



Spørgsmål og svar pr. 7 .december 2020

COVID-SMITTE I KLUBBEN	2
SOCIALE AKTIVITETER.....	2
IDRÆTTENS REJSEFORSIKRING	3
MUNDBIND.....	3
TRÆNING – kommuner MED særlige restriktioner	4
TRÆNING – kommuner UDEN særlige restriktioner	7
HJÆLPEPULJER	10
FACILITETER	10
IDRÆTTER MED KROPSKONTAKT	12
SÆRLIGE RETNINGSLINJER – fitness og svømning	13
TURNINGER OG STÆVNER	15
CAMPS & LEJRE	18
PROFESSIONEL IDRÆT	18
UDDANNELSE OG KURSER	19
FLERE INFORMATIONER	20
SKEMA: Indrejse til Danmark for udenlandske Idrætsudøvere	22

Spørgsmål	Svar
<h2>COVID-SMITTE I KLUBBEN</h2>	
Hvad gør vi, hvis et medlem bliver konstateret smittet med COVID19?	<p>Det afhænger af, hvor tæt den smittede har været på sine holdkammerater, hvornår kontakten har været der, og hvor længe den har varet.</p> <p>Hvor mange, der skal i karantæne, når en person bliver testet positiv for COVID-19 afhænger af, om der er tale om nære kontakter eller ej.</p> <p>Nære kontakter er fx familiemedlemmer, man bor sammen med, eller personer, som man har opholdt sig tættere end en meter af i mere end 15 minutter m.m. I idrætssammenhæng vil det altså typisk være holdkammerater, trænere mv.</p> <p>Sædvanligvis vil den corona-smittede ifm. den positive test blive informeret om, hvem de skal kontakte mhp. test og karantæne.</p> <p>Er man holdkammerater og har trænet sammen, men uden at høre til de nære kontakter, kan det være en god idé at opfordre til, at de bliver testet for corona.</p> <p>Ud fra et forsigtighedsprincip kan det også overvejes, om træningsaktiviteter for potentielt smittede skal indstilles, indtil der er kommet klarhed over situationen.</p> <p>Styrelsen for patientsikkerhed – kan kontaktes, hvis I har brug for råd og vejledning i forbindelse med COVID19-smitte.</p> <p>Se også Sundhedsstyrelsens vejledning ifm. corona-smitte, som man bør følge.</p>
<h2>SOCIALE AKTIVITETER</h2>	
Må vi afholde sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter?	Frem til foreløbig den 3. januar 2021 bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses. Dette gælder juleafslutninger, fester,

	fællesspisning, klubaftener mv., og anbefalingen omfatter både sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteter, ligesom det også gælder for selvstændige arrangementer.
IDRÆTTENS REJSEFORSIKRING	
Dækker Idrættens rejseforsikring rejser inden for Danmarks grænser (nationalt)?	Nej, Idrættens rejseforsikring dækker kun rejser udenfor Danmark. Læs mere her
Hvordan er vi dækket af Idrættens rejseforsikring ved rejser til udlandet? (afbestillingsforsikring, dækning ved rejser til "røde" lande i Udenrigsministeriets rejsevejledning max dækningssum mv.)	Få det fulde overblik over, hvordan I er dækket af Idrættens rejseforsikring på deres hjemmeside
Dækker Idrættens rejseforsikring rejser til lande, som Udenrigsministeriet fraråder ikke-nødvendige rejser til?	Som udgangspunkt er atleter, trænere mv. IKKE dækket af Idrættens rejseforsikring ved COVID19-relateret sygdom, ligesom afbestillingsforsikringen heller ikke dækker, hvis man køber rejser til et land, som UM fraråder rejser til. Bemærk, at der er aftalt særlige forsikringsforhold for forbund, der skal deltage i OL kvalifikationsstævner eller deltagelse ved senior VM, EM og NM. Kontakt enten Anders Young Rasmussen på ayr@dif.dk eller Søren Simonsen på ss@dif.dk for nærmere info.
MUNDBIND	
Hvornår skal der bæres mundbind i forbindelse med træning?	Frem til foreløbig den 10. februar 2021 skal der skal bæres mundbind i offentligt tilgængelige steder indendørs – også idrætsfaciliteter.

	<p>Kravet om mundbind gælder for alle på 12 år og derover, fra man træder ind i bygningen, og til man træder ind i omklædningsrummet.</p> <p>Der skal ikke skal bæres mundbind under selve træningen.</p>
Skal en træner, dommer, officials mv. bære mundbind under kamp/træning mv.?	<p>Kravet om mundbind gælder IKKE deltagere under selve idrætsaktiviteten dvs. udøvere, trænere, officials, dommere mv. fritages under aktiviteten. .</p>
Hvad er reglerne for mundbind ved bustransport arrangeret af et forbund/klub?	<p>Der gælder samme regler som for offentlig trafik. I offentlig transport gælder kravet om mundbind alle passagerer over 12 år.</p> <p>Læs bekendtgørelsen her</p>
Skal man bære mundbind i tutter/idrætsfaciliteter med servering?	<p>I klubhuse, hvor der drives café, restauration mv., skal man naturligvis overholde de retningslinjer, der gælder for dén branche.</p> <p>idrætsforeninger med servering er også omfattet. Af kravet om mundbind på serveringssteder (ved gang, ikke når man sidder ned),</p> <p>Læs nærmere i bekendtgørelsen her</p>
<h2 style="color: red;">TRÆNING</h2> <h3 style="color: red;">- kommuner MED særlige restriktioner</h3>	
Hvilke kommuner er omfattet af særlige restriktioner pr. 7. december?	<p>Det drejer sig om 38 kommuner i alt:</p> <p>Albertslund, Allerød, Ballerup, Brøndby, Dragør, Egedal, Faxe, Fredensborg, Frederiksberg, Frederikssund, Furesø, Gentofte, Gladsaxe, Glostrup, Greve, Gribskov, Halsnæs, Helsingør, Herlev, Hillerød, Hvidovre, Høje-Taastrup, Hørsholm, Ishøj, København, Køge, Lejre, Lyngby-Tårnbæk, Odense, Roskilde, Rudersdal, Rødovre, Slagelse, Solrød, Tårnby, Vallensbæk, Vordingborg og Aarhus.</p>
Hvad består de særlige restriktioner i?	<ul style="list-style-type: none"> • Al indendørs idræt lukkes ned • Udendørs idræt kan fortsat gennemføres, når de øvrige retningslinjer følges • Forsamlingsforbuddet om max 10 personer gælder alle uanset alder

	<ul style="list-style-type: none"> • Myndighederne opfordrer til, at man tager restriktionerne fra sin hjemkommune med sig, hvis man krydser kommunegrænsen. Hvis man bor i en af de 38 kommuner, kan man således godt dyrke fx udendørs fodbold i en anden af de 38 kommuner, men ikke i øvrige kommuner. • Professionel idræt er fortsat undtaget • Tilladelsen til 500 tilskuere inkl. deltagere gælder kun udendørs, ikke indendørs
Er professionel idræt omfattet af nedlukningen?	Nej, professionel idræt betragtes som et erhverv og er undtaget fra nedlukningen.
Må vi træne indendørs, hvis vi ejer vores egne lokaler, holder os inden for den gældende forsamlingsforbud og sikrer, at der ikke er adgang for offentligheden?	Nej, myndighederne har lukket ned for al indendørs træning i de 38 kommuner frem til foreløbig den 3. januar.
Må et medlem bosat i en af de berørte kommuner tage til træning i en forening, der ligger i en kommune, der ikke er omfattet af de særlige restriktioner?	Nej, myndighederne opfordrer kraftigt til, at man tager sine hjemkommune-restriktioner med sig – også selvom man har krydset kommunegrænsen til en kommune, der ikke er omfattet af særlige restriktioner.
Kan vi flytte vores indendørs træning til en kommune, der ikke er underlagt de nye restriktioner?	Nej, myndighederne har gjort det klart, at man tager sine restriktioner fra sin hjemkommune med sig, når man krydser en kommunegrænse.
Tæller en træner med i forsamlingsforbuddet på 10?	Ja, forsamlingsforbuddet omfatter alle, der er til stede, dvs. både udøvere, trænere evt. forældre mv.
Må vi fortsat træne i grupper af max 10 personer inkl. træner, hvis vi træner udendørs?	Ja, det er fortsat muligt at træne i mindre grupper på max 10 personer inkl. træner, hvis træningen finder sted udendørs, og der fortsat er adgang til faciliteten.
Er det rigtigt forstået, at vi godt må arrangere udendørs træning for flere grupper af max 10 personer samtidig?	Ja, det er fortsat muligt at overholde det gældende forsamlingsforbud, hvis I træner udendørs i mindre grupper på max 10 personer inkl. træner. Vi anbefaler, at I i videst mulige omfang afvikler den udendørs træning i faste træningsgrupper på max 10 personer inkl. træner.

	<p>I skal sikre, at I overholder følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hver gruppe max er på 10 personer inkl. træner • Der skal være tilstrækkelig afstand mellem grupperne - gerne mindst 2 meters afstand. • I skal sørge for at afgrænse den ene træningszone fra den anden. Anvend fx kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering. • Der skal <u>altid være</u> en træner eller anden ansvarlig til stede ved afvikling af idrætsaktiviteter. Husk, at vedkommende tæller med i det samlede antal på max 10 personer.
<p>Må en træner stå for aktiviteter i flere grupper af 10 personer på samme tid?</p>	<p>Nej, i Kulturministeriets retningslinjer justerede retningslinjer er gruppebegrebet blevet skærpet, så det nu tydeligt fremgår, at en gruppe/hold ikke må underopdeles i flere grupper, der træner samtidig.</p> <p>En træner må ligeledes ikke facilitere, kommunikere eller på anden måde være i kontakt med flere hold, der er til stede samtidig.</p>
<p>Hvor stor afstand skal der være mellem udøverne?</p>	<p>Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Ellers er det 1 meter.</p> <p>I situationer hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde den anbefalede afstand til andre, er det vigtigt, at foreningen overvejer tiltag, der kan reducere varigheden eller antallet af kontakter, særlig ansigt-til-ansigt-kontakt – for både medlemmer, ansatte og frivillige.</p> <p>Samtidig er det vigtigt at være ekstra opmærksom på hygiejne-anbefalingerne.</p>
<p>Hvad er reglerne for inddeling af træningszoner?</p>	<p>Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver træningszone med max 10 personer i hver inkl. træner, tilskuere, forældre mv.</p> <p>Det er derfor muligt at inddele store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller</p>

	anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen. Det er vigtigt, at gruppeinddelingen er effektivt adskilt.
Skal der være en træner til stede under aktiviteterne?	Voksne må gerne selvtræne. Men der bør være en træner/frivillige ved aktiviteter for børn og unge
Skal der tages særligt hensyn til mødetider mv.?	For at sikre, at det gældende forsamlingsforbud på 10 overholdes, er det vigtigt, at det sikres, at grupperne ikke "flettes". Dette kan bl.a. sikres ved at sørge for, at: <ul style="list-style-type: none"> • Alle tager hjem umiddelbart efter træningen • Der lægges en tidsmargen på fx 15-20 min. ind mellem hver træning, så grupperne ikke mødes.
Må vi bruges fælles bolde?	Ja, der må bruges fælles bolde i idrætten. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler bør rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten. Det gælder om at bruge sin sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. corona.
Kan vi bruge vores fast monterede redskaber?	Ja, hvis I sikrer særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, dvs. de skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.
Hvad med medlemmer i særlige risikogrupper - kan/bør de deltage i idrætsaktiviteter?	Man kan være i særlig risiko for smitte, og for at blive alvorligt syg med COVID-19, hvis man tilhører en af de særlige risikogrupper (se coronasmitte.dk). Sundhedsmyndighederne anbefaler, at folk i de særlige risikogrupper gør en ekstra stor indsats for at beskytte dem selv mod smitte. Der opfordres til, at den enkelte person kontakter sin læge for råd og vejledning.
TRÆNING - kommuner UDEN særlige restriktioner	
Der gælder et forsamlingsforbud på 50 ved idrætsaktiviteter for børn og unge op til 21 år -	Ja, børn og unge til og med 21 år tæller med i kategorien børn og unge.

<p>tæller en 21-årig med som en ung eller en voksen?</p>	
<p>Vi har et seniorhold med udøvere, der primært er under 21 år, men har et par enkelte udøvere, der er over 21 år - hvilket forsamlingsforbud gælder for dem?</p>	<p>I det tilfælde er det forsamlingsforbuddet på 10 personer, der gælder. Voksne/unge over 21 år må ikke deltage i aktiviteter og arrangementer med over 10 personer til stede, uagtet om de resterende deltagere er omfattet af undtagelsen for idræts- og foreningsaktiviteter børn og unge op til 21 år.</p>
<p>Er det rigtigt forstået, at så længe vi holder os under 9 tilstedeværende voksne på samme tid og sted, er det forsamlingsforbuddet på 50, der gælder (dvs. vi kan blande børn og unge)?</p>	<p>Nej, i det tilfælde er det forsamlingsforbuddet på 10 personer, der gælder. Voksne/unge over 21 år må ikke deltage i aktiviteter og arrangementer med over 10 personer til stede, uagtet om de resterende deltagere er omfattet af undtagelsen for idræts- og foreningsaktiviteter børn og unge op til 21 år.</p>
<p>Hvilket forsamlingsforbud gælder for forældre/barnhold?</p>	<p>Her vil forældrene være betegnet som nødvendige ansvarlige voksne for at kunne gennemføre træningen. Det vil derfor være forsamlingsforbuddet på 50, der gælder.</p>
<p>Kulturministeriets retningslinjer nævner, at der gerne må være nødvendige voksne til stede ved afvikling af idrætsaktiviteter for børn og unge op til 21 år. Hvad er definitionen på en nødvendig voksen?</p>	<p>En nødvendig voksen er en træner, hjælpetræner eller en forælder ved forældre/barn hold.</p> <p>En tommelfingerregel er, at de voksne, som var nødvendige for at gennemføre idrætsaktiviteten før de nye restriktioner, også må forventes at være nødvendige, efter de nye restriktioner er blevet indført.</p>
<p>Tæller en træner med i forsamlingsforbuddet på 10?</p>	<p>Ja, forsamlingsforbuddet omfatter alle, der er til stede, dvs. både udøvere, trænere evt. forældre mv.</p>
<p>Hvor stor afstand skal der være mellem udøverne?</p>	<p>Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Ellers er det 1 meter.</p> <p>I situationer hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde den anbefalede afstand til andre, er det vigtigt, at foreningen overvejer tiltag, der kan reducere varigheden eller antallet af kontakter,</p>

	<p>særlig ansigt-til-ansigt-kontakt – for både medlemmer, ansatte og frivillige.</p> <p>Samtidig er det vigtigt at være ekstra opmærksom på hygiejne-anbefalingerne.</p>
<p><u>Voksne/unge over 21 år:</u></p> <p>Må der afvikles træning i flere grupper af max 10 i samme hal, bane eller lign?</p>	<p>Ja, det må klubberne gerne, hvis følgende kan overholdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hver gruppe må max være på 10 personer inkl. træner • Der er tale om forskellige hold og ikke en underopdeling af et hold i flere grupper af 10 personer. • Der skal være tilstrækkelig afstand mellem grupperne - gerne mindst 2 meters afstand. • Anvend fx kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.
<p><u>Voksne/unge over 21 år:</u></p> <p>Må en træner stå for aktiviteter i flere grupper af 10?</p>	<p>Nej, i Kulturministeriets retningslinjer justerede retningslinjer er gruppebegrebet blevet skærpet, så det nu tydeligt fremgår, at en gruppe/hold ikke må underopdeles i flere grupper, der træner samtidig.</p> <p>En træner må ligeledes ikke facilitere, kommunikere eller på anden måde være i kontakt med flere hold, der er til stede samtidig.</p>
<p><u>Voksne/unge over 21 år:</u></p> <p>Hvad er reglerne for inddeling af træningszoner?</p>	<p>Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver træningszone med max 10 personer i hver inkl. træner, tilskuere, forældre mv.</p> <p>Det er derfor muligt at inddele store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen. Det er vigtigt, at gruppeinddelingen er effektivt adskilt.</p>
<p>Skal der være en træner til stede under aktiviteterne?</p>	<p>Voksne må gerne selvtræne. Men der bør være en træner/frivillige ved aktiviteter for børn og unge</p>
<p><u>Voksne/unge over 21 år:</u></p> <p>Skal der tages særligt hensyn til mødetider mv.?</p>	<p>For at sikre, at det gældende forsamlingsforbud på 10 overholdes, er det vigtigt, at det sikres, at grupperne ikke "flettes". Dette kan bl.a. sikres ved at sørge for, at:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Alle tager hjem umiddelbart efter træningen • Der lægges en tidsmargin på fx 15-20 min. ind mellem hver træning, så grupperne ikke mødes.
Må vi bruges fælles bolde?	<p>Ja, der må bruges fælles bolde i idrætten. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler bør rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.</p> <p>Det gælder om at bruge sin sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. corona.</p>
Kan vi bruge vores fast monterede redskaber?	<p>Ja, hvis I sikrer særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, dvs. de skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.</p>
Hvad med medlemmer i særlige risikogrupper - kan/bør de deltage i idrætsaktiviteter?	<p>Man kan være i særlig risiko for smitte, og for at blive alvorligt syg med COVID-19, hvis man tilhører en af de særlige risikogrupper (se coronasmitte.dk).</p> <p>Sundhedsmyndighederne anbefaler, at folk i de særlige risikogrupper gør en ekstra stor indsats for at beskytte dem selv mod smitte. Der opfordres til, at den enkelte person kontakter sin læge for råd og vejledning.</p>
HJÆLPEPULJER	
Vi kan ikke gennemføre de aktiviteter, vi har fået tilskud fra DIF og DGI's sommer- og efterårspulje - kan vi udskyde aktiviteterne og fortsat modtage tilskuddet?	<p>Det forventer vi, men der foreligger ikke en endelig afklaring endnu.</p>
FACILITETER	
Hvor mange aktive må der være på en bane eller et idrætsanlæg?	<p>Det gældende forsamlingsforbud skal overholdes og er inkl. træner/instruktør/forældre/tilskuere pr. bane. Banestørrelser er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingsstætheden kan variere fra idræt til idræt.</p>

	<p>Hvis der er flere grupper af maksimalt det antal personer, som det gældende forsamlingsforbud tillader, til stede på det samme idrætsanlæg, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe.</p> <p>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, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.</p> <p>Hvis træningen således kan tilrettelægges i grupper (af max det antal personer, forsamlingsforbuddet tillader), som holdes indbyrdes effektivt adskilt, har egne trænere og i øvrigt i praksis reelt overholder forbuddet mod forsamlinger mv. på flere end det gældende forsamlingsforbud, vil det være muligt at afvikle flere træningsforløb med grupper - der overholder forsamlingsforbuddet - på en gang.</p> <p>Der skelnes ikke mellem til lands og til vands.</p> <p>Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, særligt når der er tale om aktiviteter for børn og unge.</p>
<p>Skal vi fortsat betale halleje for aflyste haltider under Corona-nedlukningen?</p>	<p>Som oftest ikke.</p> <p>De fleste kommuner opkræver ikke lokalegebyr for aflyste haltider under Corona-nedlukningen, ligesom selvejende idrætsfaciliteter fortsat modtager deres aktivitetstilskud uagtet aktivitetsniveau.</p> <p>Flere foreninger vælger dog i samarbejde med kommunen at fortsætte betalinger af halgebyr til selvejende idrætsfaciliteter.</p> <p>Derfor opfordrer vi også til, at der rettes henvendelse til kommunen og den eventuelle selvejende idrætsfacilitet, hvis man som forening bliver bedt betale gebyr for aflyste tider under Corona-nedlukningen. Ofte findes der en lokal løsning, som tager højde for foreningernes, faciliteternes og kommunens situation.</p>
<p>Må toiletter holdes åbne?</p>	<p>Ja, hvis det sikres, at de bliver rengjort hyppigt og at de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit</p>

	bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand overholdes. Toiletterne skal også indrettes, så der undgås kødannelse.
Må vi benytte vores omklædningsrum mv.?	<p>Ja, hvis det sikres, at de bliver rengjort hyppigt og de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand overholdes (minimum 1 meter).</p> <p>Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer.</p>
Må klubhuse og klublokaler holdes åbne?	<p>Ja, klubhuse mv. kan holdes åbent, hvis de bliver rengjort hyppigt og de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand overholdes.</p> <p>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 retningslinjerne herfor.</p>
Må vi holde "Tutten"/cafeteriet åben?	<p>Kantiner, cafeteriaer, restauranter mv. der er drevet professionelt af forpagtere, af lønnede eller af frivillige, og som kan overholde de gældende retningslinjer for restauranter, caféer og værtshuse (se reglerne her), kan godt åbnes.</p> <p>Kiosker eller lign. drevet af frivillige i foreningerne kan også holdes åbent. Foreningerne skal være opmærksomme på, at det er dem, som er ansvarlige for at overholde retningslinjerne.</p> <p>Det er vigtigt, at en eventuel åbning sker efter dialog med kommunen og den eventuelle facilitetsejer.</p>
IDRÆTTER MED KROPSKONTAKT	
Hvad er reglerne for idrætter med kropskontakt	Idræt med kropskontakt er tilladt.

fx kampsport, rugby, amerikansk fodbold mv?	<p>Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.</p> <p>Det forudsætter, at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.</p>
Vi er en kampsports-disciplin - må vi påbegynde træning indendørs?	<p>Ja, kampsportsaktiviteter kan igen dyrkes indendørs.</p> <p>Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.</p> <p>Vær derfor særligt opmærksom på, om I kan minimere fx gulvkamp og lign. Sørg desuden for, at udøvere spritter hænder af før og efter, de træder ind på måtten.</p>
Må vi gennemføre dansetræning?	<p>Ja, dans er tilladt hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud kan efterleves på forsvarlig vis.</p> <p>Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.</p> <p>Bemærk desuden følgende særlige retningslinjer for dans:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Rengøring af kontaktpunkter mellem danseholdene bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.</p>
<h2 style="color: red; margin: 0;">SÆRLIGE RETNINGSLINJER</h2> <h3 style="color: red; margin: 0;">- fitness og svømning</h3>	
Er der særlige retningslinjer for fitness-aktiviteter i foreningsregi?	<p>Ja, for fitness-aktiviteter gælder følgende:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 én udøver pr 4 m². • 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.
<p>Er der særlige retningslinjer for svømning?</p>	<p>Ja, for svømning gælder følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det forudsættes, at der er reguleret adgang til omklædning, bad og toiletter. • Det sikres, at antallet af aktive i bassiner reguleres således at der maksimalt er en udøver pr. 4 m² 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 afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt. • I det tilfælde skabsnøgler benyttes, stilles der krav til, at de udleveres og afleveres af

	<p>medarbejdere, og at de sprittes af imellem hver bruger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
--	--

TURNERINGER OG STÆVNER

inkl. indrejse i forbindelse med idrætsarrangementer

<p>NY - for de 18 hovedstadskommuner</p> <p>Kan man flytte sine kampe fra en af de 17 kommuner til en kommune uden for hovedstaden - fx ved at bytte hjemmebane?</p>	<p>Nej, det fraråder DIF, da vi mener, at det vil stride mod intentionen i de restriktioner, myndighederne har indført.</p>
<p>NY - for de 18 hovedstadskommuner</p> <p>Kan vi deltage i planlagte stævneaktiviteter i en kommune, der ikke er omfattet af de nye restriktioner?</p>	<p>Ja, restriktionerne er alene knyttet til den geografiske placering af idrætsaktiviteten. DIF mener derfor godt, at I kan deltage i allerede planlagte stævneaktiviteter i en kommune, der ikke er omfattet af de nye restriktioner, selvom jeres forening har adresse i en af de berørte byer.</p>
<p>Må vi arrangere turneringer, stævner og konkurrencer?</p>	<p>Ja, hvis det kan ske inden for forsamlingsforbuddets rammer, og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves.</p>

<p>Må dommere og officials være gennemgående og deltage i flere grupper under turneringer?</p>	<p>Ja, så længe det sker inden for rammerne af forsamlingsforbuddet.</p>
<p>Må vi - inden for samme turnering og på samme tidspunkt - afvikle flere grupper inden for det gældende forsamlingsforbud på samme idrætsanlæg, hvis vi sørger for tydelig og effektiv adskillelse af de enkelte grupper?</p>	<p>Nej, der må som udgangspunkt ikke afvikles en enkeltstående konkurrence, turnering eller stævne, hvor flere personer end det gældende forsamlingsforbud er samlet på samme sted samtidigt.</p> <p>I særlige tilfælde må der dog gerne afholdes arrangementer med flere deltagere end det gældende forsamlingsforbud, så længe der aldrig er samlet flere deltagere end det gældende forsamlingsforbud samme sted på samme tid.</p> <p>Der må således gerne arrangeres tidsforskudte arrangementer med flere end det gældende forsamlingsforbud så længe, at der på intet tidspunkt er mere end forsamlingsforbuddet til stede samtidig.</p> <p>Det vil også være muligt at afholde arrangementer med flere end det gældende forsamlingsforbud, hvis arrangementet afholdes med en betydelig geografisk spredning mellem deltagerne sådan, at de ikke befinder sig på samme sted samtidig. Det vil fx omfatte kapsejladser på havet, hvor deltagerne sejler i mindre grupper med betydelig afstand mellem bådene.</p> <p>Det vil også omfatte golfturneringer, orienteringsløb og lignende udendørs arrangementer med stor geografisk spredning mellem de enkelte deltagere eller mellem mindre grupper af deltagere.</p> <p>Det kræver dog, at den geografiske spredning kan opretholdes gennem hele arrangementet, dvs. også ved start- og målområdet, hvor der max. må være deltagere svarende til det gældende forsamlingsforbud til stede samtidig.</p>

<p>Må vi have publikum ved turneringer o. lign. (idrætsbegivenheder)?</p>	<p>Der må være siddende publikum til idrætsbegivenheder som fx stævner og turneringer, hvis følgende retningslinjer bliver overholdt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Der må være max 500 forsamlet inkl. spillere, udøvere, trænere, dommere, officials mv.• Alle tilskuere skal have en fast plads under hele arrangementet.• Tilskuere må kun forlade deres plads for at benytte toilettet eller for helt kortvarigt at hente forplejning i en bar, på et bord eller lignende.• Indtagelse af forplejning skal foregå på tilskuernes faste plads. Tilskuere kan dog benytte cafeterier eller restauranter i idrætsfaciliteterne, hvis de er offentlig tilgængelige.• Der skal være min. en meter mellem pladserne, og der skal være mindst 2 m² areal pr. publikum. <p>Arrangøren bør ved hjælp af frivillige og/eller ansatte sikre styring af publikumsstrømme og fx undgå omfattende køer ved indgange, toiletter mv.</p> <p>Reglerne er de samme for både indendørs- og udendørs turneringer.</p> <p>Bemærk, at der er særlige retningslinjer for siddende publikum, som skal overholdes – se alle retningslinjerne for publikum her.</p>

<p>Hvordan er reglerne for indrejse til Danmark for udenlandske idrætsudøvere fx i forbindelse med et idrætsarrangement?</p>	<p>Politiet er udøvende myndighed på området, hvorfor deres anvisninger altid er gældende.</p> <p>Inden en udenlandsk Idrætsudøver indrejser til Danmark, skal der foretages følgende vurderinger:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kommer udøveren fra et åbent land eller et karantæneland • er vedkommende ansat i en dansk klub eller skal udøveren deltage i enkelt event eller konkurrence <p>Se regler og anbefalinger i skemaet bagerst i dette dokument</p>
---	---

CAMPS & LEJRE

<p>Kan vi afholde planlagte camps i efteråret?</p>	<p>Nej, de nye corona-restriktioner gør desværre ikke dette muligt.</p> <p>Den eneste undtagelse fra dette er camps målrettet socialt udsatte børn og unge op til 21 år. Her gælder et forsamlingsforbud på 50 inkl. trænere mv. Læs mere i §3, nr. 6 i bekendtgørelsen</p>
---	---

PROFESSIONEL IDRÆT

<p>Kan vi tilmelde vores atleter til stævner i udlandet - også i lande, som Udenrigsministeriet fraråder ikke-nødvendige rejser til?</p>	<p>Svaret er ja, mener DIF.</p> <p>Det er dog vigtigt at understrege, at atleter, trænere mv som udgangspunkt IKKE vil være dækket af Idrættens rejseforsikring ved COVID19-relateret sygdom, ligesom afbestillingsforsikringen heller ikke dækker, hvis man køber rejser til et land, som UM fraråder rejser til.</p> <p>Bemærk, at der gælder dog særlige regler for OL-forbund. Se yderligere info om Idrættens rejseforsikring længere oppe i dokumentet.</p>
---	---

<p>Hvilke atleter betragtes som professionelle?</p>	<p>Definitionen på en professionel udøver er, at den pågældende dyrker idræt på højeste nationale seniorniveau inden for en DIF-ankendt idrætsgren.</p> <p>Dette er en ændring i bekendtgørelsen, som udvider definitionen betydeligt. (Se §14, stk 4 i bekendtgørelsen om forbud mod store forsamlinger)</p>
<p>Hvordan definerer man "øverste nationale niveau"</p>	<p>Ved Danske mesterskaber uden formelle kvalifikationskrav for deltagelse, anbefaler DIF, at det enkelte forbund indfører kvalifikationskrav, så kun atleter fra det absolutte øverste nationale niveau deltager. Ved tvivlsspørgsmål bedes forbundet rette henvendelse til corona@dif.dk.</p>
<p>Kan atleterne stille op ved nationale konkurrencer efter hjemkomst?</p>	<p>DIF anbefaler, at alle rejsedeltagere efter hjemkomst får foretaget en COVID-19-test. Hvis denne er negativ, kan atleterne stille op i konkurrencer nationalt. Ved en positiv test, eller hvis man ikke får foretaget en test, bør man gå i hjemmekarantæne i 14 dage jf. retningslinjerne fra myndighederne.</p>
<p>Skal atleterne testes inden afrejse - og/eller ved hjemkomst?</p>	<p>DIF anbefaler - i tråd med UM rejseråd for erhvervsrejser - at alle rejsedeltagere til lukkede lande/karantænelande testes for COVID-19 ved hjemkomst. Derudover henviser DIF til myndighedernes anbefalinger i forhold til, hvornår test er nødvendigt - og til at holde sig orienteret om myndighedernes anbefalinger i de lande, der rejses til.</p>
<p>Hvad med sub-eliten og breddemotionister - kan deres rejser betegnes som nødvendige?</p>	<p>Nej, ikke til karantænelande. Hvis landet er defineret som åbent, er det en konkret vurdering af vigtigheden fra forbundets side, som skal lægges til grund.</p>

UDDANNELSE OG KURSER

<p>Må vi afholde kurser og seminarer med workshops?</p>	<p>Ja, men kun op til 10 personer i alt.</p> <p>Hvis seminaret er en idræts- eller en foreningsaktivitet uden overnatning, kan der afholdes workshops for 50 personer, hvis der er tale om børn og unge op til 21 år.</p> <p>Et forbundsseminar skal dog som udgangspunkt være målrettet foreningerne, f.eks. trænere, bestyrelsesmedlemmer mv.</p>
<p>Må vi afholde kurser med eksterne deltagere?</p>	<p>Hvis I overholder det gældende forsamlingsforbud, må I gerne afholde kurser.</p> <p>Hvis et møde med fordel kan gennemføres digitalt, så anbefaler vi det, ligesom vi opfordrer til at opholde sig udendørs så vidt det er muligt – evt. noget af tiden.</p> <p>Hvis det er nødvendigt at mødes fysisk, så bør følgende overholdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lokalet bør være tilstrækkelig stort til, at alle deltagere kan sidde med minimum en meters afstand • Husk at vaske hænder eller brug håndsprit, inden du går ind i mødelokalet • Vær opmærksom på at vejen til og ind i et større lokale også udgør en risiko for smittespredning. • Undgå at give hånd eller have fysisk kontakt, når I mødes – og følg sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger • Der bør sikres 2 meters afstand mellem underviser og forreste række af tilhørere, (mens det er tilstrækkeligt med 1 meters afstand mellem tilhørerne, hvis disse ikke synger eller lign.).
<p>Må vi afholde kurser og seminarer med workshops?</p>	<p>Ja, men kun op til 10 personer i alt.</p>

FLERE INFORMATIONER

Hvor kan jeg finde yderligere information?	<p>Vi står alle i en helt særlig situation omkring corona – også myndighederne. Derfor er det ikke alle spørgsmål, der findes konkrete svar på. Helt generelt skal man følge myndighedernes påbud, retningslinjer og råd.</p> <p>Derudover kan man finde yderligere information her:</p> <ul style="list-style-type: none">• Myndighedernes råd og retningslinjer findes på www.coronasmitte.dk• Udenrigsministeriets rejsevejledninger• På DIF's hjemmeside findes ved at scrolle lidt ned på forsiden af www.dif.dk en række nyheder og information om corona og idræt• Styrelsen for patientsikkerhed – kan kontaktes, hvis I har brug for råd og vejledning i forbindelse med COVID19-smitte• Derudover gives der svar på en række spørgsmål på www.dif.dk/corona
---	---



SKEMA: Indrejse til Danmark for udenlandske

Ildrætsudøvere

Åbne lande: Personer med bopæl i et land, der er kategoriseret som 'åbent' (gult) i [Udenrigsministeriets rejsevejledninger](#) kan frit rejse ind i Danmark. Se også [politiets Q&A](#) vedr. indrejse til DK

Karantænelande: Lande, der er kategoriseret med orange eller rød i [Udenrigsministeriets rejsevejledninger](#) er pt. per definition 'karantænelande' (orange). Personer med bopæl i et karantæneland må rejse ind i Danmark med et anerkendelsesværdigt formål. Se også [politiets Q&A](#) vedr. indrejse til DK

DIF anbefaler alle at følge Udenrigsministeriets rejsevejledninger. Anbefalingerne og restriktionerne kan ændre sig time for time, og alle opfordres derfor til at orientere sig i gældende rejsevejledninger på Udenrigsministeriets hjemmeside, www.um.dk eller ved at downloade deres app 'Rejseklar'. Vi opfordrer desuden til at tjekke [politiets Q&A](#) for at sikre sig, at man har den rette legitimation og evt. dokumentation med ved indrejse. Vær desuden opmærksom på, at man ikke kan indhente forhåndsgodkendelse hos politiet.

	Landestatus	Ansættelses-Forhold	Indrejserestriktioner	Anbefaling
Eks. 1	Åbent land	Ansæt i dansk klub	Ingen restriktioner - fri indrejse	
Eks. 2	Åbent land	Udøver skal deltage i en event/turnering.	Ingen restriktioner - fri indrejse	
Eks. 3	Karantæneland	Ansæt i en dansk klub	Ingen restriktioner, da vedkommende har et anerkendelsesværdigt formål med sit besøg.	Medbring relevant dokumentation på rejsen. Det er eks. gyldig ansættelseskontrakt, suppleret med seneste lønseddel.
Eks. 4	Karantæneland	Udøver skal deltage i en event/turnering.	Muligvis restriktioner – konkret vurdering om der er tale om et	Deltagelse i idrætsaktiviteter anses som udgangspunkt ikke



			anerkendelsesværdigt formål.	<p>som et anerkendelsesværdigt formål.</p> <p>Det anbefales derfor, at man som forbund - inden man inviterer udøvere til DK - kontakter myndighederne med henblik på nærmere afklaring.</p> <p>Vær opmærksom på, at politiet ikke giver forhåndsgodkendelser.</p>
--	--	--	------------------------------	---