

Særskema (opstart 27. april)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Gåtur 14.00-15.00 Kilde Allé 9 Frederikssund</p>		<p>Gåtur 10.00-11.00 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p>	<p>Gåtur 10.00-11.00 Kignæshallen Smedengen 4 Jægerspris</p>	<p>Gåtur 11.00-12.00 Frederikssundhallen Kalvøvej 13 Frederikssund</p>
	<p>Gåtur 16.00-17.00 Slangerup Idræts – og Kulturcenter Idrætsvej 5 Slangerup</p>		<p>Gåtur 16.30-17.30 Rosenfelthusene Rosenfeldt 2 Frederikssund</p>	

Kontaktoplysninger

- Mette Windekilde, Instruktør – 23711969, mewin@frederikssund.dk
- Elisabeth Holmskov, Instruktør, 21532050, eehol@frederikssund.dk
- Jonas Hviid, Idrætskonsulent, 24963828, jshvi@frederikssund.dk



[corona | covid-19]

Hensigtsmæssig adfærd i hverdagen



Vask hænder

Hyppig og grundig håndvask. Brug håndsprit/vådservietter



Begræns fysisk kontakt

Undgå håndtryk, kindkys og kram.



Udvis god hosteetikette

Nys eller host ikke på andre. Brug engangslommestørklæde. Om nødvendigt ærmet ved albuebøjningen.



Bliv hjemme ved sygdom

Personer, som har symptomer, bør kontakte deres læge telefonisk. Ældre, svækkede og personer med kronisk sygdom bør nøje overveje deres deltagelse i større arrangementer mv.



Vær opmærksom

Udvis hensigtsmæssig adfærd på steder, hvor der færdes mange mennesker, eksempelvis offentlige transportmidler og ved besøg hos ældre eller syge.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

POLITI



SUNDHEDSSTYRELSEN



Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen
Danish Transport, Construction and Housing Authority



Miljø- og Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen



ERHVERVSSTYRELSEN



**UDENRIGS
MINISTERIET**

FORSVARSMINISTERIET



**BEREDSKABS
STYRELSEN**

Find information på coronasmitte.dk



Til dig, der træner udendørs

Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Bliv hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner



Hold afstand og undgå kontaktsport. Overvej om du kan lave andre øvelser i stedet



Undgå at dele mad med andre



Hav god håndhygiejne – vask hænder når du møder op, og inden du går hjem



Brug dine egne redskaber og remedier – rengør dem ofte og del ikke med andre, heller ikke drikkedunke