



ATT TÄNKA PÅ NÄR DU TRÄNAR

Det är fortfarande stor risk för att Coronaviruset ska sprida sig!

1. Stanna hemma om du är förkyld eller känner dig sjuk.
2. Håll avstånd till andra och undvik att ta i hand och kramas.
3. Tyvärr kan vi inte ha publik på träningarna. Bara dom som tränar får finnas i hallen. När du tränat klart måste du lämna hallen.
4. Duscha och byt om hemma så undviker du trängsel i omklädningsrummen (gäller ej bad).
5. Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten i minst 30 sekunder varje gång. Använd handsprit om du inte har tillgång till tvål och vatten.
6. Om du måste nysa, vänd bort ansiktet och nys i armvecket. Undvik att röra vid ögon, näsa och mun.

Augusti 2020.