الخليج

رياضة, رياضة محلي

26 يونيو 2022 18:34 مساء

مشارك في سباق برجيل المجتمعي للجري 400



استقطب سباق برجيل المجتمعي للجري، الذي نظمه مجلس أبوظبي الرياضي بالتعاون مع «في بي إس» للرعاية الصحية، في مدينة برجيل الطبية في مدينة محمد بن زايد في أبوظبي، أكثر من 400 مشارك ومشاركة من مختلف الجنسيات والأعمار، ليحقق السباق تفاعلاً كبيراً بين عموم فئات المجتمع، ويعزز من دعم العاملين في الخطوط الأمامية، تقديراً لجهودهم المبذولة في التصدي للأمراض والأوبئة والجائحات.

وأُتيحت الفرصة لجميع المستويات للمشاركة في السباق، من خلال المسافات التي وفرها وهي 1 – 3 – 5 – 10 كم، فيما تراوحت أعمار المشاركين بين الـ 3 سنوات وصولاً إلى عمر الـ 59 سنة.

وأكد د. زهير الشرفي مدير قسم الطوارئ واستشاري طب الطوارئ في مدينة برجيل الطبية، أن الحفاظ على اللياقة البدنية خلال فصل الصيف يمثل تحدياً كبيراً للجميع، لكنه ممكن من خلال اتباع العديد من الإرشادات والمتطلبات الضرورية.

وقال الشرفي: «من الممكن للجميع ممارسة الرياضة في فصل الصيف شرط جدولة هذه الممارسة، إما في الصباح الباكر وإما في أوقات المساء لتجنب التعرض لأشعة الشمس، كما يجب المحافظة على رطوبة الجسم بشرب كميات كافية من الماء طوال اليوم، وارتداء الملابس القطنية الفضفاضة».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©