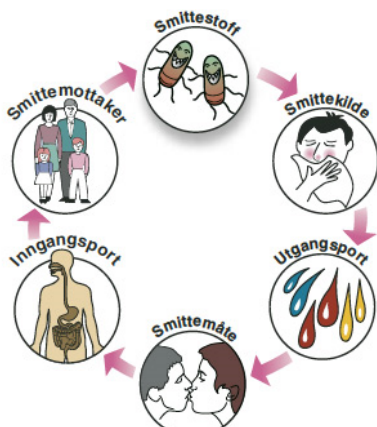


## SNU TRENDEN

Forrige sesong var kanskje du plaget med sykdom og derfor borte fra trening og konkurranse. Her har vi utarbeidet noen enkle retningslinjer for å forebygge at det samme skjer denne sesongen.

Både utøvere, foreldre og andre støttespillere kan gjøre enkle grep for å bryte smittekjeder ved å ha fokus på gode og riktige hygienetiltak.



Følg forslagene, bryt smittekjeden!



Grundig håndvask er effektivt!

# FRISK UTØVER! TIPS FOR SESONGEN 17/18

## HVORDAN HOLDER DU DEG FRISK DENNE SESONGEN?

### Hygiene/håndvask

- Vask hender, grundig og ofte. Bruk såpe og rennende vann. Håndsprit kun dersom vask ikke er mulig. Hender vaskes alltid etter dobesøk og før matlaging/spising.
- Ved vask av hender i fellestoiletter. Steng vannet med papir, åpne døra med papiret før du kaster det og går ut.
- Ved spriting av hender skal ikke hendene være synlig skitne. Bruk nok sprit til å fukte hele hånden. Pass på å gni også på tomlene.
- Ha egne flasker og drikkebelter og rengjør disse grundig mellom hver bruk. Drikk kun av din egen flaske.

---

*“Vask alltid hender etter dobesøk og før matlaging/måltider. Er ikke håndvask med såpe og rennende vann mulig, bruk håndsprit.»*

---

### Andre forholdsregler

- Skift/dusj alltid rett etter trening/konkurranser og kroppsøving/turer.
- Ved lett sykdomsfølelse, tenk over om du bør trene/konkurrere. Etter tøffe konkurranser/treninger er du mer mottakelig for sykdom, spesielt når det er kaldt vær. Vurder om du trenger en dag eller to for å restituere. Tren eventuelt lett. Rådfør deg med treneren din.
- Spis godt og riktig!

### Overnattingsturer

- Tørk klær og sko, men ikke i samme rom som dere sover.
- Hold orden i dine ting. Ha hvert deres område.

### Generelt

- Ikke besøke/ha besøk av personer som er syke.
- Eget håndkle til den syke. Eget bad om mulig. Ved omgangssyke må ikke den syke tilberede mat til de som er friske.

## ARRANGØRER OG DUGNADSFOLK

- Arrangører: Sørg for tilgjengelig såpe og papir på toalettene og god rengjøring. Håndsprit tilgjengelig før bespising dersom håndvask ikke er mulig.
- Har du omgangssyke? Finn andre til dugnad som innebærer mat inntil det har gått 48 timer siden siste oppkast eller diaré.
- Har du omgangssyke, influensa, feber, hoste, magesyke, luftveisplager som antas å være smittsomme, ikke still på dugnader, kafe, sosiale arrangementer, kjøring, sjåfør m.m.