

Koronawirusem nie zarazisz się przez pot, ani korzystając z publicznego prysznica. A regularny ruch jest jednym z niezbędnych składników zdrowia i budowania odporności, także w dobie pandemii – podkreśla specjalista chorób zakaźnych i medycyny sportowej dr hab. Ernest Kuchar. Jakie fakty łączą COVID-19 i aktywność fizyczną w obiektach sportowych, a które mity warto obalić?

Przed pandemią z różnego rodzaju obiektów sportowych korzystało 40 proc. dorosłych Polaków. 79 proc. klientów ćwiczyło tam przynajmniej raz w tygodniu – wynika z badania MultiSport Index Pandemia. Zamknięcie klubów fitness czy basenów było jednocześnie najczęściej wymienianym powodem ograniczenia aktywności fizycznej w okresie społecznej izolacji. Dziś Polacy znów mogą wrócić do ulubionych aktywności, jednak nadal pojawiają się pytania, czy wizyta w obiekcie sportowym jest bezpieczna?

- *W profesjonalnych obiektach sportowo-rekreacyjnych, które stosują się do aktualnych wytycznych sanitarnych, znacznie skuteczniej niż w innych miejscach publicznych, można zachować ściśle normy bezpieczeństwa – mówi dr hab. n. med. Ernest Kuchar z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.*

Zgodnie z wytycznymi GIS obiekty sportowe takie, jak siłownie i kluby fitness, obowiązują ograniczenia liczby osób, dystans społeczny i konieczność dezynfekcji rąk oraz sprzętu sportowego przez klientów po każdorazowym jego użyciu. Jak zaznacza ekspert - *Utrzymanie dystansu społecznego i troska o dezynfekcję to dwie kluczowe metody profilaktyki zakażeń koronawirusem. Niemniej społeczna obawa związana z nowym wirusem sprzyja pojawianiu się mitów na temat jego rozprzestrzeniania, także w kontekście aktywności fizycznej. Oto cztery mity, na które odpowiada dr Ernest Kuchar:*

1. Czy COVID-19 przenosi się przez ludzki pot?

- *Nic bardziej mylnego, ludzki pot nie przenosi wirusów. W ten sposób nie zarazimy się żadną infekcją układu oddechowego, a nawet HIV czy wirusowym zapaleniem wątroby. Nowy koronawirus przenosi się głównie drogą kropelkową z wydzielinami dróg oddechowych.*

2. Czy koronawirus przenosi się na większe odległości niż zalecany dystans społeczny (1,5 m)?

- *Aktualne dowody naukowe nie wykazały skutecznego przenoszenia się wirusa drogą powietrzną na większe odległości. Kropelki z dróg oddechowych przenoszą się w dystansie 0,8- 1,2 m. Obecnie wiemy, że jeden chory zakaża średnio 2-3 osoby. W przypadku chorób, które przenoszą się drogą powietrzną, jak ospa wietrzna czy odra, średnia liczba zarażonych przez jednego chorego jest znacznie wyższa, sięga od 15 do 18 osób. Warto zauważyć, że zakażenia w przypadku COVID-19 występują częściej w przypadku kontaktu z osobą chorą, która ma objawy, niż z osobą zakażoną bezobjawowo. To również ma znaczenie w kontekście bezpieczeństwa siłowni – zwykle nie chodzimy na trening, gdy czujemy się źle i doskwiera nam jakaś infekcja.*

3. Czy koronawirusem możemy łatwo zarazić się przez dotykание tych samych powierzchni, których dotykała osoba chora?

- *Choć koronawirusa wykrywano do 4 godzin na powierzchniach metalowych, a nawet do 72 godzin na plastiku, nie oznacza to, że poprzez dotykание takich powierzchni możemy się zarazić. O prawdopodobieństwie zakażenia decyduje nie sam fakt obecności wirusa na danej powierzchni, ale dawka, ilość cząsteczek wirusa, które dostaną się do ludzkiego organizmu np. przez ręce, którymi po kontakcie z powierzchnią dotykamy błon śluzowych nosa, gardła czy spojówek. Na powierzchniach dawka koronawirusa jest zwykle zbyt mała, by wywołać zakażenie. Wystarczy umyć lub zdezynfekować dłonie by przerwać drogę transmisji.*

Dodatkową formą zabezpieczenia są obowiązujące na siłowniach zalecenia dezynfekcji sprzętu sportowego po każdym jego użyciu. Warto o tym pamiętać.

4. Czy publiczne prysznice są bezpieczne?

- Zdecydowanie. Woda bieżąca nie przenosi koronawirusa. Ponadto wirus nie potrafi pokonać bariery skóry.

Bezpieczeństwo siłowni i klubów fitness stało się także tematem badania naukowców z Uniwersytetu w Oslo, którzy stwierdzili, że obiekty sportowe stosujące normy sanitarne zbliżone do tych, obowiązujących w Polsce, nie stwarzają dodatkowego zagrożenia epidemicznego.

Aktywność dla zdrowia

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i polskie Ministerstwo Zdrowia zachęcają do podejmowania regularnej aktywności fizycznej także w czasie pandemii. Wysiłek fizyczny jest jednym z podstawowych elementów wspomagających odporność i ogólny stan zdrowia, w tym metabolizm.

- Badania naukowe prowadzone w czasie pandemii grypy AH1N1pdm09 w 2009 r. wykazały, że regularny wysiłek fizyczny zmniejsza o około 30 proc. ryzyko zakażeń dróg oddechowych. Osoby uprawiające sport rzadziej umierają na choroby układu oddechowego i zapalenie płuc. Każda sesja treningu o umiarkowanej lub wzmożonej intensywności pobudza nasz układ immunologiczny, a we krwi zwiesza się liczba komórek odpowiedzialnych za odporność na wirusy i bakterie. W obecnej sytuacji ruch jest z pewnością lepszy dla zdrowia, niż jego brak – zaznacza dr Ernest Kuchar.

Według WHO, by wesprzeć zdrowie, osoby dorosłe powinny podejmować 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej w tygodniu.