

## Sådan holder du Viborg-Hallen smittefri.

Mød ikke op hvis du har symptomer på sygdom, også en let forkølelse eller hoste.

Mød frem omklædt i det tøj, du vil træne i. Omklædningsrum og bad kan ikke bruges. Sko kan skiftes ved indgangen til Hallen, overtøj kan hænges i møderummet, eventuelt på stoleryg.

Hvis du skal bruge toilet eller håndvask: Sprit håndtag og haner af, inden du forlader toilettet.

Drik vand fra engangskrus eller egen medbragt flaske.

Drikkevandsposten er lukket. Mærk egen flaske med navn.

### Smittefri træningsmaskiner:

Enten: Brug egne handsker ved alle maskiner

Eller: Sprit håndtag af på hver maskine, du har brugt, inden du går videre.

Indbyrdes afstand under træning: 2 meter ansigt til ansigt og ved gang/løb i en række. Ved siden af hinanden, både i maskiner og karatesal: 2 udstrakte armes længde.