

## Coronaviruset – allmänna råd och restriktioner

Smittläget har förbättrats, men Coronapandemin är inte över. För att undvika smitta ska vi fortsatt hålla avstånd. Därför finns fortfarande angivet maxantal personer för en del av våra rum, tex sadelkammaren, fastän kravet på att alla besökare ska kunna ha 10m<sup>2</sup> till sitt förfogande är borttaget. 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 misstänkt Covid-19.
- **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 3 i sadelkammaren**, se anslag vad gäller övriga rum
- **Rengör sadel och träns** 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**. Använd handsprit för att torka av låneutrustning.
- Om du behöver, **nys och hosta i armvecket**.

Vi följer utvecklingen och de beslut och rekommendationer som tas av myndigheterna och Svenska Ridsportförbundet. Så snart som nya beslut tas som påverkar verksamheten 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