



Pas på hinanden til holdtræning

- Bliv hjemme, hvis du har symptomer
- Ankom omklædt og tidligst 5 minutter før start
- Benyt mundbind/visir når du ankommer til og forlader holdlokalet
- Du skal ikke bruge mundbind/visir når du aktivt træner i centeret
- Forlad lokalet straks efter træning
- Hold 2 meters afstand under træningen
- Undgå fysisk kontakt med andre deltagere
- Undgå at røre andres udstyr, drikkedunk, taske mv.
- Husk god hygiejne før, under og efter træning
- Host og nys i dit ærme eller albue, ikke dine hænder