

ATT GÖRA & INTE GÖRA

UNDER TRÄNING

01

TVÄTTA DINA HÄNDER

Tvätta händerna **noggrannt** med varmt vatten och tvål eller handdesinfektion **före och efter** ditt träningspass.

02

TORKA AV UTRUSTNING

Ta med en separat handduk för att torka av träningsutrustning **före och efter** du använder den. Tvätta handduken i hög temperatur.

03

TRÄNA UTOMHUS

Om möjligt, träna utomhus eller hemma. Spring i parken, gå till ett utomhusgym, använd din kropp eller närbelägna föremål som vikter.

04

HÅLL AVSTÅNDET

Håll ett avstånd på minst 1 m mellan dig och personer som hostar eller nyser. Skicka denna checklista till berörd person.

05

UNDVIK ATT RÖRA NÄSA, ÖGON & MUN

Då dina händer vidrör många ytor, kan de utgöra en risk för att överföra viruset och smitta dig.

06

TÄCK DINA NYSNINGAR OCH HOSTAR

Var noga med att **täcka hela munnen & näsan** med din armbåge eller näsduk. Släng näsduken/tvätta av dig efteråt.

07

MÅR DU INTE 100%? STANNA HEMMA

Vid minsta sjukdomssymptom bör du stanna hemma för att undvika att smitta andra. **Ta det säkra före det osäkra.**