

## COVID-19 opdatering oktober 2020

### **Vi kan stadig dyrke vores idræt - vi skal bare passe ekstra godt på hinanden.**

I kan sagtens fortsætte med at træne, faktisk så anbefaler DIF, at vi fastholder vores træninger, stævner og konkurrencer. Vi skal bare overholde de krav og retningslinjer der er. Vi skal have øget fokus på hygiejne og afstand. Medlemmerne bør udtrykkeligt informeres om klubbens tiltag for at sikre at træningen kan foregå på en sikker og tryk måde. I bør desuden opfordre medlemmerne til, hvis man føler man sig sløj eller har man mistanke om, at man muligvis er smittet, så bliver man hjemme fra træning og konkurrence.

Retningslinjer fra myndighederne giver os mulighed for at samles op til 50 personer samt holde stævner og samlings med op til 500 deltagere. Afstandskravet på 2 meter under fysisk aktivitet og reglerne for god håndhygiejne er fortsat gældende. Det samme gælder reglen om at blive hjemme, hvis man er i tvivl om, at man er syg. Vær opmærksom på risikoen for kontaktsmitte.

De sociale aktiviteter og hygge arrangementer i klubben bør I dog udskyde indtil den 31. oktober eller myndighederne ændrer deres anbefalinger.

Sørg for, hvis det er muligt, at der er en afstand på 2 meter mellem medlemmerne når der trænes. Opdel eventuelt de fremmødte medlemmer op i mindre grupper der træner hver for sig. Hvis det er muligt for jer, så opdel jeres træningsområde i små zoner, som de forskellige træningsgrupper skal opholde sig indenfor. Marker områderne tydeligt med tape, minestrimler, kegler mm. Har I mulighed for det, så flyt træningen udenfor og brug naturen eller bymiljøet som træningsredskaber – husk at rydde op efter jer.

Det er vigtigt, at I kommunikerer klart og tydeligt med jeres medlemmer. Hold kommunikationen i en glad og positiv tone. Fortæl dem hvordan I strukturerer træningen, hvordan klubhus, træningspladser mm. er opdelt samt hvor medlemmet skal gå hen for at komme til sit hold eller træningsområde. Opsæt tydelige markeringer, plakater og vejledninger.

Danmarks skiforbund har i samarbejde med Jens Bojsen-Møller og Peter Løwenstein produceret nogle træningsvideoer som inspiration til træning udenfor om det så er i byen, ved stranden eller i skoven. Øvelserne er udført af Esther Bojsen-Møller og Oskar Løwenstein og kan bruges som inspiration til jeres træning.

Skirelateret træning i byen <https://youtu.be/Bjwdzumbd4A>

Skirelateret træning på stranden [https://youtu.be/GoWh\\_bZDDAO](https://youtu.be/GoWh_bZDDAO)

Mange af os, både børn, unge og voksne er i risiko for at få psykiske problemer på grund af at man begrænser sin sociale aktivitet og måske begrænser antallet af mennesker man ser. Træning giver vores medlemmer en mental og fysisk sundhed som i disse tider er endnu vigtigere end før. Her spiller klubben en vigtig rolle. Derfor er det vigtigt at vi fastholder aktiviteterne i klubberne. Fysisk aktivitet og træning giver vores medlemmer et frirum hvor det eneste der er fokus på, er at træne og have det sjovt. Bare det at se hinanden på afstand til træning kan være af stor betydning for medlemmerne.

### **Vær forberedt hvis et medlem skulle være smittet**

Når vi er samlet til træning, er der en risiko for at blive smittet. Klubben bør derfor være forberedt på en sådan situation og have en handleplan klar. Får I besked om, at et medlem er smittet med COVID-19 er det vigtigt i handler hurtigt og ansvarligt. Skiforbundet har på hjemmesiden et forslag til en beredskabsplan

samt forslag til e-mail eller Facebook opslag til medlemmerne. Det er vigtigt, at klubben kommunikerer troværdigt, ærligt, åbent og hurtigt. Bestyrelsen bør derfor fordele roller og udpege en kontaktperson.

Læs Skiforbundets beredskabsplan for COVID-19

Læs eventuelt [Sundhedsstyrelsens vejledning ifm. corona-smitte](#)

### Afholdelse af stævner og konkurrencer

På trods af det nye forsamlingspåbud, så kan vi stadig afholde konkurrencer, de skal bare struktureres lidt anderledes end vi er vant til. For eksempel kan det være, at det bliver nødvendigt med forskellige starttidspunkter så man aldrig kommer over det påbudte antal personer. Antallet gælder både officials, deltagere og tilskuere.

Overholdelse af forsamlingsrestriktionerne i idrætten:

Ved mere end 50 deltagere, skal deltagerne opdeles i grupper. opdelingen skal være fysisk og med min. 2 meters mellemrum, så ingen grupper er større end 50, og så den samlede event ikke udgør én samlet gruppe. Der er ikke krav om tidsmæssig adskillelse.

Man kan afvikle events på samme tid med op til 500 deltagere, hvis ovenstående overholdes. Ved mere end 500 deltagere skal der være en tidsmæssig forskydning, det kan være 500 om formiddagen og 500 om eftermiddagen.

Afvikles konkurrencen i heats/grupper, må grupperne gerne blandet efterfølgende. Der skal her være en tidsmæssig forskydning.

- Når en atlet er færdig med at konkurrere, må atleten gå fra aktiv, til tilskuerområdet, og tæller derfor ikke længere med i eventen som aktiv.
- Der er ikke sat krav om forsamlingstæthed ved afvikling af konkurrencer.

Læs mere om afvikling af konkurrencer i DIFs vejledning [DIF DGI og Firmaidrættens retningslinjer 02.10.20](#)

### Planlægning af klubture

Når I planlægger klubture til udlandet, er der ting I skal være opmærksomme på. Når I forhandler jeres aftaler på plads med hoteller, busselskaber og lignende. Forsøg at forhandle jer frem til en så fordelagtig afbudsaf tale som muligt. Find ud af hvor tæt på ankomstdatoen det er muligt for jer at aflyse uden at I økonomisk får en ordentlig øretæve.

*”Idrættens rejseforsikring dækker kun de udgifter, som en rejsearrangør kan kræve betalt, hvis en idrætsrejse (til udlandet) må aflyses pga. akut sygdom, tilskadecomst, dødsfald eller, hvis en turnering, stævne eller lignende aflyses af arrangøren. Det betyder med andre ord, at afbestillingsforsikringen IKKE dække afbestilling af selvarrangeret klubaktiviteter (f.eks. træningsophold.), som skal afholdes i et gult markeret land.*

*Dvs. skiklubber som selv ønsker at arrangere en klubtur har kun følgende muligheder for at ”beskytte klubkassen”:*

- 1) *Aftale at købte/bestilte ydelser kan afbestilles uden gebyr, eller*
- 2) *Gøre medlemmerne udtrykkelig opmærksom på, at der ikke sker tilbagebetaling ved aflysning. Dvs. at medlemmerne på forhånd selv må afklare om deres egen rejseforsikring dækker i den pågældende situation.*

*Ellers er alternativet at købe rejsen fra en selvstændig rejseleverandør.”*

Ovenstående er tekst fremsendt fra DIF jurister som har ansvaret for forsikringsaftalen med TRYG. Rationalet er at en klub jo drives og ”ejes” af medlemmerne, og det er medlemmer som arranger turen dvs. en selvarrangeret tur. Forsikringsteknisk kan man ikke forsikre sig mod omkostninger som man påfører sig selv, dette uanset at det f. eks er omkostninger til hotel etc., da det her er et aftaleforhold som reguleres af den aftale man laver med hotellet.

Situationen er jo helt ekstraordinær, da det, under normale omstændigheder jo ville være helt usandsynligt at en klub måtte aflyse en uge 7 tur eller tilsvarende med så kort varsel at man hænger på omkostningerne. Men qua Corona, kan situationen jo opstå således at Danmark melder et land orange, men landet selv vurderer sig ikke til at være orange, hvorved f. eks hoteller jo næppe vil acceptere sent afbud, og derfor vil have betaling. Her dækker ingen forsikring.

Vi er nødt til at tænke lidt anderledes når det kommer til planlægning af vores klubture. Det kan være vi må finde frem til nye destinationer end dem vi plejer at benytte og måske har benyttet i mange år. Måske må vi for en tid arrangere turene i mindre grupper. Desuden kan vi være nødsaget til at have reserveplaner for turen, hvis nu Udenrigsministeriet pludselig skulle ændre kategoriseringen af destinationslandet til orange eller rød.

Hold løbende øje med Udenrigsministeriets vurdering af landets smitterisiko på deres hjemmeside <https://um.dk/da/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/rejsevejledninger/>

Desuden anbefaler vi, at I også holder jer opdateret om destinationens egen vurdering af smittetrykket i landet.