

Spørgsmål og svar pr. 8. juni 2020

Se DIF & DGI's fælles retningslinjer for idrætsaktiviteter og retningslinjerne fra Kulturministeriet [her](#)



Spørgsmål	Svar
Må alle idrætter træne indendørs fra den 8. juni?	<p>Ja, hvis I overholder det gældende forsamlingsforbud på 50 personer (inkl. trænere, forældre mv.), og desuden overholder de retningslinjer, der er udstedt vedr. idrætsudøvelse. Se retningslinjerne på dif.dk/corona</p> <p>Vær i den forbindelse særligt opmærksom på, at:</p> <ul style="list-style-type: none">• Der er skærpede retningslinjer for idrætter med kropskontakt• I skal sikre mindst 4 m² pr. person• I skal have særligt fokus på hygiejne og rengøring, fx i form af øget udluftning, hyppigere rengøring, sprit i rigelige mængder mv.
Hvornår må kommunerne åbne deres indendørs haller mv.?	<p>Det er principielt kommunens egen beslutning.</p> <p>Vi har i DIF været i dialog med KL gennem de seneste uger, så kommunerne bør være forberedte på at kunne genåbne forholdsvis hurtigt. Men det er en god ide, at de lokale foreninger er i dialog med kultur- og fritidsforvaltningen i deres kommune.</p>
Hvad er reglerne for idrætter med kropskontakt fx kampsport, rugby, amerikansk fodbold mv?	<p>Idræt med kropskontakt er tilladt.</p> <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 kampsportsdisciplin - 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 udøverne spritter hænder af før og efter, de træder ind på måtten.</p>
<p>Er der særlige retningslinjer for fitness-aktiviteter i foreningsregi?</p>	<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. Brugere 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>Må vi gennemføre dansetræning?</p>	<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 • Rengøring af kontaktpunkter mellem danseholdene bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.
<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 medarbejdere, og at de sprittes af imellem hver bruger. • Antallet af gæster i forskellige bassiner, spa, sauna, dampbad samt ved ophold på

	<p>bassinkanten overholder reglen om en meters afstand, dog to meter ved fysisk anstrengelse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
<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>Hvor mange aktive må der være på en bane eller et idrætsanlæg?</p>	<p>Der må maksimalt forsamles 50 personer inkl. træner/instruktør/forældre/tilskuere pr. bane. Banestørrelser er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingstætheden kan variere fra idræt til idræt.</p> <p>Hvis der er flere grupper af maksimalt 50 personer 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 inddele 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 maksimalt 50 personer, som holdes indbyrdes effektivt adskilt, har egne trænere og i øvrigt i praksis reelt overholder forbuddet mod forsamlinger mv. på flere end 50 personer, vil det være muligt at afvikle flere træningsforløb med grupper af 50 personer 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>
Må vi bruges fælles bolde?	<p>Ja, der må bruges fælles bolde i idrætten. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler skal 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>
Skal der være en træner til stede under aktiviteterne?	<p>Ja, der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, særligt når der er tale om aktiviteter for børn og unge.</p>
Gælder forsamlingsforbuddet også publikum, selvom vi kan sikre god afstand?	<p>Ja, forsamlingsforbuddet gælder såvel udøvere som trænere, dommere, forældre og øvrigt publikum.</p> <p>For undtagelser til forsamlingsforbuddet – se coronasmitte.dk</p>
Må toiletter holdes åbne?	<p>Ja, hvis det sikres, at de bliver rengjort hyppigt og at de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand overholdes. Toiletterne skal også indrettes, så der undgås kødannelse.</p>
Kan vi åbne 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>
<p>Må klubhuse og klublokaler holdes åbne?</p>	<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, hvor vidt der tillades adgang til toiletter og klubhuse og evt. nærmere retningslinjerne herfor.</p>
<p>Må vi åbne "Tutten"/cafeteriet, der er tilknyttet vores klublokaler?</p>	<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 frivilligt af 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>
<p>Hvad med medlemmer i særlige risikogrupper - kan/bør de deltage i idrætsaktiviteter?</p>	<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 i afsnittet Om coronavirus/COVID-19, afsnit 7).</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>

TURNERINGER OG STÆVNER

Må vi arrangere turneringer, stævner og konkurrencer?

Ja, hvis det kan ske inden for forsamlingsforbuddets rammer. Her er det væsentligste, at der er effektiv adskillelse mellem evt. flere grupper.

Overordnet set gælder følgende:

- Der max må være 50 personer forsamlet ad gangen inkl. trænere, dommere og evt. publikum.
- Hver turnering må max have 50 deltagere inkl. træner, dommer, publikum mv. – dette gælder også, selvom turneringen kan afvikles over flere dage, lokationer mv.
- Inden for den enkelte turnering kan der afvikles enkeltstående individuelle konkurrencer inden for de max 50 samlede deltagere (inkl. dommere, officials, deltagere, publikummer mv.).
- Klart adskilte turneringer og konkurrencer med hver max 50 deltagere må godt finde sted på samme idrætsanlæg, så længe grupperne er effektivt adskilte fx ved, at en turnering afvikles fra kl. 8-10 - en anden fra kl. 11-12 mv.
- Dommere og officials **må gerne** deltage i flere af de individuelle konkurrencer

Kontakt evt. den lokale politimyndighed ved tvivlsspørgsmål.

SOMMERAKTIVITETER, SOMMERSKOLER OG CAMPS

Kan vi gennemføre vores sommerskole, sommeraktiviteter og sommerlejre?

Ja, sommerskoler, sommeraktiviteter og camps må gerne afviklet.

Pr. 8. juni afventer vi de endelige retningslinjer fra Kulturministeriet for afholdelse af sommeraktiviteter.

PROFESSIONEL IDRÆT

Kan vi tilmelde vores atleter til stævner i udlandet - også i lande, som Udenrigsministeriet fraråder ikke-nødvendige rejser til?	DIF er i samarbejde med Team Danmark ved at tage stilling til spørgsmålene omkring deltagelse i udenlandske stævner og konkurrencer for professionelle atleter. Vi forventer at være klar i løbet af uge 24
Er vores atleter dækket af Idrættens rejseforsikring, hvis de rejser til et land, som Udenrigsministeriet fraråder rejser til?	Ja, kun corona-relaterede hændelser er ikke omfattet af forsikringen. Derudover gælder Idrættens Rejseforsikring heller ikke afbestilling af rejser, der er købt til lande, hvortil ikke nødvendige rejser frarådes
Hvor meget fysisk kontakt må der være i den professionelle idræt?	Den fysiske kontakt skal i vides muligt omfang søges minimeret. Retningslinjerne for idræt med fysisk kontakt står beskrevet her Hvis et forbund ønsker støtte til en idrætsspecifik udformning, kan retningslinjer kan de rette henvendelse til Team Danmark. Dette gælder også selvom forbundet ikke normalt samarbejder med Team Danmark.
Hvilke krav stilles der til trænere, ledere mv. i den professionelle idræt?	De skal sikre at hygiejneregler og øvrige retningslinjer overholdes. Retningslinjerne kan findes her
Er der restriktioner på, om træningen i den professionelle idræt finder sted indendørs eller udendørs?	Nej.
Er professionel idræt omfattet af forsamlingsforbuddet?	Ikke som udgangspunkt. Dog skal det stadig overholdes ved indendørstræningsaktiviteter for individuelle atleter. Dog henstilles der til, at man i videst muligt omfang forsøger at minimere antallet af personer under afviklingen af træning og konkurrence.

ØVRIGE SPØRGSMÅL

Må vi afholde kurser med eksterne deltagere?	<p>På nuværende tidspunkt er der indført et midlertidigt forbud mod at afholde aktiviteter, begivenheder og arrangementer med flere end 50 personer.</p> <p>Hvis I overholder forsamlingsforbuddet, 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.).
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> <p>Myndighedernes råd og retningslinjer findes på www.coronasmitte.dk</p>

	<p>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</p>
--	--

Derudover gives der svar på en række spørgsmål på www.dif.dk/corona