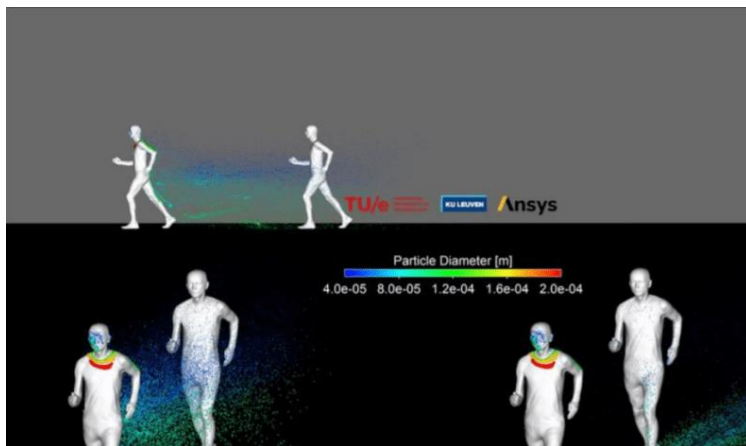


Bezbjedna distanca trčanja za vrijeme Korone?



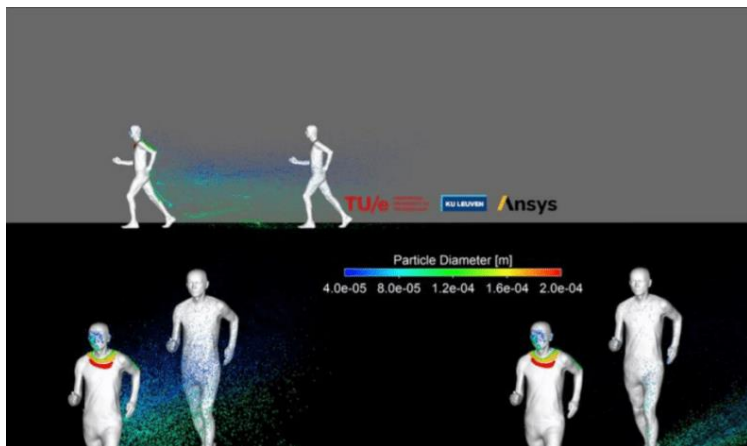
Do sada smo naučili da je bezbjedna distanca za stajanje u doba epidemije 1.5m do 2m. Virus kapljično ne može da dobaci više od toga pri uslovima slabog ili nikakvog vjetra, ali šta se dešava kada trčimo?

Prva studija (Belgija, Holandija, i white paper) na ovu temu izazvala je zanimljivu polemiku, jer se ispostavlja da je rizik bliskog kontakta pri trčanju velik i na 2m. Doduše, postoji jednostavan način da ovaj rizik izbjegnemo, tako da čitajte dalje!

Zamislite da trčite na 2m iza nekoga i taj neko kine?

Kako se ponašaju čestice koje se kijanjem (ili kašljanjem ili disanjem) izbace? One ostaju u vazduhu iza. Zavisno od njihove težine, neke će u vazduhu ostati duže, neke kraće. Znamo da Covid19 ostaje suspendovan u kapljicama, koje spadaju u najteže čestice.

Ukoliko stojite na 2m, te čestice će pasti između vas. Ali ako idete ka toj osobi velikom brzinom, veća je šansa da ćete uleteti u kapljično područje zato što teške čestice nisu imale priliku da padnu na tlo.



Sledeće 2 slike predstavljaju simulaciju kada 2 osobe hodaju brzinom 4km/h i kada trče (14km/h):

Kako se brzina kretanja povećava, rizik od kontaminacije se takođe povećava, teške čestice sad dolaze u dodir sa rukama i torzom trkača iza (ovo je simulacija pri brzini od 14km/h).

Dakle, koja je bezbedna distanca?

Najjednostavnije rješenje je da **NE** trčite u istoj "traci" sa nekim, tj. pokušajte da trčite iza i dijagonalno, ako možete. Ukoliko ne možete, preporučena distanca je

4m za brzo hodanje iza prve sledeće osobe

10m iza ukoliko trčite ili lagano biciklirate

20m ako brzo vozite bicikl

Ovo je preporučena distanca za bezbjedno kretanje, u uslovima slabog vjetra. Ukoliko vjetar duva ka vama, poslušajte zdrav razum i dodatno povećajte distancu.

Posle svakog trčanja, dodatno se zaštitite: izuvanjem ispred kuće, pranjem ruku čim uđete u stan, presvlačenjem svega što ste nosili i tuširanjem cijelog tijela.