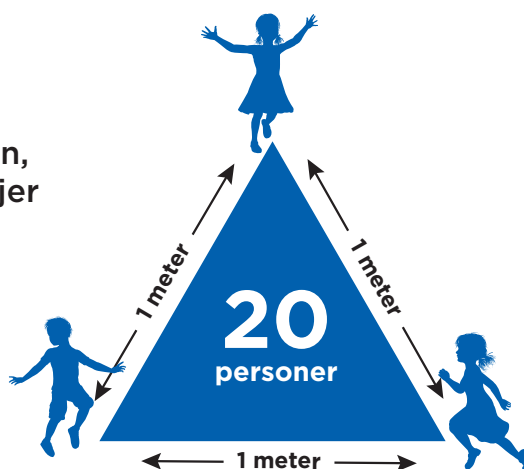


# SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK

Er du syk, eller har symptomer på luftveisinfeksjon, skal du holde deg hjemme. Fellesgarderober, dusjer og evt. styrketreningsrom er stengt. Toaletter er i utgangspunktet stengt, men kan åpnes for å sikre god håndhygiene.



## FØR TRENING:

Møt opp ved angitt møtepunkt til avtalt tid.

Hold minst en meter avstand til andre til enhver tid.

Kom i treningstøy på trening.

Håndvask.

## UNDER TRENING:

Maks 20 personer i en gruppe med en meters avstand innad i gruppen.

Unngå å berøre ansiktet.

Vask hender ved skifte av aktivitet og utstyr.

Vask hender etter toalettbesøk og hosting/nysing.

Unngå spyting under aktiviteten.

Unngå deling av drikkeflasker og mat.

## ETTER TRENING:

Vask over felles utstyr som baller, matter, slagputer ol. etter endt aktivitet.

Forlat treningsanlegget umiddelbart etter treningen er avsluttet.

Håndvask.

## FELLES UTSTYR:

Så lenge hygienerådene over følges, kan baller/utstyr benyttes umiddelbart av andre personer.

Utstyr som er i tett kontakt med ansikt og hender, slik som hjelm og hansker, bør begrenses og desinfiseres mellom ulike personers bruk.

**NB:** Særforbundene har også egne retningslinjer som er spesifikk for sin idrett. Vi oppfordrer alle til å sette seg inn disse.



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Oslo Idrettskrets

