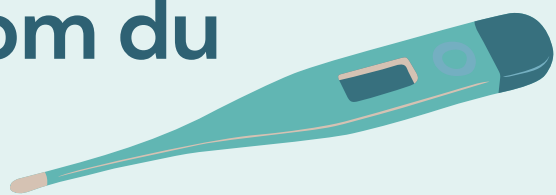


En trygg idrottshöst med Simklubben Neptun på rekommendation av Folkhälsomyndigheten



Stanna hemma om du känner dig sjuk.



För att skapa en så säker och trygg idrottsmiljö som möjligt, så ber vi dig stanna hemma vid minsta symptom. Du är välkommen tillbaka till träning när du har varit symptomfri i 48 timmar.

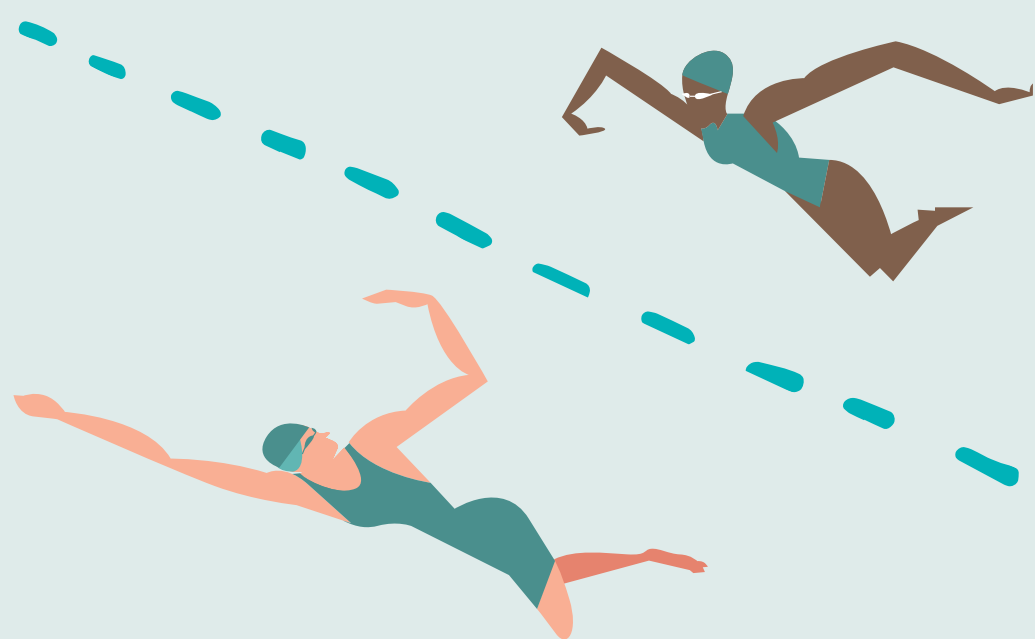
Tvätta händerna.

Se alltid till att ha en god handhygien och säkerställ att du är ren när du ska hoppa i bassängen.



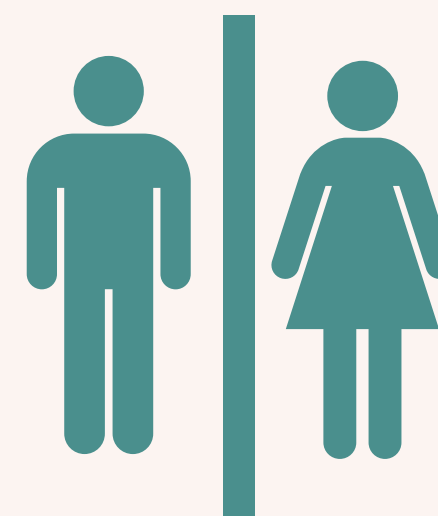
Vi undviker närkontakt i träningen.

Vissa av våra idrotter och övningar kräver lite kontakt, men vi undviker det i den mån vi kan. Närkontakt inom idrott är nu godkänt av Folkhälsomyndigheten.



Undvik allmänna omklädningsrum, om du kan.

Rekommendationen från FHM är att inte använda allmänna omklädningsrum. I vår sport kan det såklart vara svårt, men om möjligt, duscha hemma innan träningen. Ta på dig en träningsoverall och efter passet, torka dig med handduk och byt om vid bassängkanten till torra underkläder.



Inga föräldrar på läktaren.

För att undvika att många vistas i simhallarna, ber vi dig som förälder att inte stanna inne på läktaren under träningspasset.



Följ lokala rekommendationer i simhallar.

Vi som förening följer de riktlinjer som ges från Stockholms stad och det är därför viktigt att vi följer de lokala rekommendationer som ni hittar hos respektive simhall.

