

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

Fra 22. marts 2021 hæves forsamlingsforbuddet for udendørs idræt-, fritids- og foreningsaktiviteter i organiseret regi til 50 personer. Samtidig hæves det generelle forsamlingsforbud til 10 personer udendørs.

For DGI og DIF er det helt afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes. Du kan læse retningslinjerne nedenfor.

Retningslinjer, der gælder fra d. 22. marts 2021

- Udendørs idrætsaktiviteter må kun foregå i grupper á maksimalt 50 personer (inkl. træner og lignende). Dvs. løbe- og gåklubber kan afholde træning og små motionsløb (max. 50 deltagere i alt), når de gældende retningslinjer for afstand og hygiejne overholdes. Sociale arrangementer er IKKE en idrætsaktivitet og er derfor ikke tilladt for mere end 10 personer.

- Der skal være mindst 2 meters afstand imellem deltagerne til idrætsaktiviteterne.
- Bemærk, at forsamlingsforbuddet kun er hævet fra 10 til 50 personer for idræts- og foreningsaktiviteter i organiseret regi. Med det forstås idræts- og foreningsaktiviteter arrangeret af offentlige myndigheder, organisationer, foreninger, virksomheder og kulturinstitutioner. Det vil sige, at forsamlingsforbuddet på 10 personer er gældende for privat arrangerede aktiviteter.
- At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe.
- At host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som for eksempel feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper, som er defineret af Sundhedsstyrelsen.
- Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketsjer eller golfkøller), anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvis det ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.

Hvis man som forening vælger af afholde udendørs idrætsaktiviteter, så anbefaler DIF og DGI desuden, at man er opmærksom på:

- Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår (kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres).
- Man hænger plakaten med Sundhedsstyrelsens anbefalinger op på idrætsfaciliteten.

MOTION i Dagtimerne henviser i øvrigt til Covid-19-informationer på Internettet