

# Håndballens fem utropstegn!

## ❗ Syk? Bli hjemme

Ved tegn til luftveissymptomer skal du holde deg hjemme. Det samme gjelder om du er i karantene.

## ❗ Hold hendene rene

Hendene dine skal vaskes/desinfiseres både før og etter aktivitet. Kravet gjelder også etter pauser i treningen (unntatt for spillere som benytter klister).

## ❗ Hold 1 meter avstand

Spillere under 20 år kan trene og spille kamp med nærkontakt. Øvrige (med unntak av topphåndballen) skal holde én meter avstand også under trening. Samtlige skal holde én meter avstand utenfor banen. Kravet gjelder også alle på tribunen - i alle retninger.

## ❗ Maks 20 spillere

En treningsgruppe bør maksimalt bestå av 20 spillere. Trenerne kommer i tillegg.

## ❗ Lag navneliste

Ansvarlig for aktiviteten skal registrere navn og kontaktinformasjon på alle deltakere, ledere og publikum, for eventuell smittesporing.

