

Träningsgrupp:

Vi önskar att vid matcher/cuper på hemma eller bortaplan att man inte tar i hand. Ett tips är att kommunicera med mötande lag (huvudtränare/manager) om hur ni ska hälsa på varandra så att inte missuppfattning sker.

Vidare rekommenderas att man inte rör vid sina ögon, sin näsa och sin mun. Eftersom dina händer enkelt kan plocka upp virus så bör du undvika kroppsöppningarna i ansiktet som enkelt kan föra in viruset i din kropp.

Roliga tips:

En thailändsk 'wai' - Detta är en traditionell hälsning där du för handflatorna tillsammans och bugar lätt mot personen du hälsar på.

Vinka- Försök att vinka till personen du vill hälsa på i stället för en handskakning eller kram – det kan kännas konstigt initialt men med tiden blir det enkelt en rutin.

Armbågen ihop - Som det låter, testa att bara knacka ihop armbågarna lite lätt. Lita enkelt som en handskakning men både säkrare och roligare!

Fotskakningen - Tänk att du skakar hand, fast med foten – det är en fotskakning.



