**Vil hjelpe flere trygt utendørs med vester**

**NN helselag/demensforening vil bidra til at flere i XX (navn på kommune/lokalmiljøet) kan bevege seg trygt utendørs.**

Å holde fysisk avstand til andre er et av hovedtiltakene for å begrense koronasmitte. Flere hundre tusen nordmenn tilhører grupper som på grunn av alder eller underliggende sykdommer, er særlig utsatt for å bli alvorlig syke, dersom de får koronasmitte.

**Stor bekymring i befolkningen**

Fysisk aktivitet er noe av det som kan hjelpe oss til å beholde overskudd og helse, særlig nå som mange er mer hjemme og innendørs enn før. Men dessverre er mange nå bekymret for å gå ut.

En spørreundersøkelse Nasjonalforeningen for folkehelsen har fått utført av YouGov, viser at hele 30 prosent av befolkningen er bekymret for å gå ut på tur eller være fysisk aktiv ute på grunn av smittefare ved koronautbruddet. Hele 20 prosent av befolkningen sier de er bekymret for å gå ut for å gjøre vanlige ærend på grunn av smittefare ved koronautbruddet.

De sårbare i risikogruppene vil være blant de siste som kan leve som normalt. En av tre må regne med at tiltakene for å begrense risiko for smitte vil vare særlig lenge. For å ivareta fysisk og psykisk helse i denne perioden er det viktig å ha mulighet for å komme seg ut, møte andre, gjøre nødvendige ærend, gå turer og få luft og bevegelse.

**En enkel vest kan hjelpe**

Med vester med påskriften «Takk for at du holder avstand!» ønsker vi å minne om betydningen av å holde avstand. Slik vil flere oppleve det trygt å gå en tur ut og få litt mosjon og påfyll av lys og luft. Vi vil gjøre det mulig for alle å bidra til også denne dugnaden, at alle trygt kan ferdes utendørs. Vi vil bygge ned utrygghet som gjør at folk blir inne, når de heller burde vært ute.

For mange i de utsatte gruppene vil det å møte folk utendørs - på avstand - være eneste mulighet for sosial omgang, fysisk aktivitet og å få gjennomført nødvendige ærend. Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å bidra til økt trygghet, fysisk aktivitet og turglede med egne turvester, tilpasset den aktuelle situasjonen.