

Følgende retningslinjer skal overholdes...

13. maj 2020



2 meter



2 meter




2 meter



- ❖ Man skal tilmelde sig til træningen hver onsdag (senest tirsdag aften), så vi på forhånd ved hvem der kommer. HUSK også ved tilmeldingen at skrive, om du kører SANSE eller PULS. Holdkaptajnen vil hjemmefra – ud fra tilmeldingerne – lave mindre grupper med under 10 deltagere i hver.
- ❖ Vi mødes alle ved hallen og holder god afstand. Vi samles i grupperne, som sendes afsted med forskudt afgang.
- ❖ Man skal holde afstand på turen.
- ❖ Man skal have stor fokus på håndhygiejne.
- ❖ Man skal begrænse fysisk kontakt.
- ❖ Snyd din næse i ærmet - ikke ud i luften.
- ❖ Medbring slange, pumpe, dækjern, vand, energi mm. til dig selv, så du ikke skal låne af andre.
- ❖ Man skal holde sig hjemme, hvis man er sløj – også ved milde symptomer.

Vi håber at I alle vil hjælpe med, at få træningen til at fungere under de retningslinjer, der er ud stukket fra Sundhedsstyrelsen.

Vi er sammen om at passe på hinanden 

Med friske mtb hilsner,
De voksne og vilde mtb pigers bestyrelse