



Tips og retningslinjer for aktivitet ute

Utetrening

- Kle deg etter været
- Tilpass øvelsene etter din kropp
- Ta gjerne med deg et håndkle, liggeunderlag eller lignende for sittende og liggende øvelser
- Ha med deg drikke
- Antibac
- Hold avstand

Gåtur

- Tempo etter hva som passer for de påmeldte
- Kle deg etter været
- Antibac
- Hold avstand
- Ta med egen matpakke og drikke
- Start og stopp av tur, på samme sted

Sykkeltur

- **Hjelm er påbudt. Ingen deltakelse uten!**
- Alle skal følge trafikkregler og respektere medtrafikanter
- Ta med egen matpakke og drikke
- Unngå spyting og snyting hvis du har folk bak deg, og hold avstand
- Underlaget er asfalt og fin grus, så alle typer sykler kan brukes
- Husk at tekniske problemer kan forekomme. Nicholas tar med verktøy for enkle reparasjoner. Vi sykler på veier med buss i nærheten som man kan ta hvis man er uheldig.

Sandvolleyball

- Ta med håndkle for tørk av svette
- Ha med deg drikke
- Unngå å berøre ansiktet
- Unngå spyting og snyting under aktivitet
- Unngå unødvendig fysisk kontakt i den grad det er mulig

Bruk av antibac/håndvask på hender og ball:

- Før start av spill, etter pause, etter avsluttet spill