

**Ny coronavirus**  
Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredes sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og sene glider fra hoved og ryg. Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.

Vask dine hænder 20 sekunder med sæbe.

Hold altid ryg i det samme sted som hænder.

Undgå håndtryk, kram og kys. Begræns den fysiske kontakt.

Vær opmærksom på temperatur, håltætning og på afslutningen.

Hold afstand - hold andre tegn henrygt.

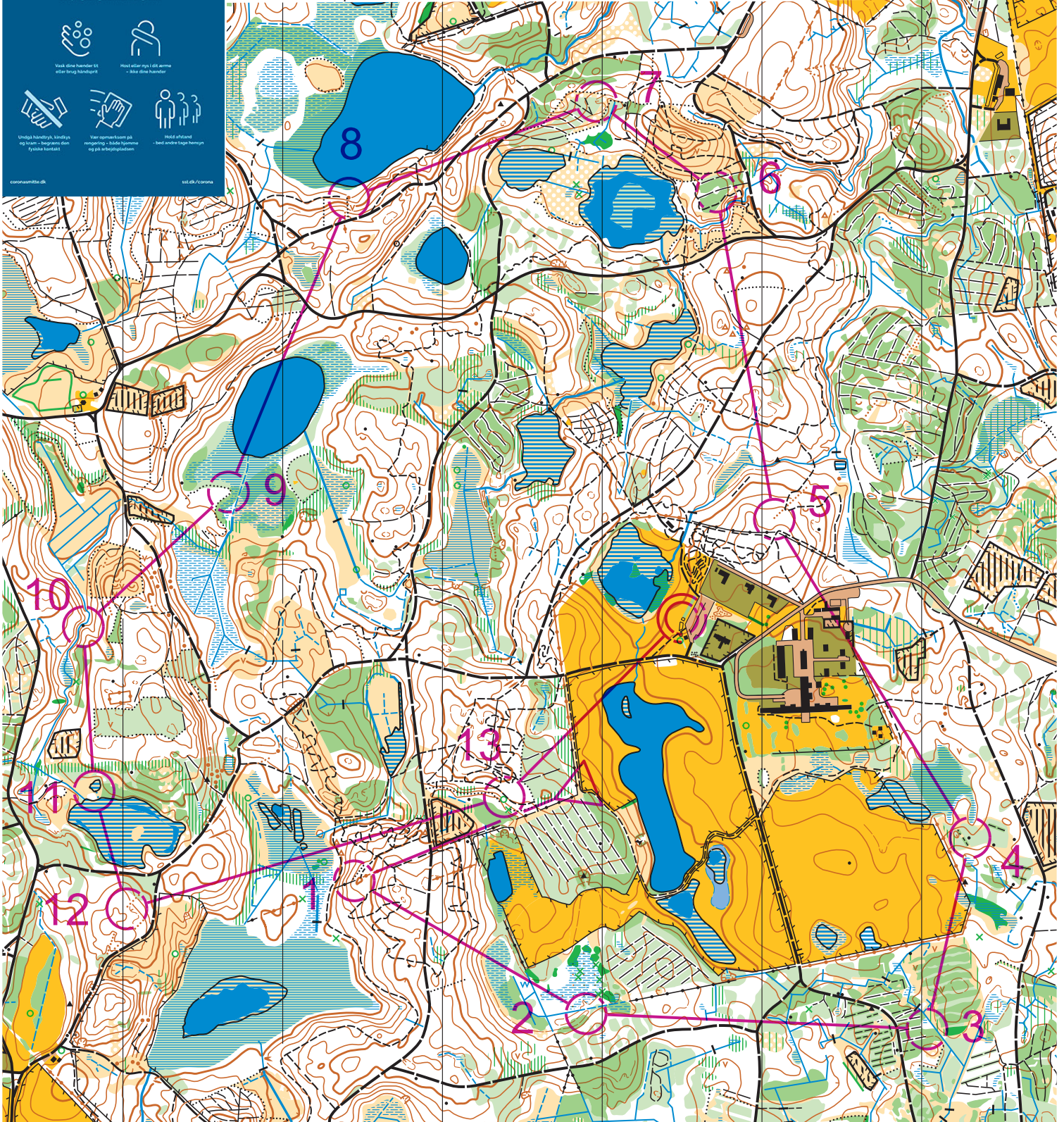
coronasmitten.dk



# Ugens Bane - Uge 16

## 1:10,000

### Lang



Ugens Bane - Uge 16			
Lang		6,8 km	
1	47		
2	56		
3	34		

4	33			
5	43			
6	53			
7	63			
8	62			
9	58			

10	60			
11	57			
12	61			
13	37			
	<	475 m	>	