

Ugens Bane - Uge 15

1:10.000

Lang

SUNDHEDSVEJLEDEN "corona | covid-19"

Ny coronavirus Beskyt dig selv og andre

Ny coronavirus spredtes sig hurtigt på steder med mange mennesker så som banestadion og små indkøbsforretninger osv. Bliv på dig selv og andre med disse gode råd.



Vask dine hænder 20 sekunder med sæbe



Hold eller ryst dit arme - ikke dine hænder



Undgå håndtryk, kildrys og kram - begynde din fysiske kontakt

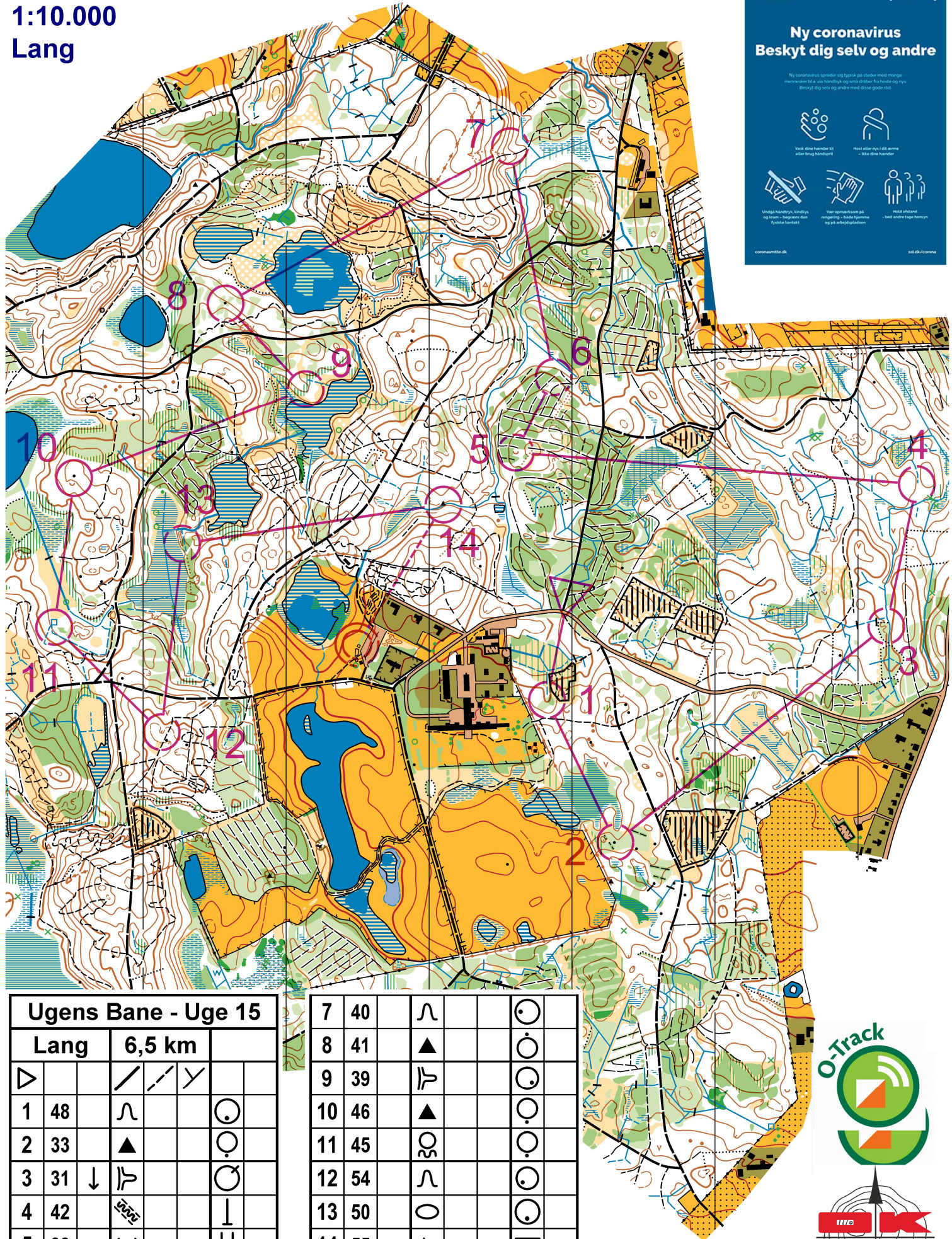


Vær opmærksom på rengøring - både hjemme og på arbejdspladsen



Hold afstand - hold andre fage hjemme

coronasmitten.dk
112.dk/corona



Ugens Bane - Uge 15				
Lang	6,5 km			
▷	↘	↗	↙	
1 48	∩			○
2 33	▲			○
3 31	↓	⌒		○
4 42	⌒		⊥	○
5 38	∪			○
6 44		↘		↗

7 40	∩		○
8 41	▲		○
9 39	⌒		○
10 46	▲		○
11 45	⌒		○
12 54	∩		○
13 50	○		○
14 55	▲		○

○ --- 350 m ---> ○



www.condes.net 9.7.25 OK Roskilde
Ugens Bane - Uge 16 Avnstrup