

TAKK FOR AT DU FOREBYGGER SMITTE



GENERELLE TILTAK

Hold deg hjemme hvis du er syk. Host/nys i papir eller albukrok. Hold anbefalt avstand, og følg våre smitte-/og hygienetiltak.



HÅNDVASK

Vask hendene ofte og grundig, både her og hjemme.



DRIKKEFLASKE

Unngå fylling av drikkeflasker. Fyll flasken hjemme.



HÅNDDESINFEKSJON

Bruk håndsprit når du kommer, under treningsøkten, og når du går.



RENT HÅNDKLE, RENE KLÆR OG SKO

Bruk rent håndkle til å sitte/ligge på, samt rent treningstøy. Bytt til rene sko på Aktiv.



RENGJØRING

Vask alle dine berøringspunkter med desinfiseringsmiddel etter bruk av apparater og annet utstyr.

*frisk fremtid med **aktiv** nåtid*