



Sådan forbereder du dig til cykelturen under corona

Har du lyst til en cykeltur, så snak med din hjemmepleje. Sammen finder I ud af, om det er en god ide og kan lade sig gøre.

Bor du i eget hjem skal du selv kunne komme op i cyklen. En pårørende må gerne hjælpe til – men det må piloten **ikke**.

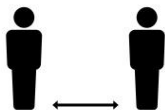


Det er stadig vigtigt, at vi passer på hinanden, så vi undgår at blive smittet eller smitte andre.

Derfor skal du huske at vaske eller afspritte dine hænder, inden du går ud til cyklen.



Skal du drikke eller spise noget på turen, skal du selv have det med – og du må **ikke** dele med piloten.



Vi skal stadig holde fysisk afstand. Så du og piloten må ikke give hinanden en hånd eller et kram. Men et smil varmer jo også – selv på afstand.

Husk at kigge væk, når piloten spænder dit bælte og lægger tæppet over dig.



Når du er færdig med cykelturen og har vinket farvel til cykelpiloten, så husk at vaske eller afspritte dine hænder igen.