

# Til dig, der træner indendørs

Ny coronavirus spredt sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Bliv hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner



Hold afstand og undgå kontakt. Overvej om du kan lave andre øvelser i stedet



Undgå at dele mad med andre



Hav god håndhygiejne – vask hænder når du møder op, og inden du går hjem



Brug dine egne redskaber og remedier – rengør dem ofte og del ikke med andre, heller ikke drikkedunke