

Smittevernregler på treningssentre

- Bare trene hvis du er helt symptomfri
- Vis hensyn hold avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene – 1 meter ved moderat fysisk aktivitet, 2 meter ved hard fysisk aktivitet
- God håndhygiene – husk å vaske hendene godt med såpe og vann før, under og etter trening
- God apparat- og utstyrshygiene – husk å vaske/tørke av utstyr etter bruk
- Dusj og garderobe kan benyttes hvis avstandskrav på minst 1 meter og andre smittevernråd følges

