

#TheDailyMile@Home



- Tot voor kort was The Daily Mile louter een initiatief binnen de schoolmuren met meer dan 1200 deelnemende basisscholen in België. Nu de scholen nog eventjes gesloten blijven, kan je het eens thuis proberen.
- The Daily Mile At Home is 15 minuten wandelen of joggen in je eigen tempo vanaf je eigen voordeur. Gezien de overheidsrichtlijnen rond het coronavirus, loop of wandel je met je eigen gezin en vermijd je drukke plaatsen. Blijf lokaal en rijd niet.
- The Daily Mile At Home is ideaal als beweegtussendoortje tijdens de leertijd thuis. Lichaam en geest even laten uitwaaien! Zalig toch? Probeer het eens. Je kind heeft er deugd van, maar misschien jij zelf ook.
- Bij het lopen van The Daily Mile volgen scholen onze richtlijnen op om ervoor te zorgen dat het goed werkt. We hebben deze richtlijnen hieronder aangepast, zodat je het thuis kan doen. Lees maar mee.

Thuis The Daily Mile doen



HOU HET VEILIG

Hou je aan de richtlijnen van de overheid en hou minimaal 2 meter afstand van mensen die niet bij jouw gezin horen.



PLEZIER

Geniet elke dag van een beweegtussendoortje in de buitenlucht met jouw kinderen. Je kan samen een liedje zingen, rode auto's tellen of mopjes vertellen.



VOOR IEDEREEN

Iedereen die naar buiten mag, kan The Daily Mile doen. Blijf in je bubbel (gezin, samenwonenden, ...).



WEER OF GEEN WEER

We moeten allemaal proberen om elke dag naar buiten te gaan, dus kleeft je aan naargelang het weer en geniet van de lente.



OVERAL

Gebruik routes die vertrekken vanaf jouw voordeur en vermijd drukke plaatsen. Of, als je er één hebt, kan je besluiten om rond jouw tuin te blijven.



15 MINUTEN

Het duurt ongeveer 15 minuten, in je eigen tempo vanaf je eigen voordeur.



WANNEER

Eén keer per dag. Het is ideaal als beweegtussendoortje tijdens de leertijd thuis. Dat kan bijvoorbeeld elke dag om 10u of wanneer de kinderen er behoefte aan hebben. Als je 3 keer in de week loopt, zal de fysieke fitheid van de kinderen snel verbeteren.



GEEN SPECIALE LOOPKLEDIJ

De kinderen hebben geen aangepaste sportkledij nodig. Tenzij ze het leuk vinden om hun loopoutfit aan te trekken. Iedereen moet zijn handen wassen als ze thuiskomen.



KINDEREN BAAS

The Daily Mile is geen race - je beweegt gewoon op de manier die bij jou past. Lopen, wandelen of joggen, het maakt niet uit!



KEEP IT SIMPLE

Maak het niet te ingewikkeld. Geniet gewoon van het buiten zijn!