



Med anledning av det allvarliga läget vill vi här informera alla besökare om våra riktlinjer för att begränsa smittspridning av covid-19 (coronavirus).

Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Undvik handskakning före och efter match

Av gammal hävd inom sporten curling hälsar vi alltid på motståndaren innan och efter en match. För att minimera riskerna för smittspridning ber vi nu samtliga spelare att undvika hälsning med handskakning och istället hälsa på annat sätt.

Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

Stanna hemma om du är sjuk

Stanna hemma när du har minsta förkylningssymptom. På så sätt undviker du att smitta andra människor. Inom curlingklubben har vi många medlemmar som ingår i riskgrupp. Visa respekt och stanna hemma.