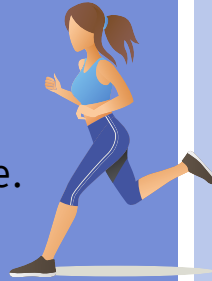


1. SÄÄNNÖLLINEN HARJOITTELU

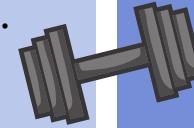
on hyväksi terveydelle, mielialalle ja vastustuskyvyllle.



2. VÄLTÄ KONTAKTEJA

Liiku ulkona tai kotona. Vältä ruuhkaisia paikkoja.

Muista käsihygienia. Yski ja aivasta oikein. Käytä maskia julkisilla paikoilla.



3. RANKKA TREENI

saattaa heikentää vastustuskykyä.

Huomioi tämä harjoittelun ja palautumisen suunnittelussa.

4. HUOMIOI KOKONAISKUORMITUS

Myös stressi kuormittaa kehoa.

Tarvittaessa kevennä harjoittelua ja pidennä palautumisaikaa.



5. JÄTÄ TREENIT VÄLIIN

jos sinulla on infektion yleisoireita

- kuume
- lihas- ja nivelsärky
- vilun tunne
- kurkkukipu
- ripuli, pahoinvointi.



6. PALAA HARJOITTELUUN

vasta, kun tunnet olevasi terve.

Pidä harjoittelu kevyenä vähintään yhtä pitkään, kuin sairauden oireet kestivät.



7. NESTEVAJE

altistaa infektioille.

Huolehdi riittävästä nesteensaannista.



8. ÄLÄ KÄYTÄ KIPU- JA KUUMELÄÄKKEITÄ ENNALTAEHKÄISEVÄSTI

Tämä voi piilottaa alkavan infektion oireet, etkä tiedä olevasi sairastunut.



9. LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI

jos sinulla on seuraavia oireita:

- rintakipua
- rytmihäiriötuntemuksia
- poikkeavaa hengenhahdistusta tai väsymystä.

Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.