



## DIF og DGI's retningslinjer for genåbning af al idræt

---

Rammerne tager udgangspunkt i Kulturministeriets "Retningslinjer for genåbning af idræts- og foreningsliv udendørs og indendørs".

Forudsætningen for at gå i gang med idrætsaktiviteter er, at den lokale forening eller facilitet har sikret, at rammerne er på plads, inden aktiviteterne sættes i gang.

For en god ordens skyld gør vi også opmærksom på, at retningslinjerne nedenfor ikke tilsidesætter sundhedsmyndighedernes og Rigspolitiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende. Vi har alle stadig et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og for at vi alle kan dyrke idræt forsvarligt.

Kulturministeriets retningslinjer kan i deres fulde længde læses her:

<https://kum.dk/covid-19/retningslinjer-for-genaabning/>

### DIF og DGI's retningslinjer for idrætsaktiviteter:

- Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Sports- og idrætsaktiviteter med fysisk kontakt kan dog gennemføres, hvis man har stor opmærksomhed på sundhedsmyndighedernes anbefalinger – særligt hygiejne og kontaktsmitte – og i øvrigt følger nedenstående retningslinjer.
- Idræt med kropskontakt er tilladt. Opfordringen er at minimere andelen af tid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Forudsat at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger - særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte. Se nærmere definitioner nedenfor.
- Kampsportsaktiviteter og dans er tilladt, hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud kan efterleves på forsvarlig vis. Opfordringen er at minimere andelen af tid med kropskontakt -- særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Se særlige retningslinjer for dans.
- Der må bruges fælles bolde i idrætten. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.
- Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 8. juni 50 personer). Der må godt være flere end forsamlingsforbuddet til stede på én idrætsfacilitet - dog kun så længe, der er tale om forskellige aktiviteter og grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet
- Hvis der er flere grupper til stede i/på den samme idrætsfacilitet, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver bane. Det er muligt at inddеле store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen. Banestørrelser og aktivitetsareal er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor

forsamlingstætheden kan variere fra idræt til idræt. Forsamlingstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person.

- Idrætterne kan afvikle konkurrence- turneringsvirksomhed, hvis forsamlingsforbud og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig vis.
- Ved konkurrence- og turneringsvirksomhed skal de generelle retningslinjer om inddeling i grupper og zoner følges. Der må ikke afvikles enkeltstående stævner, hvor flere personer på samlet mere end det gældende forsamlingsforbud (pt. 50) mødes på tværs, da forsamlingsforbuddet således ikke holdes i hævd.
- Der bør være enten personale eller frivillige til stede under aktiviteterne, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge.
- Deltagerne til aktiviteterne skal straks ved ankomst til idrætsfaciliteten placere sig i den gruppe, som de deltager i under aktiviteten. Grupperne må ikke flettes, og deltagere må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten.
- Der må gerne arrangeres sociale aktiviteter i forbindelse med de idrætslige aktiviteter, men der skal være skærpet opmærksomhed på, at grupperne fra de idrætslige aktiviteter ikke flettes med hinanden, og at forsamlingsforbuddet og afstandskravene efterleves. Ved sociale aktiviteter bør, der være personale eller frivillige til stede, der har til opgave at sikre, at grupperne ikke flettes og at forsamlingsforbuddet og afstandskravene overholdes.
- Der kan åbnes for bade- og omklædningsfaciliteter samt toiletter, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kødannelse undgås. Endvidere opfordres faciliteter, foreninger og andre aktører til at finde gode lokale løsninger vedrørende rengøring og opsyn med omklædningsrum.
- Klubhuse mv. kan holdes åbent. Ved åbning af caféer og kantiner skal der være særlig opmærksomhed på at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det vil være ejeren af den enkelte facilitet, som konkret beslutter, hvorvidt der tillades adgang til toiletter og klubhuse og evt. nærmere retningslinjer herfor.
- Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer.
- Hvis der i forbindelse med aktiviteterne og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketsjer eller golfkøller), anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvis dette ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader.

### **Særlige retningslinjer for sommerskoler, sommeraktiviteter og camps**

Sommerskoler, sommeraktiviteter og camps må gerne afvikles, og der vil blive udarbejdet særlige retningslinjer herfor.

### **Særlige retningslinjer for svømning**

- Det forudsættes, at der er reguleret adgang til omklædning, bad, toiletter.
- Det sikres, at antallet af aktive i bassiner reguleres, således at der maksimalt er en udøver pr 4 m<sup>2</sup> målt på vandets overflade. I praksis bør ejeren af faciliteten på forhånd vurdere det maksimale antal af svømmere og badende, der kan tillades i det enkelte bassin.
- Begrænsning og regulering af antal aktive i svømmehaller og –bade skal ske ved både indgang til omklædningsområder og i selve svømmehallen.
- Der skal være afstandsmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- I det tilfælde skabsnøgler benyttes, stilles der krav til, at de udleveres og afleveres af medarbejdere, og at de sprittes af imellem hver bruger.
- Antallet af gæster i forskellige bassiner, spa, sauna, dampbad samt ved ophold på bassinkanten overholder reglen om en meters afstand, dog to meter ved fysisk anstrengelse.
- Al udstyr rengøres før og efter brug.
- Antallet af gæster monitoreres løbende, så de gældende retningslinjer for sikker afstand mellem brugere i bassiner og omklædningsrum kan overholdes.
- Se desuden Kulturministeriets retningslinjer for krav til rengøring – udover sundhedsmyndighedernes generelle krav.

### **Særlige retningslinjer for danseforeninger og danseskoler**

- Dansekurser afvikles med minimum 10 minutter imellem hver lektion.
- Pauser er tilladt, hvis man holder afstand i overensstemmelse med gældende regler om afstand.
- Der må ikke foretages skift af dansepartnere i pardans.
- Rengøring af kontaktpunkter mellem danseholdene bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.

## Særlige retningslinjer for fitnessaktiviteter og -lokaler

- Antallet af aktive i fitnesslokalerne begrænses, så de generelle regler om afstand og gældende forsamlingsforbud kan overholdes. Det skal sikres, at antallet af aktive i lokalerne reguleres, således at der maksimalt er en udøver pr 4 m<sup>2</sup>.
- Begrænsning og regulering af antal i fitnesslokaler skal ske ved både indgang til fitnesslokalerne og i de enkelte fitnesslokaler.
- Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- Der sikres en meters afstand mellem borde og stole i caféområder.
- Svedabsorberende udstyr: Yoga- og træningsmåtter, sandsække og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Brugerne opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis dette skal anvendes til træning.
- Ekstra rengøring: Der skal ske ekstra udluftning og rengøring som en del af den daglige drift med hyppig desinficering af berøringsflader som dørhåndtag, kortlæsere, vandhaner og træningsudstyr og -maskiner.
- Desinfektion mellem aktiviteter: Kontaktflader på redskaber og maskiner skal desinficeres mellem hver benyttelse.

## Generelle anbefalinger og retningslinjer:

Husk at overholde forsamlingsforbuddet – grænsen er pt. på 50 personer

Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, er i prioriteret rækkefølge:

- Isolation af personer med symptomer.
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

- Hvis man ikke har mulighed for at overholde alle elementerne, så bør de øvrige intensiveres.

Vær særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe. Der skal altid være vådservietter eller håndsprit (70-85%) tilgængeligt.

Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.

Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.

Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.

Der skal sættes informationsplakater op på relevante steder på idrætsanlæggene.

Vi opfordrer til, at der lokalt er en god og konstruktiv dialog mellem kommuner, faciliteter og foreninger om en hensigtsmæssig indretning til brugen af idrætsanlæggene.