**Generella råd för att minska smittspridning:**

* Hålla avstånd till andra.
* Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
* Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
* Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
* Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
* Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
* Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera.
* Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
* Undvik trängsel.