

KORONAVETTREGLENE FOR MEDLEMMER I FRISKIS&SVETTIS

1. Du må være frisk og symptomfri for å delta på F&S trening.
Er du i tvil, hold deg heller hjemme
2. Dersom du tilhører risikogruppen, ta kontakt med fastlege for råd
3. Hold avstand til andre medlemmer i samsvar med retningslinjer fra myndighetene
4. Vær nøye med egen håndhygiene. Bruk hånddesinfeksjon før og etter trening
5. Ingen berøring, håndhilsning eller annen kroppskontakt med andre medlemmer eller ledere
6. Ta med egen matte/yogamatte eller håndkle for eget bruk under gruppetrening
7. Desinfiser redskap/apparater/sykkel etter bruk
8. Bruk gjerne hansker
9. Bruk nyvasket, rent treningstøy hver gang du kommer på trening
10. Skifte og dusje hjemme – garderobene er foreløpig stengte
11. Dersom du er i karantene kan du ikke delta
12. Vis hensyn til alle rundt deg
13. Vår viktigste oppgave er å bidra til å begrense spredningen av koronaviruset

