

# Quickguide



## Inspiration til udformning af egne retningslinjer for stævner og konkurrencer

De følgende sider er lavet med henblik på at hjælpe og inspirere vores forbund i jeres bestræbelser på at få udarbejdet retningslinjer til brug for afvikling af stævner og konkurrencer i en tid, der er præget af store coronahensyn.

Vær opmærksom på, at quickguiden er et **supplement** til de [gældende fælles retningslinjer](#) for DIF, DGI og Firmaidrætten og kan hjælpe jer godt på vej i arbejdet med at udarbejde konkrete retningslinjer for jeres idræt.

I jeres stævne- og konkurrenceafvikling bør I desuden gennemgående sikre stort fokus på:

- **Hygiejne** med fokus på hoste- og nyse-etikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- **Kontaktreduktion** med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.
- **Ved symptomer** bør man til enhver tid holde sig hjemme
- **Særlige forhold** for jeres idræt – quickguiden er generel, og det er derfor vigtigt, at I holder de gode råd op imod jeres konkrete kontekst og justerer derefter

## Tilskuere, invitationer og markedsføring

- Opfordr evt. deltagere til at minimere brugen af offentlige transportmidler i det omfang, det er muligt
- Gør evt. opmærksom på de danske myndigheders smittestop app

## Særlige opmærksomhedspunkter til publikum/forældre mv:

Gør opmærksom på, at:

- Publikum skal være siddende
- Alle med selv de mindste symptomer skal holde sig hjemme
- Der altid skal holdes 1 meters afstand til andre personer ved indgangen, under ophold, afgang og på tribune, publikumsområde mv.
- Man skal blive siddende på sin plads før og under kampen/stævnet i det omfang, det er muligt
- Forlades pladsen for fx at gå på toilettet, så vend ryggen til de andre tilskuere på rækken undervejs
- Undgå tæt kontakt til andre grupper
- Undgå råb, sang mv., da risikoen for spredning af dråber øges betydeligt herved, særligt indendørs

## Lokaler og faciliteter

- Sæt jer godt ind i de lokaler og faciliteter, I har til rådighed. Hvor er den bedste placering til håndspritten? Hvor kan der opstå kødannelser? Hvor kunne det give mening at sætte en frivillig til at guide folk? Hvordan afgrænser I bedst publikumsområdet? Hvor kan deltagere placere sig mellem kampe? Osv.

## Rengøring og hygiejne

- Sørg for, at der er håndsprit tilgængelig ved:
  - Kamp- og stævnearealer, herunder fx i spillerbokse, ved udskifterbænke mv.
  - Indgange til hal, publikumsområde mv.
  - Toiletter
  - Omklædningsrum
- Sørg for, at der til enhver tid er håndsæbe (og håndsprit) tilgængelig på toiletter
- Lav en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter i løbet af dagen:
  - Dørhåndtag
  - Gelændere
  - Lyskontakter
  - Vandhaner
  - Bordoverflader
  - Andet, som hyppigt berøres af mange.

## Bespisning, overnatning mv.

- Hvor skal deltagerne spise frokost? Er der sørget for håndsprit, afstandsmarkeringer mv.? Og kan I på forhånd opdele dem i mindre hold (evt. i form af "nummersystem" ved ankomst)? Kan I portionsanrette og derved undgå buffet, hvor der er øget risiko for smitte?
- Er der overnatning forbundet med stævnet, kræver det ekstra overvejelser. Der er god hjælp at hente i [retningslinjerne for sommercamps](#)

## Hvordan forbereder I publikumsarealet bedst?

- Afmærk arealet tydeligt
- Publikum SKAL være siddende
- Der må være op til 500 siddende publikum, MEN deltagerne inkl. trænere, dommere mv. tæller med og skal derfor fratrækkes publikumsantallet
- Sørg for, at der maks. er 1 publikum pr. 2 m<sup>2</sup> areal i publikumsarealet
- Har I stole, bænke eller lign., så sørg for, at der er 1 meters afstand mellem hver siddeplads – marker evt. hvert andet sæde og overvej at udsende information om dette forud for arrangementet.
- Medbringer folk egne klapstole eller lign., så guid dem til at huske 1 meters reglen. Afmærk steder, hvor stolene kan placeres.

## Hvordan styrer I publikumsstrømmen?

- Sæt frivillige hjælpere ved indgangene og få dem til at guide publikum
- Lav evt. ensrettede ind- og udgange
- Marker retning med pile osv.
- Hold døre åbne, hvis det er muligt, så færrest mulige rører ved håndtag mv.
- Sæt plakater op med opfordring til at holde afstand, undgå køer mv.
- Opløs evt. køer, der måtte opstå

## Tiden mellem kampe

- Opfordr deltagerne til at finde en siddeplads mellem kampe
- Vurder, om det er muligt at strukturere toiletbesøg mv. i mindre hold, så kødannelse og ”rumsteren” på tværs minimeres
- Forhold jer gerne inden stævnet/konkurrencen til, hvordan kontakten til forældre kan foregå

## Kamp- og stævnetraditioner under corona

- Sørg for at italesætte corona-hensyn (respekter afstand, download gerne smittestop app, brug sprit, undgå kø osv.) eksplicit på dagen:
  - over for publikum evt. via megafon eller mikrofon ved dagens start og gentaget med et par timers mellemrum
  - af dommeren før hver kamp
- Sørg for, at både dommer(e) og deltagere spritter af før kampstart
- Hilsepligt og tak for kampen-traditionen: Afskaf den midlertidigt og erstat den evt. med en ny corona-hilsen (hils fx med foden eller albuen).
- Udskifttere: Hold 1 meters afstand
- Udvisningsbænk: Hold 1 meters afstand

## Hvis uheldet er ude og en deltager konstateres smittet med COVID19

- Bliver en deltager testet positiv for COVID-19, kontakt da myndighedernes Corona-hotline (70200233) omgående med henblik på kontaktopsporing af andre tilskuere/deltagere på dagen.

*Hent flere informationer om idrætten og corona på [Corona-Nyt](#) på ekstranettet og på [dif.dk/corona](https://dif.dk/corona)*