

Råd og vejledning i forbindelse med opstart af skisæsonen

Det er en ny hverdag vi vender tilbage til i klubberne, men vi kan dyrke vores sport! Vi skal bare tænke os lidt ekstra om og tage forskellige forholdsregler. Vi har forsøgt at samle de vigtigste punkter herunder.

Retningslinjer fra [Kulturministeriet](#), [DIF](#) og [DGI](#), giver mulighed for at samles op til 100 personer samt holde stævner og samlinger med op til 500 deltagere. Afstandskravet på 2 meter under aktivitet og reglerne for god håndhygiejne fortsætter. Det samme gælder reglen om at blive hjemme, hvis man er i tvivl om, at man er syg.

For mere uddybende information anbefaler vi at I læser:

[Sundhedsstyrelsens råd og anbefalinger](#),

[Myndighedernes råd og anbefalinger](#)

[Kulturministeriets retningslinjer](#)

[DIFs råd og vejledninger om Corona](#)

Retningslinjerne nedenfor ikke tilsidesætter ikke [Sundhedsmyndighedernes](#) og [Rigspolitiets](#) anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende.

Hvad betyder det for klubben?

Forudsætningen for at gå i gang med idrætsaktiviteter er, at klubben sikrer, at rammerne er på plads. En grundig forberedelse gør opstarten lettere - især under de anderledes forhold, I nu skal starte op under:

- Sundhedsmyndighedernes retningslinjer skal følges.
- Første skridt er, at bestyrelsen mødes og aftaler, hvordan jeres forening åbner.
- Andet skridt er, at I klæder jeres trænere på til at kunne varetage åbningen.
- Kommunikation til jeres medlemmer – hvad er planen?

I bør som klub skabe nogle rammer der overholder de gældende regler og samtidigt gør det trygt og sikkert for medlemmet at deltage i aktiviteten. Derudover bør I sikre at jeres instruktører/trænere ikke udsættes for smitterisiko og er informeret om klubbens procedurer.

Grundreglerne for forebyggelse af smittespredning bør efterleves:

1. Bliv hjemme hvis du har symptomer eller føler dig lidt sløj.
2. Hygiejne med ekstra fokus på håndhygiejne. Hosteetikette og kontaktpunkter.
3. Reducer kontakten, hav fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

- Hvis man ikke har mulighed for at overholde alle elementerne, så bør de øvrige punkter intensiveres.

Vær særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit eller vådservietter, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og flydende sæbe. Der bør altid være vådservietter eller håndsprit (70-85%) tilgængeligt. Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.

Man bør 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](#).

Gode råd til bestyrelsen

- Det er klubbens ansvar at sikre et set-up, der overholder sundhedsmyndighedernes retningslinjer.

- Husk, at I agerer under et princip om udvidet forsigtighed, hvor vi har et fælles ansvar at retningslinjerne overholdes.
- Opsæt informationsmateriale om god hygiejne og adfærd.
- Hvis toiletfaciliteter holdes åbent, bør der sikres hyppig rengøring af toilet, vask, borde, dørhåndtag med videre.
- Vi anbefaler foreningernes ledelse løbende at følge foreningernes aktiviteter tæt, så de overholder myndighedernes retningslinjer.
- At man hænger plakater med Sundhedsstyrelsens anbefalinger op i klubhuset og på idrætsfaciliteten.
- Kommunikation til medlemmerne er vigtigt.
 - Opstartsmail hvor der informeres om hvordan medlemmerne skal forholde sig, når man møder op til træning.
 - Information om de tiltag klubben tager i forhold til COVID-19.
 - Opsæt plakater med vejledninger om hvordan man beskytter sig selv og andre.
- Lav handleplaner
 - For klubbens ledelse, hvordan håndteres opstarten og eventuel opstået smitte.
 - For trænere/instruktører hvordan håndteres træningen, hvilke krav stilles der.
 - For procedure ved opstået smitte.
 - Skal de kommende træninger aflyses?
 - Udsendelse af information til medlemmerne om smitten. Informer om hvilke tiltag klubben har gjort og hvordan medlemmerne skal forholde sig.

Beskyttelse af ledere, trænere og frivillige

Gennemgå jeres procedurer og prøv så vidt det er muligt at mindske tiden med tæt kontakt til det absolut nødvendige. Forsøg, hvis det er muligt at inddrage de frivillige i planlægningen. I bør oplyse jeres træner og frivillige om Sundhedsstyrelsens vejledninger samt jeres tiltag og de bør overholde disse.

Tal med jeres trænere, instruktører og frivillige og lav en individuel vurdering om hvordan I planlægger træningen. Alle ledere og frivillige bør overholde retningslinjerne.

Opstart af indendørs idræt

Når I starter indendørssæsonen, bør I sikre at afstandskravene kan overholdes. Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 8. juli 100 personer). Der må være op til 100 personer samlet inklusive træner/leder. Er det muligt, holdes en afstand på 2 meter hvis medlemmet er i bevægelse eller er fysisk anstrengt. Vær opmærksom på risikoen for kontaktsmitte. Forsamlingstætheden må dog ikke komme under 4 m² pr. person.

Der må maksimalt være 1 person pr. 4 m² i lokaler hvor der er offentlig adgang. I lokaler hvor deltagerne sidder ned må der være 1 person pr. 2 m², der skal være 1 m mellem pladserne.

Der bør være hyppig rengøring mindst en gang om dagen og oftere hvis der er mange berøringer. Der bør være ekstra opmærksomhed på kontaktpunkter (håndtag, kontakter mm.). Forsøg at indrette jeres faciliteter så de er adfærdsregulerende (nudging). Hvis det er muligt så lav ensretning og opsæt afstandstape og forsøg at undgå kødannelse. Toiletter, bade- og omklædningsfaciliteter bør rengøres grundigt mindst en gang dagligt – oftere ved megen brug af faciliteterne.

Sørg for, at retningslinjerne er synlige ved opslag eller plakater i klubhuset og ved træningsstederne.

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.

Låner I lokaler af kommunen, så kontakt dem og find ud af deres krav om antal personer mm.

Opstart af udendørs idræt

Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 8. juli 100 personer). 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 man udnytter større arealer, hvor flere end 100 kan træne i forskellige grupper på det samlede areal samtidigt, må grupperne ikke samles, ej heller selv om de kan opretholde mere end 2 meters afstand. Der skal være minimum 4 m² pr. person. Der må maksimalt være 100 personer i en zone inklusive træner/leder.

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/zone. Det er muligt at inddele 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 forsamlingsstæthed kan variere fra idræt til idræt. Forsamlingsstæthed må dog ikke komme under 4 m² 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.

Låner I udendørsfaciliteter af kommunen, så kontakt dem og find ud af deres krav om antal personer afmærkning af områder mm.

Klubhuset

Klubhuset og omklædnings- og badefaciliteter samt toiletter kan holdes åbent, hvis Sundhedsmyndighedernes anbefaling til rengøring overholdes. Vær opmærksom på risikoen for kontaktsmitte. Forsamlingsstæthed må dog ikke komme under 4 m² pr. person. Gulvareales opgøres fra væg til væg uanset inventar mm. Det anbefales dog, at der holdes en afstand på mindst 2 meter ved fysisk anstrengelse. Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem forskellige brugere.

Der bør være hyppig rengøring mindst en gang om dagen og oftere hvis der er mange berøringer. Der bør være ekstra opmærksomhed på kontaktpunkter (håndtag, kontakter mm.). Forsøg at indrette jeres faciliteter så de er adfærdsregulerende (nudging). Hvis det er muligt så lav ensretning og opsæt afstandstape og forsøg at undgå kødannelse. Toiletter, bade- og omklædningsfaciliteter bør rengøres grundigt mindst en gang dagligt – oftere ved megen brug af faciliteterne.

Lav eventuelt en hostetikette, host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde og sørg for at der er god håndhygiejne enten ved hyppig håndvask eller afspritning. Hvis andet ikke er muligt, bør I sørge for, at der er vådservietter eller håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt.

Sørg for, at retningslinjerne er synlige ved opslag eller plakater i klubhuset og ved træningsstederne.

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.

Låner I lokaler af kommunen, så kontakt dem og find ud af deres krav om antal personer mm.

Sociale arrangementer

I må gerne arrangere sociale aktiviteter. I bør bare have ekstra opmærksomhed på at forsamlingspåbuddet overholdes og afstandskravene efterleves. Der bør altid være en leder eller en frivillig til stede som sikrer at forsamlingspåbuddet og afstandskravene overholdes.

Det er en god ide at monitorere deltagerantallet. Det kan for eksempel være ved at have forhåndstilmelding til arrangementerne eller at man laver optælling ved indgangen. Der må maksimalt være 1 person pr. 4 m² i lokaler hvor der er offentlig adgang. I lokaler hvor deltagerne sidder ned må der være 1 person pr. 2 m², der skal være 1 m mellem pladserne.

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.

Håndtering af sygdom og symptomer

I bør i klubben have en procedure for håndteringen af mulig smitte ved deltagelse i træning og arrangementer. Informer alle deltager om at der er risiko for, at en deltager har været smittet og bed dem om, hvis de har symptomer om at lade sig COVID-19 teste.

Får I besked om, at et medlem er testet positiv for COVID-19 bør I informere alle deltagere, at der er et potentielt smittetilfælde i foreningen og anbefal dem at lade sig teste og eventuel isolere sig i 2 dage.

Bemærk! For at overholde GDPR (Persondataforordningen) må medlemmet med symptomer/positivt testresultat, ikke nævnes med navn. I skrivelsen bør der ligeledes stå, at der kommunikeres til alle igen, når svaret på medlemmets test er kommet samt at øvrige medlemmer i mellemtiden bedes holde øje med eventuelle symptomer.

Foreningen og/eller det inficerede medlem, bør således kontakte alle, som medlemmet har været i tæt fysisk kontakt med *fra 48 timer før*, medlemmets symptomer startede og *indtil 48 timer efter*, at medlemmets symptomer er ophørt.

Hvis medlemmet ikke har oplevet nogen symptomer og bliver testet positiv, bør foreningen og/eller det inficerede medlem, kontakte **alle** de personer, som medlemmet har været sammen med *fra 48 timer før*, medlemmet fik foretaget testen *til 7 dage efter*, medlemmet fik taget testen. Udvikler medlemmet undervejs symptomer på COVID-19 gælder perioden som nævnt ovenfor.

Brug evt. dokumentet [Anbefalinger hvis et medlem testes positiv for COVID-19](#) som inspiration.

Særlige retningslinjer konkurrencer og turneringer

I kan godt 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 på 100 er samlet på samme sted samtidigt. [Se dog særlige retningslinjer for publikum.](#)

I særlige tilfælde må der dog gerne afholdes arrangementer med op til 500 deltagere, så længe der aldrig er samlet flere deltagere end det gældende forsamlingsforbud samme sted på samme tid.

Jf. ovenstående må der gerne arrangeres tidsforskudte arrangementer med op til 500 deltagere så længe, at der på intet tidspunkt er mere end forsamlingsforbuddet til stede samtidig. Fx kan cykelløb, motionsløb, ridestævner, kapsejladser mv. afvikles, så der om formiddagen deltager max. 100 personer, som herefter tager hjem, hvorefter andre 100 personer deltager i stævnet, løbet mv. om eftermiddagen.

Det vil også være muligt at afholde arrangementer med flere end 100 deltagere, 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, orienteringsløb 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 100 deltagere til stede samtidig.

Det er til gengæld ikke muligt at opdele ét arrangement i sektioner - fx ved hjælp af hegn eller lignende - med op til 100 deltagere 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.

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 forsamlings.

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.

Forsikring

Vi vender tilbage med de forsikringsmæssige forhold.

Nyttige link:

[Sundhedsstyrelsen](#)

[Coronasmitte.dk](#)

[Anbefalinger hvis et medlem testes positiv for COVID-19](#)

[DIF, DGI og Firmaidrættens retningslinjer for genåbning af al idræt-8. juli](#)

[Retningslinjer for genåbning af indendørs idræt](#)

[Retningslinjer for genåbning af udendørsidræt](#)

[DIFs råd og vejledninger om Corona](#)

[DGIs anbefalinger](#)