

Til dig, der træner udendørs

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



Hvis hjemme har du færre slyngener på luftvejssystemet



Hold afstand og undgå kontaktpunkt. Overvej om du kan lave andre aktiviteter i stedet.



Undgå at dele mad med andre



Har god håndhygiejne – vask hænder med sæbe og vand og inden du går hjem

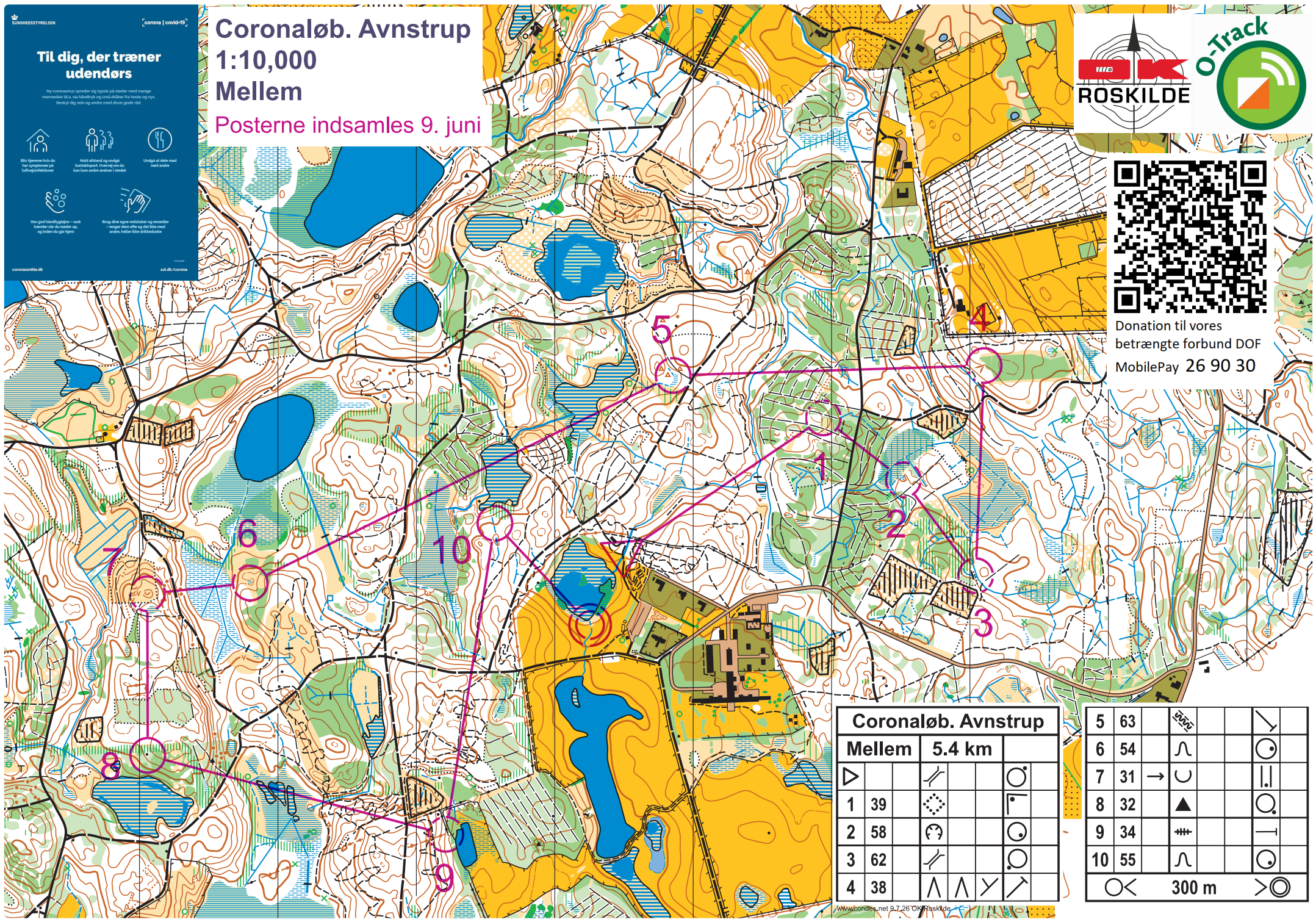


Brug alle egne redskaber og redskaber – sæt dem alle op på de samme steder, holder dem fri for kontakt

Coronaløb. Avnstrup 1:10,000 Mellem Posterne indsamles 9. juni



Donation til vores betrængte forbund DOF
MobilePay 26 90 30



Coronaløb. Avnstrup			
Mellem	5.4 km		
▷		↗	○
1	39	⊙	□
2	58	☺	○
3	62	↗	○
4	38	∧ ∧ ∨ ↗	

5	63	⊙		↘
6	54	∩		⊙
7	31	→ ∪		∥
8	32	▲		○
9	34	⊕		⊥
10	55	∩		⊙
○	<	300 m	>	⊙