

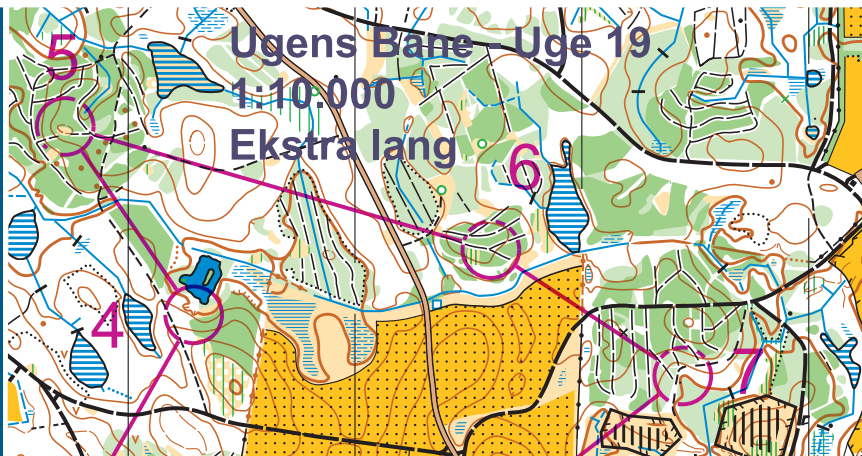
SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Til dig, der træner udendørs

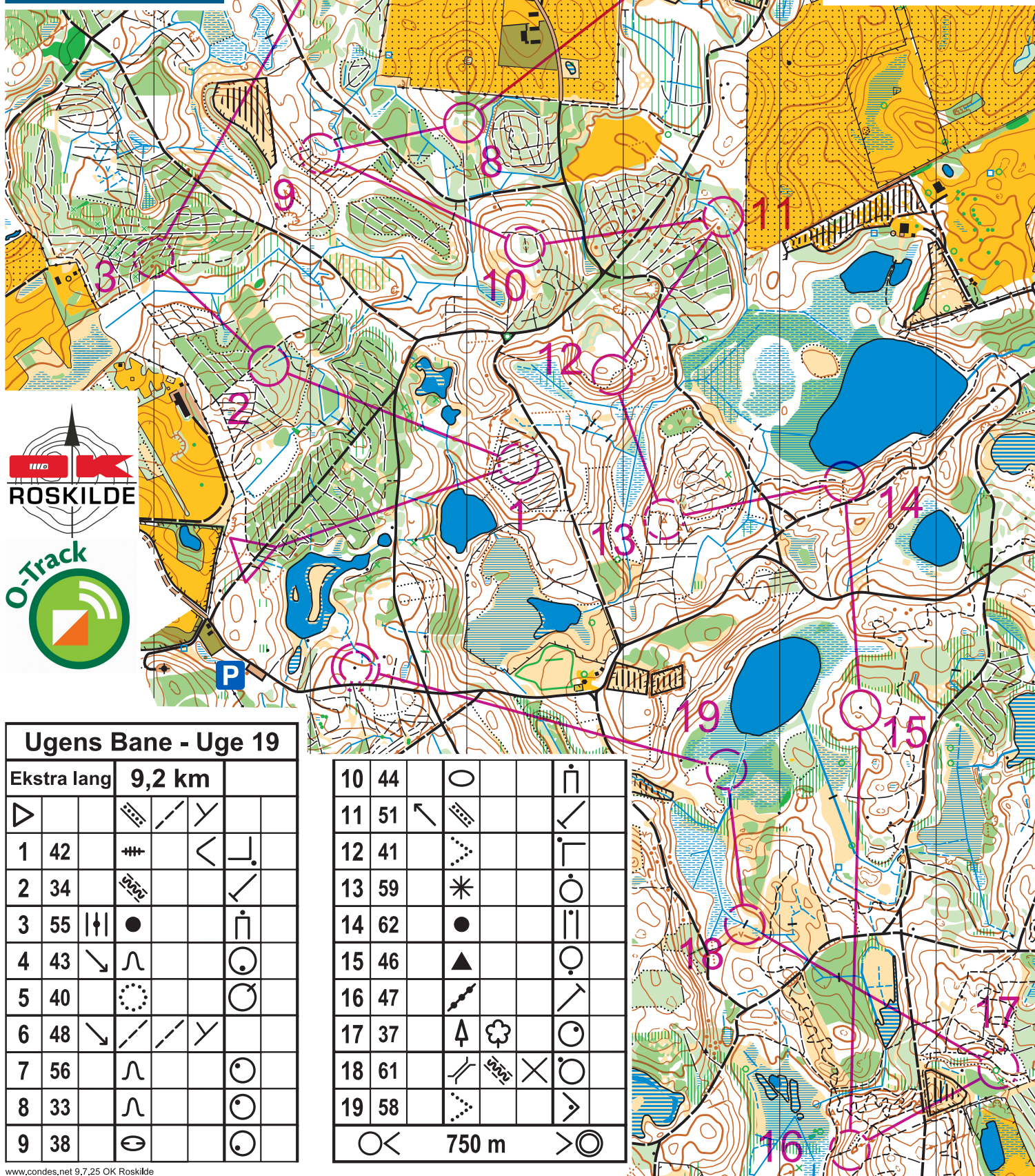
My coronavirus spredes typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Hold dig selv og andre med dine gode råd.

- Hold hygiejne både du har symptomer og uden symptomer på luftvejsinfektioner.
- Hold afstand og sænk kontaktpunkt. Overvej om du kan gøre andre ændringer i din rutine.
- Undgå at dele mad med andre.
- Hvis du har symptomer - host, feber eller ondt i halsen - skal du isolere dig og søge læge.
- Ring eller skriv meddelelse til myndighederne - ring eller skriv om du har været i kontakt med andre, der har haft COVID-19.

coronasmitten.dk udl.dk/corona



Donation til vores
betrængte forbund DOF
MobilePay 26 90 30



Ugens Bane - Uge 19				
Ekstra lang	9,2 km			
▶		▨	▧	◁
1	42	▨	◁	◁
2	34	▨	◁	◁
3	55	▨	◁	◁
4	43	▨	◁	◁
5	40	▨	◁	◁
6	48	▨	◁	◁
7	56	▨	◁	◁
8	33	▨	◁	◁
9	38	▨	◁	◁

10	44	◯		◯
11	51	◯		◯
12	41	◯		◯
13	59	◯		◯
14	62	◯		◯
15	46	◯		◯
16	47	◯		◯
17	37	◯		◯
18	61	◯		◯
19	58	◯		◯
		◯	750 m	◯