

Stoppa svinkoppor och ringorm! Så håller vi mattan frisk!

- Duscha direkt efter träning
- Tvätta kläder & handdukar efter varje träning
- Använd endast egen handduk & utrustning
- Kontrollera huden ofta
- Rodnad • utslag • sår • klåda = säg till!
- Kortklippta naglar
- Täck alla små sår
- Träna inte med hudinfektion. Behandla. Sök vård om det inte går över.

Har du frågor så prata med din tränare!

1177

