



Hej skøjteklubber

Danmarks Idrætsforbund (DIF) er nu kommet med en række opdaterede retningslinjer for udendørs idræt. De samlede retningslinjer findes her: <https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>. Nedenfor har DSU opdateret de retningslinjer, vi tidligere har sendt ud i forbindelse med udendørs off-ice, så de stemmer overens med DIF's.

Vi har alle et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og vi alle kan dyrke idræt forsvarligt.

Det er vigtigt at betone, at nedenstående retningslinjer skal overholdes i forbindelse med jeres udendørs træning. Vi vil også gøre jer opmærksom på, retningslinjerne nedenfor ikke tilsidesætter sundhedsmyndighedernes og Rigspolitiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende.

- Hvis det er muligt, skal der holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser
- Klassiske indendørs idrætter kan etablere udendørs aktiviteter, hvis der kan stilles faciliteter til rådighed. Aktiviteterne kan kun være træningsrelaterede, og aktiviteterne organiseres uden kropskontakt. Redskaber, der normalt anvendes til aktiviteten, kan ikke rykkes med udendørs (f.eks. gymnastikredskaber til spring)
- Dans kan dyrkes udendørs uden kropskontakt, hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud kan efterleves på forsvarlig vis. Redskaber, der normalt anvendes til aktiviteten, kan ikke rykkes med udendørs (f.eks. måtter)
- Der må maksimalt forsamles 10 personer inkl. træner/instruktør/forældre pr. udendørs bane. Banestørrelser er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingstætheden kan variere fra idræt til idræt

Hvis der er flere grupper af maksimalt 10 personer til stede på det samme idrætsanlæg, 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, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.

Hvis træningen således kan tilrettelægges i grupper af maksimalt 10 personer, som holdes indbyrdes effektivt adskilt, har egne trænere og i øvrigt i praksis reelt overholder forbuddet mod forsamlings mv. på flere end 10 personer, vil det være muligt at afvikle flere træningsforløb på én gang.

- Der skal være en træner / frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om træning / 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. Deltagere må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten
- Der bør ikke arrangeres sociale sammenkomster i forbindelse med de idrætslige aktiviteter, og efter endt aktivitet skal alle forlade idrætsfaciliteten uden at samles
- Omklædningsrum, badefaciliteter og forsamlingslokaler må fortsat ikke være tilgængelige i klubhuse o.lign. Der kan åbnes til toiletter, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kødannelse undgås
- Klubhuse mv. kan holdes åbent for administrativt arbejde
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen
- Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer

Øvrige generelle anbefalinger og retningslinjer:

- Husk at overholde forsamlingsforbuddet – grænsen er pt. på 10 personer
- 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
- Der skal sættes informationsplakater op på relevante steder på idrætsanlæggene. Hvis dette ikke er muligt, skal plakaten som minimum fremsendes de deltagende i træningen
- 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

Vedhæftet finder I Sundhedsstyrelsens plakat med gode råd og information om udendørsidræt, og I kan læse mere om hvordan DIF og DGI har tilpasset udendørsidrætten via følgende link:

<https://www.dif.dk/da/forening/raad-og-viden-om-idraetsudvikling/corona>

Har I spørgsmål til ovenstående, er I som altid velkomne til at rette henvendelse til mig på mail: es@danskate.dk eller tlf: +45 28 74 26 44.

Med venlig hilsen

Emil Peter Søhus
Udviklingskonsulent
