar, din păcate, în realitate lucrurile nu vor sta așa. Micile aventuri te vor costa bani și încrederea unor prieteni. Ar fi bine să fii mai precaut.

RAC 22.06 - 22.07



Pentru că vorbim de o perioadă în care agitația are prioritate, ar fi bine să încerci pe cât se poate să o eviți. Fie că va trebui să faci cumpărături, fie că va trebui să-ți plătești facturi restante, ar fi bine să recurgi la un compromis pentru a evita aglomerația și agitația, care te-ar putea afecta.

LEU 23.07 - 22.08



Zilele acestea îți pot aduce atât clipe de bucurie, dar și clipe în care vei sta cu nervii încordați. Pe de o parte vei avea o oportunitate profesională de care nu te vei putea agăța încă. Iar, pe de altă parte, vei ajunge la concluzia că faci bine pentru toți, dar pentru tine nu face nimeni nimic.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Dacă în ultima perioadă ai fost nevoit să te strecoari printre tot soiul de situații dificile pentru a nu ieși șifonat, ei bine, iată că acum vei fi tot timpul cu capul sus. Ceva te impulsează din ce în ce mai mult să te implicii și să dovedești că ești un luptător desăvârșit și un învingător.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Ai tendința de a fi cam sever cu cei față de care ai unele suspiciuni că te-ar minți. Sigur că ai un simț ascuțit care discerne imediat falsitatea, dar a deveni dur și a pedepsi acești oameni, nu e cea mai bună atitudine. Ești un exemplu de sinceritate și corectitudine, dar nu toată lumea e la fel!

SCORPION 23.10 - 21.11



Ai șansa să-ți mai tragi sufletul, să te mai relaxezi și să te mai eliberezi de lucrurile stresante din viață. Cu siguranță acest lucru te va motiva să profiți din plin și să nu ceri mai mult. Din păcate, perioada de relaxare se va simți și în portofelul tău, care se golește pe zi ce trece.

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Trebuie să-ți scoți la iveală firea analitică, să te apuci de pus în balanță. Indiferent care va fi rezultatul, nu trebuie să te sperii. Trebuie să te gândești la o alternativă, la o schimbare care pe viitor ți-ar putea oferi rezultatul scontat. Sunt zile favorabile planurilor și ordinii.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Pur și simplu vei simți că ai ajuns la limita puterilor și nu mai poți continua așa. Iar acum primești, pe lângă dorința arzătoare de a scăpa de ceea ce te măcina noaptea și ziua, și suportul necesar pentru a rezolva toate problemele de natură sentimentală sau sufletească.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Pregătește-te pentru situații care îți pot oferi emoții mari sau pentru clipe în care nu te vei mai putea ascunde după deget și vei fi nevoit să te justifici. Cu siguranță, nu vorbim de o săptămână ușoară. Orice destăinuire pe care o faci în aceste zile îți poate elibera sufletul.

PEȘTI 19.02 - 20.03



O perioadă în care ești capabil să-ți exprimi mai bine gândurile, sentimentele, nevoile, dar și să pui piciorul în prag atunci când simți că nu mai poți. Ești singurul care poate spune dacă viața ta are nevoie de o schimbare sau poate continua în aceeași manieră, ca și până acum.