

SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK

1. Er du syk eller har symptomer på luftveisinfeksjon skal du holde deg hjemme.
2. Vi unngår å berøre ansiktet
3. Vi klemmer ikke
4. Vi håndhilser ikke
5. Vi vasker hendene godt etter toalettbesøk og etter hosting/nysing
6. Hold minst en meter avstand til andre personer så langt det lar seg gjøre
7. Vi vasker over utstyr vi har brukt, som andre skal bruke etterpå
8. Vi unngår deling av drikkeflasker og mat
9. Hold utstyret ditt på avstand til andres utstyr
10. Vi oppholder oss ikke unødvendig i anlegget
 - a. Møt presis
 - b. Bruk så kort tid som mulig i garderoben etter trening, og maks 15 min, og forlat anlegget

