

## Information Covid-19, Corona-viruset

Det är viktigt att minimera spridningen av Corona-virus i vårt samhälle. Det kräver fortlöpande anpassning av ny information, vilket Folkhälsomyndigheten gör dagligen.

Älmhults Simsällskap tar ansvar och vi gör vad vi kan för att så lite spridning som möjligt ska ske av detta virus. Som idrottsförening är vår största prioritet hälsa och välmående hos våra medlemmar och tränare. Idrott främjar hälsan och är en viktig del av barn och ungdomars vardag. Det är viktigt att vi alla gör allt vi kan för att skydda varandra från smittspridning.

- 1. Stanna hemma när du är sjuk.** Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du inte träffa andra människor. Kom inte till simhallen, utan **stanna hemma!**  
Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra. **Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du återgår till träning.**
- 2. Håll avstånd till andra** och om du har möjlighet, undvik att byta om i de allmänna omklädningsrummen.

Älmhult 2020-04-25

Styrelsen i Älmhults Simsällskap

## Information Covid-19, the Corona virus

It is important to minimize the spreading of the Corona-virus in our society. This will require continuous adaptation of new information, as Folkhälsomyndigheten, the public health agency of Sweden, does daily.

Älmhults Simsällskap takes responsibility and we do what we can to make as little spreading of the virus as possible, in order to minimize the virus. As a sports association, our greatest priority is the health and well-being of our members and coaches. Physical training is good for the health and an important part of the every-day for children and young people. It is important that we all do everything we can to protect each other from the spread of contagion.

- 1. Stay at home when you are sick.** If you feel ill with symptoms, such as cough or fever, you should avoid contacts with other people. **Do not come to the swimming pool.**  
This applies even if you only feel slightly unwell. It is important that you do not risk spread of contagion **Wait at least two days after recovered before returning to training.**
- 2. Keep distance to others, and, if possible, avoid changing clothes in the changing rooms.**

Älmhult April 25<sup>th</sup>, 2020

The board of Älmhults Simsällskap