

ETIKETT FÖR DIG SOM MOTIONERAR UTE - SÅ TAR DU ANSVAR UNDER PANDEMIN



1. Nu har man gott om tid för motion. Njut och friska upp dig, men följ alltid myndigheternas anvisningar och föreskrifter.

2. Om du känner dig ens lite sjuk eller håller på att återhämta dig, stanna hemma.

3. Undvik sociala kontakter. Motionera endast ensam eller tillsammans med din familj.

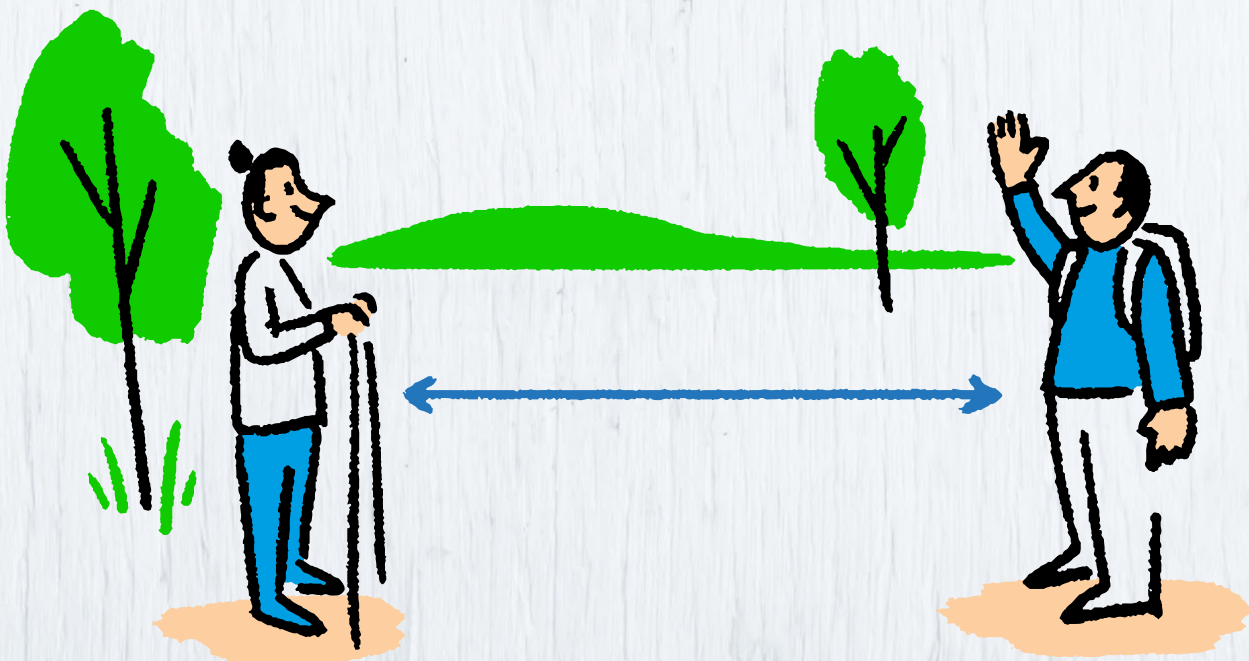
4. Använd dig av närbelägna skogar för motion och avkoppling. Håll dig borta från de populäraste ställena – du kan bekanta dig med finaste natursevärdheterna efter pandemin.

5. Också ute på joggingturen ska du snyta dig i en näsduk i stället för att snora omkring. Ha med dig en egen skräppåse.



6. Undvik motionsplatser utomhus, som till exempel utomhusgym, lekparken och vindskydd.

7. Använd handskar om du måste röra vid ställningar, handtag eller andra ytor.



8. När du passerar och hälsar människor som kommer emot dig på stigen, ha ett säkerhetsavstånd på minst två meter.