

Det här behöver du göra!

1. **Tvätta alltid händerna** innan du börjar träningen.
2. **Rengör alltid maskiner och redskap** när du har använt dem. Papper och sprayflaskor med rengöringsmedel finns runt om i lokalerna.
3. **Hosta och nysa i armvecket.**
4. Vi rekommenderar dig att **byta om och duscha hemma.**
5. **Håll avstånd** till andra medlemmar och de som jobbar i receptionen.
6. **Stanna alltid hemma om** du känner dig minsta krasslig.