



# Følg rådene - så forebygger vi smitte med coronavirus

- Maks. 10 personer til træning inkl. instruktøren
- Træn på det samme hold hver uge
- Ankom tidligst 5 minutter før starttid
- Hold afstand og husk god håndhygiejne
- Medbring håndsprit
- Benyt dit eget udstyr, måtte, drikkedunk mv.
- Undgå at røre andres udstyr, drikkedunk mv.
- Forlad stedet straks efter træningen

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

**TrygFonden**

**NORDEA  
FONDEN**

**DGI**

