

4.11.2020

آلمان و جهان

معلومات تازه برای فاصله‌گذاری هنگام

پياده روی و ورزش در فضای آزاد

در یک پژوهش جدید اطلاعات تازه‌ای در رابطه با فاصله افراد از یکدیگر هنگام پیاده‌روی و ورزش در فضای باز به دست آمده است: فاصله‌گذاری اجتماعی به فاصله دو متر کارساز نیست بلکه در برخی موارد فاصله ۲۰ متر لازم است.

تا کنون پژوهشگران در باره علت شیوع ویروس کرونا، از جمله راه‌های پیش‌گیری از آن در نظرات زیر با هم موافقت:

فرد مبتلا ممکن است از طریق لمس اشیا و همچنین قطره‌های تنفسی، ویروس را به دیگران منتقل کند. قطره‌های میکروسکوپی تنفسی از طریق سرفه، عطسه یا گفت وگو در ترشحات تنفسی بیمار خارج می‌شود و در صورت تماس مستقیم با غشاهای مخاطی، باعث آلودگی دیگران می‌شود.

بر اساس معلومات موجود، این قطره‌ها در هوا نمی‌مانند و حداکثر حدود دو متر به زمین می‌افتند. به همین دلیل فاصله ایمنی دو متر شهروندان از یکدیگر توصیه می‌شود.

فاصله‌گذاری هنگام ورزش:

مصاحبه خبرگزاری آلمان با پروفیسور برت بلوکن

Bert Blocken full professor in Building Physics and Urban Physics at the Unit Building Physics and Services (BPS) of Eindhoven University of Technology, Eindhoven, Netherlands

اکنون یک گروه پژوهشی از دانشگاه‌های لوون بلژیک و ایندهوون هلند به سرپرستی برت بلوکن، استاد فیزیک ساختمان و آیرودینامیک، به این نتیجه رسیده اند که این میزان فاصله‌گذاری برای افرادی که در حرکت هستند موثر نیست.

این تیم پژوهشی با آزمایش‌های گوناگون میزان خطر آلودگی افراد هنگام دویدن در فضای باز را اندازه گرفته‌اند.

آنها قطره‌های تنفسی یک دونه را با سرعت‌های گوناگون اندازه گرفتند و موقعیت دونه پشت سر او را نیز بارها تغییر دادند: آنها گاهی در کنار هم و گاه دقیقا پشت سر هم و زمانی نیز به طور مورب، ابتدا راه می‌رفتند و سپس تدریجا سرعت خود را افزایش می‌دادند. این گونه آزمایش به طور معمول برای سنجیدن تاثیر باد بر سرعت و توان ورزشکاران حرفه‌ای انجام می‌شده است.

پرفسور بلوکن در گفت‌وگوی تلفنی با دویچه وله می‌گوید، بر اساس آزمایش‌های گوناگون، حرکت صف‌گونه انسان‌ها درصد احتمال ابتلا به بیماری را در افراد پشت سر افزایش می‌دهد، به شرطی که رونده یا دونه جلویی مبتلا باشد.

گروه پژوهشی توصیه می‌کند که فاصله افراد هنگام راه رفتن عادی و پشت سر هم، بسته به شدت وزش باد، باید بین چهار تا پنج متر، هنگام دویدن آرام و دوچرخه سواری ده متر و هنگام دویدن با سرعت زیاد دست‌کم ۲۰ متر باشد.

بر اساس نتایج آزمایش‌های این گروه، بهترین شکل پیاده روی یا دویدن در فضای آزاد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ (ناشی از ویروس کرونا)، حرکت در ردیف یکدیگر و با فاصله است.

بلوکن توصیه می‌کند که برای احتیاط، هنگام سبقت گرفتن از افراد در فضای آزاد، به موقع زاویه حرکت خود با آنها را افزایش دهیم.

اقدامات فرانسه و بلژیک

با شیوع کرونا در بلژیک، بحث داغی صورت گرفته بود که دوچرخه سواران تا چه اندازه می‌توانند از محل سکونت خود فاصله بگیرند. بلوکن و دیگر کارشناسان با محدودیت خروج افراد از خانه برای ورزش و کارهای ضروری مخالف بودند و در نهایت دولت بلژیک به توصیه‌های آنها عمل کرد.

بلوکن در این باره می‌گوید: " تا زمانی که به شخص دیگری نزدیک نشوید، هیچ خطری وجود نخواهد داشت."

کارشناس بلژیکی به نکته دیگری هم برای جلوگیری از ابتلا اشاره می‌کند: " بسیاری از افراد از ترس کرونا هنگام سبقت گرفتن از کسی نفس را در سینه حبس می‌کنند. شاید این اغراق‌آمیز به نظر بیاید، اما دقیقاً مثل این است که شما نخواهید از لیوانی بنوشید که پیش از شما یک فرد آلوده استفاده کرده است."

سرپرست تیم پژوهشی معتقد است که تصمیم دولت فرانسه مبنی بر محدود کردن شعاع مجاز برای ورزش در فضای باز به یک کیلومتر از محل زندگی فرد و حداکثر یک ساعت در روز "خیلی عاقلانه" نیست، زیرا شهروندان را وامی‌دارد، در فضایی تنگ و نزدیک به یکدیگر حرکت کنند.

برخلاف برخی کشورها که برای ورزش و حرکت در فضای باز محدودیت‌های زیادی اعمال کرده‌اند، ورزش فردی در آلمان به عنوان اقدامی پیش‌گیرانه مجاز است، به شرط مراعات فاصله از یکدیگر، حداکثر دو ورزشکار می‌توانند با هم تمرین کنند.

.....