

DIF og DGI's retningslinjer for udendørs idræt:

Nedenfor finder I DIF og DGI's retningslinjer for udendørs idræt. Rammerne tager udgangspunkt i Kulturministeriets "Retningslinjer for genåbning af idræts- og foreningsliv udendørs".

Forudsætningen for at gå i gang med udendørs 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 et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og vi alle kan dyrke idræt forsvarligt.

Kulturministeriets retningslinjer kan i deres fulde længde læses her: [LINK](#)

DIF og DGI's retningslinjer for udendørs idræt:

- 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:
- Udendørs idræt *med kropskontakt* er tilladt, hvis der er tale om sporadisk kropskontakt. Opfordringen er at minimere andelen af træningstid 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.
- Udendørs idrætter *med kropskontakt* kan udelukkende igangsætte træningsrelaterede aktiviteter – der må således ikke arrangeres turneringer, stævner og lign. på tværs af foreninger eller i egen forening.
- Udendørs idræt *med kropskontakt* er f.eks. udendørs varianter af boldspil som fodbold, håndbold, beachvolley, basketball osv. Der kan igangsættes spilrelaterede aktiviteter i boldspillene, når de generelle sundhedsmæssige retningslinjer overholdes og andelen af træningstid med kropskontakt begrænses.
- Udendørs idrætter *uden kropskontakt* kan genoptage turneringsvirksomhed, hvis forsamlingsforbud og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig vis. (F.eks. i tennis, ridning og sejlsport)
- Klassiske indendørs idrætter kan etablere udendørs aktiviteter, hvis der kan stilles faciliteter til rådighed. Aktiviteterne kan kun være træningsrelaterede, og aktiviteterne organiseres

uden kropskontakt. Redskaber, der normalt anvendes til aktiviteten, kan ikke rykkes med udendørs (f.eks. gymnastikredskaber til spring).

- Kampsportsaktiviteter og dans kan dyrkes udendørs uden kropskontakt, hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud kan efterleves på forsvarlig vis. Redskaber, der normalt anvendes til aktiviteten, kan ikke rykkes med udendørs (f.eks. måtter).
- Der må bruges fælles bolde i den udendørs idræt. 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.
- Der må maksimalt forsamles 10 personer inkl. træner/instruktør/forældre pr. udendørs bane. Banestørrelser er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingstætheden kan variere fra idræt til idræt.

Hvis der er flere grupper af maksimalt 10 personer til stede på det samme idrætsanlæg, 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 inddele store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.

Hvis træningen således kan tilrettelægges i grupper af maksimalt 10 personer, som holdes indbyrdes effektivt adskilt, har egne trænere og i øvrigt i praksis reelt overholder forbuddet mod forsamlings mv. på flere end 10 personer, vil det være muligt at afvikle flere træningsforløb på en gang.

Der skelnes ikke mellem til lands og til vands.

- Der skal være en træner / frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om træning / 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. Deltagere må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten.
- Der bør ikke arrangeres sociale sammenkomster i forbindelse med de idrætslige aktiviteter, og efter endt aktivitet skal alle forlade idrætsfaciliteten uden at samles.
- Omklædningsrum, badefaciliteter og forsamlingslokaler må fortsat ikke være tilgængelige i klubhuse o. lign. Der kan åbnes til toiletter, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kødannelse undgås.
- Klubhuse mv. kan holdes åbent for administrativt arbejde.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.

- Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer.
- Hvis der i forbindelse med træning 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.

Generelle anbefalinger og retningslinjer:

- Husk at overholde forsamlingsforbuddet – grænsen er pt. på 10 personer
- 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
- 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.