

# Retningslinjer i Studie 1A

- Mød helst op 5 minutter før holdstart.
- Du må gerne klæde om i Studie 1A, men vær helst omklædt hjemmefra. Der er plads til 8 personer i damernes og 4 personer i herrernes omklædningsrum ad gangen.
- Medbring egen træningsmåtte, nyvasket håndklæde samt vand.
- Medbring kun det mest nødvendige når du skal til træning.
- Overtøjet hænges i omklædningsrummene.
- Der er plads til 17 deltagere med 2 meters afstand fra næse til næse på alle hold.
- Der er 15 minutters pause mellem holdene.
- Der står håndsprit til rådighed i hele Studie 1A, men medbring gerne dit eget.
- Forlad salen så snart træningen er færdig.
- Forlad Studie 1A så hurtigt som muligt.
- Hyggesnak efter træningen skal foregå i opholdsrummet med maksimum 6 personer i rummet ad gangen.
- Hold afstand, hold en god håndhygiejne, styrk dit immunforsvar med C-vitamin, D-vitamin, Selen og Echinacea samt brug din sunde fornuft.
- Føler du dig sløj bliver du naturligvis hjemme.

September 2020