



## **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)