

PAS PÅ HINANDEN

- OGSÅ TIL HÅNDBOLD



SYMPTOMER? SÅ BLIV HJEMME!

Bliv hjemme, hvis du har symptomer på COVID-19, hvis du er i risikogruppen, eller hvis du har været i kontakt med eller bor sammen med en person, der er testet positiv.



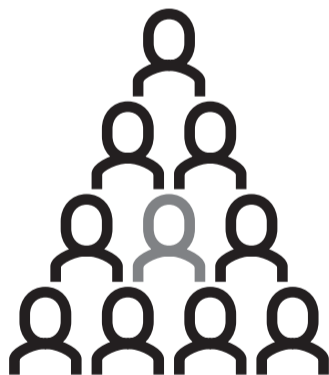
VASK HÆNDER TIT ELLER BRUG HÅNSPRIT

Alle bør vaske eller afspritte hænder både før og efter træning, og når man har rørt ved et kontaktpunkt. Alle materialer skal rengøres efter træningen.



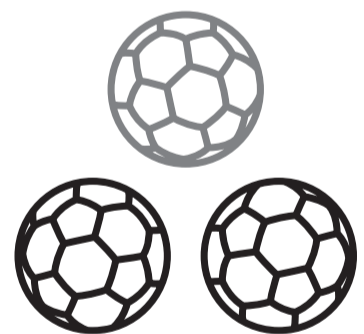
BEGRÆNS FYSISK KONTAKT

Tilrettelæg træningen, så der veksles mellem øvelser med og uden kropskontakt. Undgå håndtryk og kram, og forsøg generelt at begrænse den fysiske kontakt – også i omklædningsrummet.



UNDGÅ STØRRE FORSAMLINGER

Vær opmærksom på at overholde det gældende forsamlingsforbud og følg retningslinjerne for forsamlingstæthed. Hold afstand og bed andre tage hensyn.



BRUG AF FÆLLES REKVISITTER

I må gerne bruge fælles rekvisitter som bolde, overtrækstrøjer, kegler osv. Men vi anbefaler, at hvert hold har egne rekvisitter og sørger for, at de bliver rengjort før og efter brug.



PAS PÅ DINE VENNER

SPRIT DINE HÆNDER



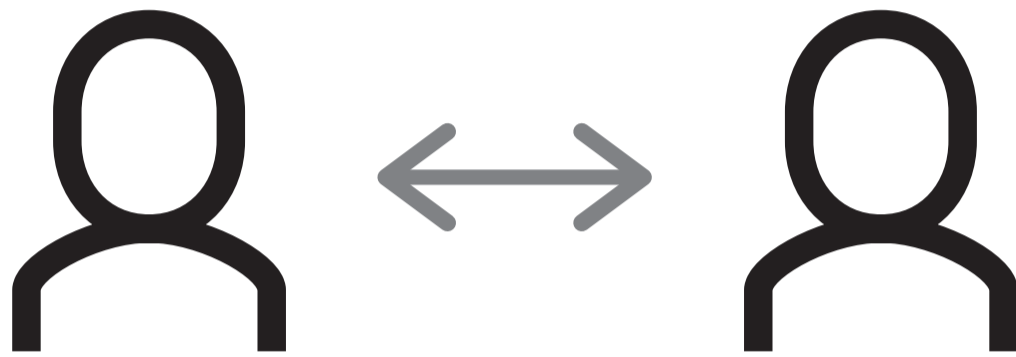
Du skal selvfølgelig ikke spritte af midt i et stort kryds, eller mens du har hænderne fyldt med harpiks, men husk at vaske eller spritte hænderne af før og efter træningen - også gerne under træningen, når det er muligt.

For COVID-19 er stadig iblandt os og spreder sig typisk på steder med mange mennesker, bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.

Tak for hjælpen.
Sammen bekæmper vi smitten!



HÅNDBOLDFORÆLDRE HOLDER AFSTAND



Hvor er det dejligt, at du bliver og ser dit barn spille håndbold. Men husk at være en god Corona-rollemodel og:

- sprit af med jævne mellemrum
- hold afstand til de andre forældre med et sæde eller en meter mellem jer
- hvis I hepper og råber, er afstand endnu vigtigere
- sørg for, at I ikke er for mange samlet et sted.

Tak for hjælpen.
Sammen bekæmper vi smitten!

