

**Eget yrkande**

Sverigedemokraterna



Datum 2020-11-17

Ärende nr

**Yrkande angående** – Informera stadens anställda och stadens invånare om vikten av fysisk aktivitet under Corona pandemin.

### **Förslag till beslut**

I kommunstyrelsen:

1. Kommunstyrelsen ger SLK i uppdrag att sammanställa information om hälsofördelarna med fysisk aktivitet och om alternativa sätt att vara fysiskt aktiv.
2. Informationen sprids genom lämpliga kanaler till stadens anställda som rekommenderats att arbeta hemifrån.
3. Informationen sprids genom lämpliga kanaler till stadens invånare.

### **Yrkandet**

För att förebygga och fördröja smittspridningen av covid-19, och för att minska antalet som är sjuka samtidigt, har regeringen, på inrådan av Folkhälsomyndigheten, beslutat om ett antal olika åtgärder. Till exempel har större offentliga tillställningar förbjudits, personer över 70 år rekommenderade att begränsa kontakter med andra människor och de som kan rekommenderas att arbeta hemifrån.

De åtgärder som införts på samhällsnivå för att minska smittspridning av covid-19, kan leda till en minskning i fysisk aktivitet. Det i sin tur kan ha negativa hälsoeffekter. I och med att en stor andel av mångas dagliga fysiska aktivitet kommer från transport till och från arbetet är det troligt att arbete hemifrån leder till en minskning i daglig fysisk aktivitet för personer i yrkesverksam ålder.

#### **Minskad fysisk aktivitet vid arbete hemifrån kan försämra hälsan.**

I och med att en stor andel av mångas dagliga fysiska aktivitet kommer från transport till och från arbetet är det troligt att arbete hemifrån leder till en minskning i daglig fysisk aktivitet för personer i yrkesverksam ålder.

#### **Särskilt viktigt att äldre fortsätter vara fysiskt aktiva.**

Begränsning i sociala och fysiska aktiviteter till följd av Corona pandemin gäller i synnerhet personer över 70 år. Det är en grupp där många

vanligtvis skulle ha en rad regelbundna aktiviteter utanför hemmet. För att minska utvecklingen av skörhet hos personer som tidigare var mobila men nu har begränsad rörelsefrihet till följd av isolering på grund av Corona pandemin rekommenderas fysisk aktivitet. Aktiviteten bör vara både muskelstärkande (till exempel knäböj) och pulshöjande (till exempel gå i trappor) och kan utföras i hemmet. Det är extra viktigt att personer över 70 år upprätthåller sin fysiska aktivitet eftersom nedsatt rörlighet hos äldre kan ha en hastig negativ inverkan på hälsa och välbefinnande.

### **Barn och ungdomars nivåer av fysisk aktivitet kan komma att påverkas.**

Åtgärder för att minska smittspridningen innefattar bland annat råd om att idrottsföreningar bör hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus, begränsa antalet åskådare och att moment med närkontakt ska minskas. Forskning visar att organiserad idrott står för en betydande andel av daglig fysisk aktivitet, även hos små barn i förskoleåldern. På så sätt kan Corona pandemin potentiellt ha en negativ påverkan även på barn och ungdomars nivåer av fysisk aktivitet.

### **Kommunen kan medverka till att ge stadens invånare och de anställda några viktiga råd:**

- Tillgängliggör information om hälsofördelarna med fysisk aktivitet och om alternativa sätt att vara fysiskt aktiv.
- Hemmavistelse under längre perioder är en betydande utmaning för att vara fysiskt aktiv. Att till exempel ta regelbundna aktivitetspauser vid hemarbete, promenader och att utöva muskelstärkande aktiviteter med kroppsvikt i hemmet är goda råd för att behålla hälsosamma nivåer av fysisk aktivitet under Corona pandemin.
- Särskilt fysisk aktivitet utomhus (till exempel promenader, jogging eller träning på utegym) bör uppmuntras eftersom det innebär betydligt mindre risk för smittspridning.

### **Tips på aktiviteter:**

- Ta regelbundna aktivitetspauser under dagen.
- Följ en träningskurs online.
- Promenera i hemmet, eller utomhus så länge du håller lämpligt avstånd till andra.
- Undvik för mycket stillasittande tid. Stå upp, helst en gång varje halvtimme.
- Slappna av, meditera och djupandas för att hålla dig lugn.
- Träna hemma.