

COVID-19-information

Generelt i MOTION i Dagtimerne

MOTION i Dagtimerne følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer og idrætsorganisationernes generelle anbefalinger.

DGI, DIF og Firmaidrætten anbefaler

Husk at overholde forsamlingsforbuddet – grænsen er aktuelt 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.

DGI, DIF og Firmaidrættens 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 (per 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 grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet. Se særlige retningslinjer for konkurrencer og turneringer.
- 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 inddele 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 forsamlingsstætheden kan variere fra idræt til idræt. Forsamlingsstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person. Se dog særlige retningslinjer for konkurrencer og turneringer.
- 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 (50 personer) 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 per 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. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.
- 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 og lignende 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 eventuelt 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 (for eksempel 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.

MOTION i Dagtimerne henviser i øvrigt til Covid-19-informationer på Internettet, herunder den fulde artikel med anbefalinger og retningslinjer på dgi.dk

Link: <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/viden-vaerktoejer/viden-vaerktoejer/saadan-haandterer-du-corona-krisen-i-foreningen/genaabning-af-idraetterne/dgi-og-difs-retningslinjer-for-al-idraet>