

## Coronaviruset – nationella allmänna råd och restriktioner

De lokala råden och restriktionerna är sedan 14 dec ersatta av nationella allmänna råd som för närvarande gäller till och med 30 juni 2021. Fortsatt gäller:

- **Stanna hemma om Du är förkyld eller känner Dig sjuk**, om någon i Din närhet är sjuk, eller om Du/närstående är i karantän pga av misstänkt corona.
- **Max 1 medhjälpare/medföljare per elev** för att hålla nere antalet personer på anläggningen och därmed risk för smittspridning.
- **Stanna inte kvar på anläggningen** längre än nödvändigt efter din lektion.
- **Tvätta händerna ofta** och noga med tvål och varmt vatten, eller handsprit.
- **Håll avstånd** i stallet, klubbbrummet, cafeterian, och läktaren. ”En hästlängd”
- **Visa hänsyn** - be i möjligaste mån anhörig/närstående om du behöver hjälp, håll avstånd till Din ridlärare, tex vid uppsittning.
- **Max 2 i sadelkammaren.**
- **Rengör sadel och träs** med varmt vatten och sadelsåpa i samband med ridpass. Om din häst går på lektionen innan din - ta med hink, svamp och sadelsåpa och rengör tyglar, ovansida sadel, stigläder och sadeljordsstroppar innan lektionen.
- **Om möjligt, använd egen hjälm och säkerhetsväst.** Om du lånar, se anvisningar vid låneutrustningen.
- **Byt om hemma** och använd inte omklädningsrummet, kontakta Din ridlärare för eventuellt undantag.
- **Rid med handskar.**
- Om du behöver, **nys och hosta i armvecket.**

Styrelse och personal vid KRK följer noga utvecklingen och de beslut och rekommendationer som tas av myndigheterna och Svenska Ridsportförbundet. Så snart som nya beslut tas som påverkar verksamheten så vidtar vi åtgärder och informerar om dessa.

Följ informationen och rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten ([www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)) och [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se), samt Svenska Ridsportförbundets ([www.ridsport.se](http://www.ridsport.se))

Tillsammans kan vi bidra till att förhindra eventuell smittspridning!

Tack för Din medverkan! Styrelse & personal