



DIF, DGI og Firmaidrættens 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:](#)

DIF, DGI 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 af-sprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.
- Det til en hver tid gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres. 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 dog 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 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 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.
- 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. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.
- Der kan åbnes for bade- og omklædningsfaciliteter samt toiletter, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kø-dannelse 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.

Frem til foreløbig den 18. oktober 2020 bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses. Dette gælder fx fester, fællesspisning, klubaftener mv., og anbefalingen omfatter både sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteter, ligesom det også gælder for selvstændige arrangementer. Træningslejre mv. kan fortsat afholdes under hensyntagen til det gældende forsamlingsforbud og øvrige retningslinjer.

Efter den 18. oktober 2020, eller så snart myndighederne ikke længere fraråder sociale aktiviteter i bl.a. fritidstilbud, gælder følgende:

- 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.

Særlige retningslinjer for konkurrencer, turneringer og stævner

- Idrætterne kan afvikle konkurrence-, turnerings- og stævnevirkksomhed, hvis forsamlingsforbud og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig vis.
- Der må ikke afvikles en enkeltstående konkurrence, turnering eller stævne, hvor flere personer end det gældende forsamlingsforbud er samlet på samme sted samtidigt. Se dog særlige retningslinjer for publikum.

Nedenfor præsenteres en række tilfælde, hvor der gerne må der gerne afholdes arrangementer med flere deltagere end forsamlingsforbuddet. Gennemføres disse nedenstående typer af arrangementer, gælder, at der aldrig må være samlet flere deltagere end det gældende forsamlingsforbud samme sted på samme tid. I disse tilfælde er der ikke et maksimum på det samlede antal deltagere.

- Jf. ovenstående må der gerne arrangeres tidsforskudte arrangementer med flere deltagere end forsamlingsforbuddet så længe, at der på intet tidspunkt er mere end det gældende forsamlingsforbud samlet på samme sted og samme tid.
Fx kan håndboldstævner, ridestævner mv. afvikles, så der om formiddagen deltager maks. det antal personer, som det aktuelle forsamlingsforbud foreskriver, som herefter tager hjem, hvorefter nye, men maks samme antal personer deltager i stævnet, løbet mv. om eftermiddagen. Der kan godt være gengangere mellem deltagerne i formiddags- og eftermiddagsgruppen, så længe der aldrig er flere end forsamlingsforbuddet til stede på samme sted samtidig.
- 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. Det vil også omfatte golfturneringer, motionsløb, orienteringsløb, cykelløb og lignende udendørs arrangementer med stor geografisk spredning mellem de enkelte deltagere eller mellem mindre grupper af deltagere. Det kræver dog, at den geografiske spredning kan opretholdes gennem hele arrangementet, dvs. også ved start- og målområdet, hvor der max. må være det antal personer til stede samtidig, som forsamlingsforbuddet foreskriver.
- Den geografiske spredning mellem deltagerne skal opretholdes gennem hele arrangementet. Det vil således ikke være lovligt at afholde arrangementer mv. med flere end 50 deltagere, hvis flere end 50 personer samles før eller efter arrangementet til f.eks. fælles afgang eller pokaloverrækkelse, medmindre deltagerne i den forbindelse i al væsentlighed sidder ned på faste pladser med retning mod en scene, biograflærred, bane eller lignende.

Ved de ovenstående tilfælde er der ikke en maksimal grænse for det samlede antal deltagere, men der må maksimalt deltage 500 personer på samme tid – også selv om de ikke er samlet på noget tidspunkt.

- Det er til gengæld ikke muligt at opdele ét arrangement i sektioner - fx ved hjælp af hegn eller lignende - med det aktuelle antal deltagere, som forsamlingsforbuddet foreskriver i hver sektion, da det vil blive betragtet som værende et samlet arrangement på samme sted.
- Der må dog godt afvikles flere separate stævner/turneringer på samme tidspunkt på samme anlæg/facilitet. Fx må der gerne afvikles flere atletikstævner inden for forskellige discipliner på samme atletikstadion, eller flere stævner for forskellige bådtyper på vandet. Ligeledes må der gerne afvikles et fodboldstævne for fem u/10 hold på to 5-mands fodboldbaner, mens der samtidig afvikles et fodboldstævne for 3 u/12 hold på en syvmandsbane på samme anlæg. Det afgørende er, at forsamlingsforbuddet overholdes for det enkelte stævne, at der er effektiv adskillelse mellem stævnerne og arealerne de foregår på, samt at deltagerne ikke flettes på tværs af stævnerne. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.

- Der bør være enten personale eller frivillige til stede under afvikling af konkurrencer, turneringer og stævner, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger. Ved afvikling af flere separate stævner/turneringer bør der udpeges mindst én ansvarlig herfor pr. stævne/turnering.

Særlige retningslinjer for publikum

- Til såvel indendørs som udendørs idrætsbegivenheder må der være siddende publikum – fx på medbragte klapstole hvis der ikke er faste siddepladser.
- En idrætsbegivenhed defineres som en konkurrence, kamp, turnering eller stævne, hvor der normalt er tilskuere. Der skelnes ikke mellem alder og niveau på udøverne.
- Der kan maksimalt tillades op til 500 siddende publikum til den enkelte idrætsbegivenhed. Grænsen på de 500 er inkl. deltagerne i idrætsaktiviteten.
- Publikumsarealet bør tydeligt afmærkes, og der bør opsættes konkrete vejledninger om at holde afstand i publikumsarealerne.
- Der bør sikres 1 meters afstand mellem publikum og der må maks. være 1 publikum pr. 2 m² areal i publikumsarealet.
- Arrangøren af idrætsbegivenheden bør have fokus på styring af publikumsstrømme og overvåge dette løbende. Især er det vigtigt at undgå omfattende køer ved indgange og til specifikke lokaler.
- Der bør være særligt fokus på styring af kapaciteten på det enkelte idrætsanlæg, herunder indføre kapacitetsbegrænsning ift. et maksimalt antal samtidige publikummer, under hensyn til tilgængeligt publikumsareal, risikoen for sammenstimling, og hvorvidt publikumsareal er indendørs eller udendørs.
- Der bør være ansatte eller frivillige til stede, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- Der skal være særligt fokus på rengøring og håndhygiejne.
- Der skal så vidt muligt være vand og flydende sæbe eller håndsprit (70- 85% alkohol) tilgængeligt for publikum.
- Arrangøren af idrætsbegivenheden (foreningen og/eller ejer af faciliteten) bør identificere og sikre grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og lave en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter, herunder med særligt fokus på håndtag, gelændere, lyskontakter, vandhaner, bordoverflader og andet, som hyppigt berøres af mange.
- 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 cafeteriaer eller restauranter i idrætsfaciliteterne, hvis de er offentlig tilgængelige.

Særlige retningslinjer skoler, lejre og camps

- Fritidsaktiviteter som fodboldskoler, lejre og camps for børn og unge op til 25 år med eller uden deres familier må gerne afvikles med op til 500 personer i alt inkl. ledere og trænere.
- Forsamlingsforbuddet bør så vidt muligt overholdes i den konkrete afvikling og tilrettelæggelsen af de konkrete idrætsaktiviteter indrettes i henhold til gældende retningslinjer for den indendørs og udendørs idræt. Herunder inddeling af deltagerne i faste grupper af maks. det antal personer, som forsamlingsforbuddet foreskriver med et fast antal ledere pr. gruppe. Ligeledes bør der være tydelig opdeling af faciliteter og særligt fokus på rengøring, desinficering og ansigts- og håndhygiejne ved kontaktdrætter.
- I praksis gennemføres aktiviteterne på træningsanlægget i henhold sundhedsmyndighedernes anbefalinger og forsamlingsforbud. De enkelte idrætter skal udarbejde specifikke retningslinjer for dette, og sikre at de enkelte sommerskoler følger disse.
- Der må gerne gives adgang til omklædning, bad og toiletter, så længe at afstandskravet om 1 m. overholdes.
- Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- Der må gerne arrangeres overnatning for deltagerne på sommerskoler, sommeraktiviteter og camps.
- Hvis der arrangeres overnatning, bør deltagerne inddeles i faste grupper af 8 ekskl. ledere. Deltagerne bør så vidt muligt blive i de faste grupper under såvel idrætsaktiviteter, spisning og ved overnatning.
- Senge/madrasser skal placeres min. 1 meter fra hinanden. Udluftning af lokalerne/lokalet, hvor gruppen overnatter, bør ske flere gange dagligt. Kontaktflader bør dagligt rengøres med vand og sæbe.
- Deltagerne spiser i de faste grupper, de er inddelt i, og der skal være særlig fokus på af-spritning af borde, stole og service inden og efter spisning. Ligeledes skal det sikres, at alle vasker hænder før og efter spisning.
- Anvendelse af cafeteria/kantine og toiletter følger i øvrigt retningslinjer for restaurationsbranchen.
- Der skal på det enkelte idrætsanlæg være tydelig adskillelse mellem træningsanlæg og cafeteria/kantine.

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 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 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 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.

Generelle anbefalinger og retningslinjer:

Husk at overholde det til enhver tid gældende forsamlingsforbud.

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.