

OBSERVERA:

- uppehåll dig inte i hallen om du har förkylningssymptom eller är i karantän pga corona-restriktionerna.
- rekommenderas användande av munskydd (ta med eget munskydd) ifall inte säkerhetsavstånd på minst två meter kan garanteras under träningen.
- kom ihåg noggrann handtvätt och användande av handsprit.
- hostar eller nyser du så sker det i armvecket eller i näsduk.
- vi gör allt för att vi skall kunna träna på ett så tryggt sätt som möjligt.

HUOMIOI:

- mikäli sinulla on vilustumisoireita tai olet karanteenissa johtuen korona-rajoitteista älä oleskele hallissa.
- kasvomaskin käyttöä suositellaan, mikäli kahden metrin turvaväliä ei voida taata harjoittelun aikana (ota mukaan oma kasvomaski)
- muista huolellinen käsipesu ja käsidesin käyttö.
- yski tai aivasta hihaan tai kertakäyttö nenäliinaan
- teemme kaikkemme, että voimme treenata mahdollisimman turvallisella tavalla.