

# Til dig, der træner udendørs

Ny coronavirus spreder sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys.  
Beskyt dig selv og andre med disse gode råd.



Bliv hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner



Hold afstand og undgå kontaktsport. Overvej om du kan lave andre øvelser i stedet



Undgå at dele mad med andre



Hav god håndhygiejne – vask hænder når du møder op, og inden du går hjem



Brug dine egne redskaber og remedier – rengør dem ofte og del ikke med andre, heller ikke drikkedunke



## **DIF og DGI tilpasser anbefalinger om udendørsidræt**

### **Idrætsforeninger kan nu starte op med udendørs aktiviteter uden kropskontakt, når de generelle krav og anbefalinger overholdes.**

DIF og DGI tilpasser anbefalingerne til idrætsforeningerne. Fremover lyder budskabet, at udendørsidræt uden kropskontakt godt kan afholdes, når det sker inden for rammerne af de generelle krav og anbefalinger, som sundhedsmyndighederne og regeringen har offentliggjort på coronasmitte.dk.

DGI og DIF har i flere uger arbejdet intenst sammen med sundhedsmyndighederne for at opnå klarhed for, hvordan udendørs idrætter kan åbne i foreningsregi, og mandag kom Sundhedsstyrelsen med retningslinjer for udendørs idrætter.

For DIF og DGI er det helt afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes. Det indebærer blandt andet:

- At man ikke må samles flere end 10 personer.
- At man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer.
- At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe.
- At host eller nys sker i albuen eller i et papirlømetørklæde.
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.
- 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, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.
- Det forudsættes, at klubhuse og fælles omklædnings- og badefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.

Hvis man som forening vælger af afholde udendørs idrætsaktiviteter, så anbefaler DIF og DGI desuden, at man er opmærksom på:

- Udendørsaktiviteten bør foregå i mindre grupper.

- Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår. (Kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres).
- Man hænger plakaten med Sundhedsstyrelsens anbefalinger op på idrætsfaciliteten.



Ovenstående er ikke en facitliste på, hvordan aktiviteterne kan udføres i praksis. Der kan nemlig være stor forskel fra idræt til idræt og fra forening til forening på, hvordan fx medlemssammensætningen og de fysiske forhold er. Derfor bør hver enkelt forening overveje, hvordan den eventuelt kan genoptage sine aktiviteter på forsvarlig vis.

Derudover vil en række specialforbund komme med supplerende og idrætsspecifikke anbefalinger. Vi opfordrer derfor til, at vores foreninger orienterer sig i eventuelle udmeldinger fra deres forbund.

Vi har i DIF fra mærket en rigtig stor interesse fra vores foreninger for at sætte gang i idrætsaktiviteterne igen. Med retningslinjerne her er vi overbeviste om, at mange af vores foreninger på forsvarlig vis kan starte deres udendørs aktiviteter op. Derudover er vi fortsat tæt dialog med myndighederne om, hvordan vi får idrætten bedst muligt igennem corona-krisen.

### **Yderligere information**

Som normalt kan foreninger kontakte deres specialforbund.

Myndighedernes råd og retningslinjer findes på [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk)

På DIF's hjemmeside findes ved at scrolle lidt ned på forsiden af [www.dif.dk](http://www.dif.dk) en række nyheder og information om corona og idræt.

Derudover gives der svar på en række spørgsmål på [www.dif.dk/corona](http://www.dif.dk/corona)

## Spørgsmål og svar pr. 20. april 2020

- vedr. evt. genoptagelse af udendørs idrætsforeningsaktiviteter uden kropskontakt



### Sundhedsmyndighedernes anbefalinger:

For DIF og DGI er det helt afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes. Det indebærer blandt andet:

- At man ikke må samles flere end 10 personer
- At man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer
- At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe
- At host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer
- Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketcher eller golfkøller), anbefaler Sundhedsstyrelsen at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvor dette ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.
- Det forudsættes, at klubhuse og fælles badefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.

### DIF's anbefalinger vedr. udendørs idrætsforeningsaktiviteter

Hvis man som forening vælger at afholde udendørs idrætsaktiviteter, så opfordrer DIF desuden til, at det sker inden for disse rammer:

- Udendørsaktiviteten bør foregå i mindre grupper
- Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår. (Kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres).
- Medlemmer af forening/klub møder op omklædt og tager hjem efter endt udendørsaktivitet.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.
- Man hænger plakaten med sundhedsstyrelsens anbefalinger op på idrætsfaciliteten.

<b>Spørgsmål</b>	<b>Svar</b>
<p><b>Hvorfor justerer DIF sine anbefalinger nu?</b></p>	<p>DIF har mærket et stigende ønske om at åbne dele af foreningslivet - bl.a. af fysiske årsager - og i tiltagende grad i de seneste uger, hvor udendørsidrætterne normalt går i gang. Flere idrætter og foreninger har allerede startet aktiviteter op, og trykket er ikke blevet mindre i weekenden.</p> <p>Derfor ser vi i DIF et behov for at komme med en tilpasning af vores anbefalinger nu, så vi imødegår en tilstand, hvor masser af idrætsaktiviteter på eget initiativ starter op uden nogen form for retningslinjer. DIF har derfor været i dialog med myndighederne med henblik på at få Sundhedsstyrelsens retningslinjer for at sikre, at genoptagelse af visse udendørsforeningsaktiviteter sker forsvarligt.</p> <p>DIF anlagde frivilligt en mere restriktiv linje end regeringen, da organisationen den 11. marts anbefalede sine foreninger at indstille al indendørs og udendørs aktivitet.</p> <p>Dengang gik anbefalingen fra regeringen på at indstille de indendørs aktiviteter – noget der senere blev til et krav.</p> <p>DIF's tilgang blev valgt ud fra et forsigtighedsprincip og for at tage medansvar for bestræbelserne for at inddæmme og forsinke corona-smitten.</p> <p>I den mellemliggende periode har vi i Danmark vist, at vi er gode til at følge myndighedernes anbefalinger i forhold til at begrænse smittespredningen. Anbefalingerne er blevet en del af danskernes hverdag.</p> <p>DIF forventer på den baggrund, at foreningerne og medlemmerne med de rette forholdsregler kan afvikle visse udendørs foreningsaktiviteter uden kropskontakt inden for kravene og anbefalingerne fra sundhedsmyndighederne og regeringen.</p>
<p><b>Vi har udendørs idrætsaktiviteter, men føler os utrygge ved at genoptage dem - hvad er DIF's holdning til dette?</b></p>	<p>DIF støtter fuldt op om de foreninger, der ikke ønsker at gennemføre udendørs idrætsaktiviteter endnu.</p>

	<p>Der kan være stor forskel fra idræt til idræt og fra forening til forening på, hvordan fx medlems-sammensætningen og de fysiske forhold er.</p> <p>Derfor bør hver enkelt forening overveje, hvordan - og om - man eventuelt kan genoptage sine aktiviteter på forsvarlig vis. Foreningens forbund kan evt. inddrages i overvejelserne.</p>
<p><b>Kan DIF præcisere anbefalingerne yderligere, så det er lettere at dyrke udendørs idrætsforeningsaktiviteter forsvarligt?</b></p>	<p>DIF's anbefalinger er ikke en facitliste på, hvordan aktiviteterne kan udføres i praksis. Der kan nemlig være stor forskel fra idræt til idræt og fra forening til forening på, hvordan fx medlems-sammensætningen og de fysiske forhold er.</p> <p>Derfor bør hver enkelt forening overveje, hvordan man eventuelt kan genoptage sine aktiviteter på forsvarlig vis.</p> <p>Foreningens forbund kan evt. inddrages i overvejelserne.</p>
<p><b>Hvad med medlemmer i særlige risikogrupper - kan/bør de deltage udendørsidræt?</b></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 <a href="https://coronasmitte.dk">coronasmitte.dk</a> 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>
<p><b>Kan vi være mere end 10 personer samlet, hvis vi fordeler os med god afstand?</b></p>	<p>Nej, ifølge myndighedernes retningslinjer på <a href="https://coronasmitte.dk">coronasmitte.dk</a> gælder følgende pr. 20.04.2020:</p> <p>Afholdes der fælles træningsaktiviteter på et offentlig tilgængeligt sted, vil dette som udgangspunkt være omfattet af reglen om, at der ikke må deltage flere end 10 personer i en sådan aktivitet eller begivenhed.</p>
<p><b>Må udendørs træningsfaciliteter etableres/benyttes?</b></p>	<p>Svar fra <a href="https://coronasmitte.dk">coronasmitte.dk</a> (20/4-20):</p> <p>Ja. Det er Rigspolitiets vurdering, at træningsfaciliteter, som befinder sig eller flyttes ud under åben himmel eller ud, så de ikke længere kan vurderes som værende placeret i et lokale, fortsat kan benyttes.</p> <p>Hvis træningsfaciliteterne er offentligt tilgængelige, kan politiet, såfremt der befinder sig flere end 10 personer på træningsfaciliteterne, uden at der er tale om en egentlig</p>

	<p>aktivitet eller begivenhed, påbyde personerne at forlade stedet, hvis politiet skønner, at der er en særlig fare for smitte med COVID-19. Politiets skønsudøvelse vil ske under hensyntagen til sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger om at nedbringe antallet af sociale kontakter og holde behørig afstand.</p> <p>Vurderes det, at et påbud ikke er tilstrækkeligt, kan politiet endvidere nedlægge et midlertidigt opholdsforbud.</p> <p>Afholdes der fælles træningsaktiviteter på et offentlig tilgængeligt sted, vil dette som udgangspunkt være omfattet af reglen om, at der ikke må deltage flere end 10 personer i en sådan aktivitet eller begivenhed.</p>
<b>Kan vi igangsætte idræt, hvor kropskontakt normalt er et naturligt bærende element i kamp og træning?</b>	<p>Det er ikke DIF's anbefaling.</p> <p>Hver enkelt forening bør overveje, hvordan man eventuelt kan gennemføre sine aktiviteter på forsvarlig vis. Foreningens forbund kan evt. inddrages i overvejelserne.</p> <p>Idrætsaktiviteter, hvor kropskontakt er et naturligt og bærende element i både kamp og træning, anbefales ikke igangsat endnu.</p>
<b>Kan vi bruge vores fast monterede udendørs redskaber?</b>	<p>Det er DIF's anbefaling, at redskaber, faste installationer, flag, remedier o. lign. ikke anvendes af flere deltagere.</p> <p>Deltagerne skal i videst mulige omfang selv medbringe redskaber, remedier m.v., ligesom de bør rengøre dem ofte.</p> <p>Hvor det ikke er muligt at medbringe egne remedier, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.</p>
<b>Kan vi åbne vores toiletter og/eller omklædningsrum mv., hvis vi sætter sprit op?</b>	<p>Sundhedsstyrelsens forudsætter at klubhuse, omklædningsfaciliteter mv. ikke er tilgængelige.</p> <p>Det er derfor DIF's anbefaling, at alle fællesrum mv. fortsat holdes lukkede.</p>
<b>Statsministeren har sagt, at hvis man er i tvivl om, hvorvidt noget lever op til</b>	<p>Ja, det gør det. Hvis man er i tvivl om, hvorvidt man kan afvikle en udendørs aktivitet inden for rammerne af</p>

<p><b>anbefalingerne fra myndighederne, så skal man lade være. Gælder det råd også her?</b></p>	<p>myndighedernes generelle anbefalinger, så bør man undlade at gøre det.</p>
<p><b>Vores klubber træner normalt indendørs - må de træne udenfor, hvis de holder sig inden for rammerne af sundhedsmyndighedernes anbefalinger?</b></p>	<p>Det afgørende er aktiviteten. Ifølge Sundhedsstyrelsens retningslinjer skal kropskontakt undgås, og de anbefaler derfor, at man i stedet overvejer, om man kan lave andre øvelser.</p> <p>DIF's tilpassede retningslinjer går på, at aktiviteten skal holde sig inden for rammerne af regeringens og sundhedsmyndighedernes regler og generelle retningslinjer.</p>
<p><b>Hvor finder jeg Sundhedsstyrelsens plakat med gode råd til udendørsidræt?</b></p>	<p>Den kan du hente her [LINK til dif.dk/corona]</p>
<p><b>Hvor kan jeg finde yderligere information?</b></p>	<p>Vi står alle i en helt ny 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 <a href="http://www.coronasmitte.dk">www.coronasmitte.dk</a></p> <p>På DIF's hjemmeside findes ved at scrolle lidt ned på forsiden af <a href="http://www.dif.dk">www.dif.dk</a> en række nyheder og information om corona og idræt</p> <p>Derudover gives der svar på en række spørgsmål på <a href="http://www.dif.dk/corona">www.dif.dk/corona</a></p>





## Til DGI og DIF

### Vedr. benyttelse af udendørs idræts-faciliteter

DIF og DGI har henvendt sig til bl.a. Sundhedsstyrelsen med et ønske om vejledning i forbindelse med udendørs idrætsaktiviteter, hvor der ingen kropskontakt er imellem de udøvende. Baggrunden er, at organisationerne på eget initiativ har foretaget en mere vidtgående nedlukning af aktiviteterne end påkrævet, men nu ønsker at iværksætte aktiviteter inden for de rammer, der gælder.

Sundhedsstyrelsen kan i den forbindelse henvise til Sundhedsstyrelsens generelle råd til forebyggelse af COVID-19. Disse er også relevante i forbindelse med udendørs idrætsaktiviteter og omfatter bl.a. følgende:

- Mød ikke op, hvis du har symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed, og gå straks hjem, hvis du får sådanne symptomer
- Hold afstand på 2 meter til andre personer
- Vær særlig opmærksom på håndhygiejne, brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe.
- Host i din albue eller i et papirlommetørklæde

Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketcher eller golfkøller), anbefaler Sundhedsstyrelsen at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvor dette ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.

Det forudsættes, at klubhuse og fælles bedefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet plakater til brug ved udendørs træning. Det anbefales, at lokale klubber opsætter disse plakater synligt, ligesom Sundhedsstyrelsen vil opfordre DIF og DGI til at formidle denne information samt plakater til lokale klubber.

For yderligere information henvises til Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk/corona](http://www.sst.dk/corona).

Med venlig hilsen

Niels Sandø  
Enhedschef

Sagsnr. 04-0100-455

Reference NSA

T 7222 7400

E FOB@SST.DK

Sundhedsstyrelsen  
Islands Brygge 67  
2300 København S  
Danmark

T +45 72 22 74 00  
E sst@sst.dk  
www.sst.dk