

ZASADY ZAPOBIEGANIA ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ WIRUSA

Jeżeli jesteś chory lub masz objawy infekcji dróg oddechowych, zostań w domu. Garderoby, prysznice i siłownie są zamknięte. Toalety generalnie są nieczynne ale mogą zostać udostępnione w celu umycia rąk.

PRZED TRENINGIEM:

Bądź punktualnie w ustalonym miejscu.

Cały czas zachowuj przynajmniej metrowy odstęp od innych.

Przyjdź na trening w stroju treningowym.

Umyj ręce.

PODCZAS TRENINGU:

Maksymalnie 20 osób w grupie z metrowym odstępem.

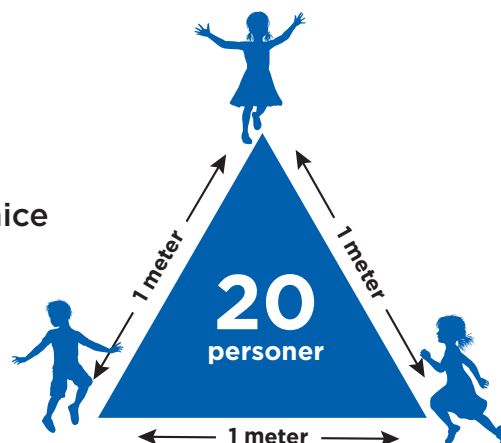
Unikaj dotykania twarzy.

Myj ręce przed każdą zmianą sprzętu treningowego.

Myj ręce po każdej wizycie w toalecie jak również po kaśnięciu/ kichaniu.

Nie pluj w trakcie treningu.

Korzystaj tylko z własnego jedzenia/ picia.



PO TRENINGU:

Po zakończeniu treningu należy umyć sprzęt treningowy tak jak: piłki, maty, worki treningowe, itd.

Po zakończeniu treningu niezwłocznie opuść salę treningową.

Umyj ręce.

WSPÓLNY SPRZĘT TRENINGOWY:

Piłki itp. mogą być od razu użyte przez inne osoby gdy przestrzegane są zasady higieny wymienione wyżej.

Sprzęt, który ma kontakt z twarzą lub dłońmi np: kaski i rękawice należy zdezynfekować przed przekazaniem innej osobie.

Uwaga: Kluby sportowe mają również własne zasady określone dla danej dyscypliny. Należy się z nimi zapoznać.



NORGES
IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

