

Tập luyện thể dục thể thao ĐỂ NÂNG CAO SỨC KHỎE PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH

XUÂN THI

Thể dục thể thao là phương pháp rèn luyện sức khỏe, nâng cao sức đề kháng hiệu quả đối với mỗi người, đặc biệt là trong tình hình dịch bệnh Covid-19 đang diễn biến phức tạp. Để nâng cao sức khỏe và tăng cường sức đề kháng, mỗi người dân cần chọn cho mình một hình thức tập luyện TDTT phù hợp, tuân thủ triệt để các nguyên tắc đảm bảo an toàn cho chính mình và cộng đồng.

Thực hiện đợt cao điểm phòng, chống dịch Covid-19, trên địa bàn tỉnh Quảng Bình đến thời điểm này, sân vận động, các sân chơi thể thao, võ thuật, thể dục thẩm mỹ, phòng gym, phòng yoga, bóng đá và các cơ sở luyện tập thể thao công cộng đã tạm đóng cửa. Trong lúc các hoạt động TDTT ở nơi công cộng tạm dừng thì nhiều người đã chọn cho mình những hình thức tập luyện sức khỏe khác nhau bằng cách chạy bộ, nhảy dây, đạp xe, tập yoga... ở nhà hoặc ở nơi vắng vẻ, tuyệt đối không tụ tập đông người. Trong thời gian tập luyện, mỗi người cần đeo khẩu trang, giữ khoảng cách an toàn với những người cùng tham gia và rửa tay theo đúng theo yêu cầu phòng, chống dịch bệnh.

Anh Bùi Xuân Tài, ở tổ dân phố 1, phường Nam Lý, thành phố Đồng Hới cho biết: Trước đây, vào sáng sớm hàng ngày, vợ chồng anh đều dành 1 giờ để tập luyện tại phòng gym gần nhà. Hiện nay thực hiện đợt cao điểm về phòng, chống dịch Covid-19 của chính quyền địa phương ở những nơi đông người, do đó phòng gym đóng cửa. Vì vậy, thay vì đến phòng tập gym, anh chị lựa chọn chạy bộ vào buổi sáng sớm để nâng cao sức khỏe. Trước khi đi tập thể dục, vợ chồng anh đều dùng dung dịch sát khuẩn tay và đeo khẩu trang theo quy định.

Cùng suy nghĩ với anh Bùi Xuân Tài, bà Phạm Thị Sáu ở tổ dân phố 1 (phường Nam Lý) cho biết: “Dịch Covid-19 đang diễn biến phức tạp nên gia đình tôi ai cũng lo lắng nhưng không vì thế mà bỏ tập thể dục thể thao hàng ngày, thay vì tập aerobic ở nhà văn hóa tổ dân phố thì tôi chuyển sang tập yoga tại nhà. Theo tôi, hiện nay mỗi người tập luyện TDTT là để bảo vệ sức khỏe nhưng phải biết thực hiện đúng cách trong mùa dịch”.

Cùng với đi bộ, chạy bộ thì đạp xe trên những cung đường vắng người đang là hình thức lựa chọn của nhiều người để tập luyện sức khỏe. Buổi sáng sớm trên các trục đường bê tông chạy dài giữa cánh đồng ở phường Quảng Thuận (thị xã Ba Đồn), anh Nguyễn Trường (ở TDP Đồng Môn) đều chân đạp xe từ 10 đến 15km. Anh

Thể dục - Thể thao

cho biết: “Thời gian này, sáng sớm khi đạp xe ra khỏi nhà, tôi đều mang khẩu trang. Và sau mỗi lần tập về, tôi luôn rửa tay bằng xà phòng, tuân thủ khuyến cáo từ Bộ Y tế”.

Không chỉ tập luyện TDTT ở những nơi vắng người, nhiều hộ gia đình đã tự tập luyện tại nhà. Với những hộ có điều kiện kinh tế thì có thể mua máy chạy bộ, máy tập thể dục đa năng về tập. Mọi người hoàn toàn có thể chủ động thực hiện các bài tập thể dục, tăng sức đề kháng cho cơ thể ngay tại nhà.

Thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch Covid-19, nhiều hoạt động văn hóa, thể thao, các giải thi đấu TDTT ở tỉnh Quảng Bình trong đó có giải Marathon khám phá Quảng Bình năm 2020 đã tạm hoãn. Để tiếp tục rèn luyện bản thân và tạo ra hưng phấn trong quá trình tập luyện chờ khi giải tổ chức, nhiều người dân Quảng Bình đã tải ứng dụng chạy bộ UpRace trên điện thoại thông minh để cùng chạy mỗi ngày. UpRace là giải chạy bộ ảo hay còn gọi là virtual race, tức là người sử dụng tự chạy rồi tích lũy thành tích của mình để tham

gia cuộc thi. Anh Nguyễn Bá Hải (ở Đồng Hới) cho biết: “Mặc dù dịch bệnh Covid-19 đang diễn ra phức tạp, để tăng cường sức khỏe cho chính mình và bảo vệ sức khỏe của cộng đồng, tôi đều tuân thủ đeo khẩu trang, xịt khuẩn tay trước khi tập luyện. Thay vì tranh đua với nhiều người chạy trên một cùng đường như thường lệ, thi đấu theo hình thức online (hạn chế đông người trong mùa dịch) đã tạo tinh thần phấn khởi, động lực trên mỗi bước chạy để tôi rèn luyện sức khỏe”.

Tích cực hưởng ứng hoạt động chạy bộ UpRace, năm 2020 tại Việt Nam, giải chạy ảo V-Race được báo điện tử VnExpress tổ chức (chặng đầu từ ngày 31/3 đến 21/4) với thông điệp “I’m Safe, Fear off - run on” (Tôi an toàn) nhằm tạo động lực cho những vận động viên chạy bộ luyện tập hàng ngày. Là một trong nhiều người đăng ký tham gia giải V-Race, anh Nguyễn Bá Hải cho biết thêm: “Tùy vào sức khỏe của chính mình, mỗi vận động viên có thể lựa chọn chạy tích lũy theo 4 cự ly 42 km, 64 km, 100 km và 150 km. Trong thời gian tham gia giải, mỗi người có thể chạy không giới hạn số lần, miễn sao tích lũy đủ số quãng đường đã đăng ký, với tốc độ trung bình từ 3 phút/km đến 12 phút/km. Khoảng dao động của tốc độ cho phép người chạy bộ có thể vừa chạy vừa đi bộ khi cần thiết, do đó phù hợp với cả những người mới bắt đầu với môn thể thao này. Giải cũng là sân chơi lành mạnh để mỗi người yêu thích môn chạy thử thách chính mình, nâng cao sức khỏe phòng chống dịch bệnh”.

Có thể nói, cùng với thực hiện nhiều hoạt động phòng, chống dịch bệnh Covid-19, việc mỗi người tự tập luyện TDTT thường xuyên, đúng cách, tuân thủ nghiêm ngặt các nguyên tắc để đảm bảo an toàn cho chính mình và cộng đồng đã mang lại ý nghĩa quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe, phòng chống dịch Covid-19 trên địa bàn tỉnh Quảng Bình ■



Nhiều người tập yoga tại nhà để rèn luyện sức khỏe phòng, chống dịch bệnh Covid-19 **Ảnh: X.T**

X.T