

## Spørgsmål og svar pr. 20. maj 2020

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



Spørgsmål	Svar
<b>REGLER FOR UDENDØRSIDRÆT MED OG UDEN KROPSKONTAKT</b>	
<b>Tilrettet:</b> <b>Må alle idrætsforeninger og klubber træne udendørs - også selvom de normalt træner indendørs?</b>	<p>Ja, hvis aktiviteterne foregår i grupper af max 10 personer (inkl. trænere, forældre mv.), og hvis man overholder de retningslinjer, der er udstedt for udendørs idræt. Se retningslinjerne på <a href="http://dif.dk/corona">dif.dk/corona</a></p> <p>Klassiske indendørs idrætter kan etablere udendørs aktiviteter, hvis der kan stilles faciliteter til rådighed. Aktiviteterne kan kun være træningsrelaterede, og skal så vidt muligt organiseres uden kropskontakt.</p> <p>Redskaber, som flyttes med udendørs, skal så vidt muligt være til personlig brug. Såfremt flere udøvere anvender samme redskab under samme træning, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflade mellem hver udøver. Større redskaber som er til fælles brug (f.eks. Airtrack og lign.) kan ikke rykkes med ud.</p>
<b>Hvor stor afstand skal der være mellem udøverne?</b>	<p>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. Derudover bør man sætte sig ind i retningslinjerne, da der er forskellige anbefalinger for forskellige aktiviteter.</p>
<b>Hvor mange aktive må der være på en bane eller et idrætsanlæg?</b>	<p>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.</p>

	<p>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 inddеле 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 10 personer, som holdes indbyrdes effektivt adskilt, har egne trænere og i øvrigt i praksis reelt overholder forbuddet mod forsamlinger mv. på flere end 10 personer, vil det være muligt at afvikle flere træningsforløb på en gang.</p> <p>Der skelnes <i>ikke</i> mellem til lands og til vands.</p> <p>Der skal være en træner / frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om træning / aktiviteter for børn og unge.</p>
<p><b>Hvor stor afstand skal der være mellem dem, der deltager til træningen?</b></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 minimere eller reducere varigheden af kontakter, særlig ansigt-til-ansigt-kontakt – for både medlemmer, ansatte og frivillige.</p>
<p><b>Kan vi igangsætte udendørs idræt <b>med</b> kropskontakt?</b></p>	<p>Udendørs idræt <i>med kropskontakt</i> er tilladt, hvis der er tale om sporadisk kropskontakt. Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt, ligesom de generelle sundhedsmæssige retningslinjer fortsat skal følges.</p> <p>Udendørs idrætter <i>med kropskontakt</i> kan udelukkende igangsætte træningsrelaterede aktiviteter – der må således ikke arrangeres turneringer, stævner og lign. på tværs af foreninger eller i egen forening.</p>

<p><b>Kan I konkretisere, hvilke udendørs aktiviteter med kropskontakt, som er ok?</b></p>	<p>Udendørs idræt <i>med kropskontakt</i> er f.eks. udendørs varianter af boldspil som fodbold, håndbold, beachvolley, basketball osv.</p> <p>Der kan igangsættes spilrelaterede aktiviteter i boldspillene, når de generelle sundhedsmæssige retningslinjer overholdes og andelen af træningstid med kropskontakt begrænses.</p>
<p><b>Tilrettet:</b> <b>Vi er en kampsportsdisciplin, der sagtens kan gennemføre udendørs aktiviteter med sporadisk kropskontakt - må vi det?</b></p>	<p>Ja, kampsportsaktiviteter kan dyrkes udendørs, hvis der er tale om sporadisk kropskontakt, og 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>Redskaber, der normalt anvendes til aktiviteten, kan rykkes med udendørs såfremt det er til personlig brug (f.eks. plethandsker, skinker). Der bør være et særskilt fokus på, at idrætter inden for kampsport med længerevarende krops- og tæt ansigt-til-ansigt-kontakt kun udfører deres aktiviteter med sporadisk kropskontakt (f.eks. brydning og judo).</p>
<p><b>Ny:</b> <b>Må vi gennemføre dansetræning med sporadisk kropskontakt?</b></p>	<p>Ja, dans er tilladt og kan dyrkes udendørs, hvis der er tale om sporadisk kropskontakt, og 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>Redskaber, der normalt anvendes til aktiviteten, kan rykkes med udendørs såfremt det er til personlig brug</p> <p>Der bør være et særskilt fokus på, at idrætter inden for dans med længerevarende krops- og tæt ansigt-til-ansigt-kontakt kun udfører deres aktiviteter med sporadisk kropskontakt.</p>
<p><b>Må vi holde eller deltage i turneringer?</b></p>	<p>Udendørs idrætter <i>med kropskontakt</i> kan udelukkende igangsætte træningsrelaterede aktiviteter og kan ikke afholde eller deltage i</p>

	<p>turneringer – hverken på tværs af foreninger eller i egen forening.</p> <p>Udendørs idrætter <i>uden kropskontakt</i> kan afholde eller deltage i turneringer, hvis forsamlingsforbuddet og de øvrige retningslinjer efterleves.</p>
<b>Skal der være en træner til stede under aktiviteterne?</b>	Der skal være en træner / frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om træning / aktiviteter for børn og unge.
<b>Kan vi bruge vores fast monterede udendørs redskaber?</b>	<p>Deltagerne skal i videst muligt omfang selv medbringe redskaber, remedier m.v., ligesom de bør rengøre dem ofte.</p> <p>Det er DIF's anbefaling, at redskaber, faste installationer, flag, remedier o. lign. ikke anvendes af flere deltagere.</p> <p>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.</p>
<b>Vi har grønt lys til at benytte samme bold i vores træning (fx fodbold og håndbold), hvis vi overholder hygiejnereglerne - hvad lyder de på?</b>	<p>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>
<b>Må kommunerne åbne deres udendørs idrætsanlæg, hvis de har været lukkede?</b>	Der er kommunens egen beslutning. Hel eller delvis lukning af kommunale udendørs idrætsanlæg har været en kommunal beslutning.
<b>Er genoptagelse af udendørsidræt en tilbagevenden til normalen for foreningsidrætten?</b>	Vi er et stykke fra normale tilstande. Myndighedernes anbefalinger og krav skal overholdes, og derfor er der andre rammer for at dyrke idrætsaktiviteterne end ellers. Det er vigtigt at understrege.

## Klubhuse, toiletter mv.

<b>Må klubhuse holdes åbne?</b>	<p>Både og. Forsamlingslokaler skal fortsat holdes lukket, og der bør ikke foregå sociale aktiviteter i klubhuset.</p> <p>Men klubhuse kan holdes åbent for administrativt arbejde.</p> <p>Som med alt andet er det selvfølgelig en forudsætning, at man følger sundhedsmyndighedernes retningslinjer og generelle anbefalinger.</p>
<b>Ny:</b> <b>Må vi åbne "Tutten"/cafeteriet, der er tilknyttet vores klublokaler?</b>	<p>Vores anbefalinger er, at 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 <a href="#">her</a>), godt kan åbnes. Foreningerne skal selvfølgelig være opmærksomme på, at det i mange tilfælde er dem, som er ansvarlige for, at retningslinjerne overholdes.</p> <p>Det er vigtigt, at en eventuel åbning sker efter dialog med kommunen og den eventuelle facilitetsejer.</p> <p>Salg fra cafeer og kantiner forudsætter stadig, at klublokaler kan holdes lukkede, så der ikke kan foregå sociale aktiviteter før og efter træning.</p> <p>Hvis et klublokale har både et cafeteria og et areal til sociale aktiviteter, så er det kun cafeteriaet der kan åbnes. Hertil skal der være ekstra opmærksomhed på overholdelse af forsamlingsforbuddet.</p>
<b>Hører bestyrelsesmøder ind under 'administrativt arbejde'?</b>	<p>Ja, det mener vi – med mindre der er koblet sociale aktiviteter på bestyrelsesmødet.</p> <p>Vi opfordrer dog fortsat til, at møder så vidt muligt holdes online – eller alternativt udendørs.</p> <p>Hvis det er nødvendigt at mødes fysisk, så bør følgende overholdes:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokalet bør være tilstrækkelig stort til, at alle deltagere kan sidde med minimum to meters afstand</li> <li>• Husk at vaske hænder eller brug håndsprit, inden du går ind i mødelokalet</li> <li>• Vær opmærksom på at vejen til og ind i et større lokale også udgør en risiko for smittespredning.</li> <li>• Undgå at give hånd eller have fysisk kontakt, når I mødes – og følg sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger</li> </ul> <p>Og som med alle andre aktiviteter skal forsamlingsforbuddet overholdes, og sundhedsmyndighedernes retningslinjer følges.</p>
<p><b>Må man holde klubudviklingskursus i klubhuset?</b></p>	<p>Ja, det mener vi – med mindre der er koblet sociale aktiviteter på bestyrelsesmødet.</p> <p>Vi opfordrer dog fortsat til, at møder så vidt muligt holdes online – eller alternativt udendørs.</p> <p>Hvis det er nødvendigt at mødes fysisk, så bør følgende overholdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokalet bør være tilstrækkelig stort til, at alle deltagere kan sidde med minimum to meters afstand</li> <li>• Husk at vaske hænder eller brug håndsprit, inden du går ind i mødelokalet</li> <li>• Vær opmærksom på at vejen til og ind i et større lokale også udgør en risiko for smittespredning.</li> <li>• Undgå at give hånd eller have fysisk kontakt, når I mødes – og følg sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger</li> </ul> <p>Og som med alle andre aktiviteter skal forsamlingsforbuddet overholdes, og sundhedsmyndighedernes retningslinjer følges.</p>

	Husk derudover at der er adgangsforbud til indendørs sports- og idrætsfaciliteter foreløbig frem til den 8. juni 2020.
<b>Må toiletter holdes åbne?</b>	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.
<b>Kan vi åbne vores omklædningsrum mv., hvis vi sætter sprit op?</b>	Nej, omklædningsrum og badefaciliteter skal holdes lukket og må ikke benyttes.
<b>REGLER FOR GRUPPETRÆNING</b>	
<b>Må vi træne flere grupper af max 10 - og er der et max antal for grupper?</b>	<p>Ja, Rigspolitiet skriver på coronasmitte.dk, at det er lovligt at træne flere grupper af max 10 personer inkl. træner, forældre mv., hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det sikres, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe.</li> <li>• Adskillelse af grupperne kan fx ske ved, at et område deles op i felter med klar afstand imellem hvert felt, så hver gruppe har sit eget felt. Her anvendes kegler, toppe, snor, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.</li> </ul> <p>DIF og DGI anbefaler, at der er mindst 2 meter mellem hver bane / zone.</p> <p>Der er ikke oplyst et max antal for, hvor mange grupper der kan træne samtidig på samme idrætsanlæg – så længe ovenstående forhold overholdes. Det er dog fortsat DIF's klare anbefaling, at klubber og foreninger ikke presser citronen unødigt.</p>

## PROFESSIONEL IDRÆT

### Hvordan defineres professionel idræt?

For professionelle holdidrætter som ikke er nævnt specifikt i ændringen til bekendtgørelsen, er følgende gældende:

- Den overvejende del (skal forstås som mere end 50 %) af atleterne skal leve af indtægter fra deres sport. Den enkelte atlets indtægt skal udgøre mere end 60 % af atletens samlede indtægter, for at kunne indgå i sammentællingen.
- Forbundet, klubberne og kommunen i hvor aktiviteten foregår, skal til enhver tid kunne efterleve de gældende retningslinjer.

For professionelle individuelle atleter er følgende gældende:

For at kunne afvige fra reglen om forbud mod indendørs træning samt deltagelse ved konkurrencer, skal de individuelle atleter opfylde ét eller flere af de følgende krav:

- Skal hovedsageligt leve af indtægten fra deres sport og konkurrere på højt internationalt niveau.
  - o Hovedsageligt skal forstås som minimum 60 % af indtægten.
  - o Højt internationalt niveau – se tidligere beskrevet definition
- Være indplaceret i én af Team Danmarks atletkategorier og/eller indgå i bruttotruppen til OL/PL i Tokyo 2021 eller Beijing 2022.
  - o Ved tvivl om hvorvidt en atlet indgår i ovennævnte kategorier kontaktes enten Team Danmark eller DIF. Kontaktoplysninger findes i slutningen af dokumentet.

### Hvor meget fysisk kontakt må der være i den professionelle idræt?

Den fysiske kontakt skal i vides muligt omfang søges minimeret.  
Retninglinjerne for idræt med fysisk kontakt står beskrevet [her](#)



	<p>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.</p>
<p><b>Hvilke krav er der til hygiejne, test osv. for den professionelle idræt?</b></p>	<p>Kravene kan findes <a href="#">her</a></p> <p>Opstår der tvivlsspørgsmål, henvises til DIF's kontaktperson på området, Nicklas Bjaaland på nbj@dif.dk</p>
<p><b>Må administrativt professionelt personale også genoptage arbejdet?</b></p>	<p>Ja. I takt med at Danmark åbner mere op, og flere og flere danskere igen møder fysisk op på deres arbejde, giver det også mening, at professionelt personale i idrætten gør det.</p>
<p><b>Hvilke krav stilles der til trænere, ledere mv. i den professionelle idræt?</b></p>	<p>De skal sikre at hygiejneregler og øvrige retningslinjer overholdes.</p> <p>Retningslinjerne kan findes <a href="#">her</a></p>
<p><b>Vores elite-atleter har brug for at træne op til OL - hvorfor bliver der gjort forskel?</b></p>	<p>Det er nu muligt for alle OL/PL -atleter at træne, både inden- og udendørs, så længe de overholder de gældende retningslinjer, herunder bl.a. stort fokus på hygiejne og afstand i det omfang, det er muligt.</p> <p>Bemærk, at forsamlingsforbuddet på max 10 personer fortsat er gældende for indendørs træningsaktiviteter for professionelle, individuelle atleter.</p>
<p><b>Er der restriktioner på, om træningen i den professionelle idræt finder sted indendørs eller udendørs?</b></p>	<p>Forsamlingsforbuddet på max 10 personer er fortsat gældende for indendørs træningsaktiviteter for professionelle individuelle atleter.</p> <p>Breddeudøvere kan endnu ikke træne indendørs.</p>
<p><b>Er professionel idræt omfattet af forsamlingsforbuddet på 10 personer?</b></p>	<p>Ikke som udgangspunkt. Dog skal det stadig overholdes ved indendørstræningsaktiviteter for individuelle atleter.</p> <p>Dog henstilles der til, at man i videst muligt omfang forsøger at minimere antallet af personer under afviklingen af træning og konkurrence.</p>

## ØVRIGE SPØRGSMÅL

<b>Må vi afholde kurser med eksterne deltagere?</b>	<p>På nuværende tidspunkt er der indført et midlertidigt forbud mod at afholde aktiviteter, begivenheder og arrangementer med flere end 10 personer foreløbig frem til den 8. juni.</p> <p>Hvis I overholder forsamlingsforbuddet må I gerne afholde kurser.</p> <p>Vi opfordrer til at holde kurser digitalt eller udendørs.</p> <p>Hvis det er nødvendigt at mødes fysisk, så bør følgende overholdes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lokalet bør være tilstrækkelig stort til, at alle deltagere kan sidde med minimum to meters afstand</li><li>• Husk at vaske hænder eller brug håndsprit, inden du går ind i mødelokalet</li><li>• Vær opmærksom på at vejen til og ind i et større lokale også udgør en risiko for smittespredning.</li><li>• Undgå at give hånd eller have fysisk kontakt, når I mødes – og følg sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger</li><li>• Ligeledes 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.).</li></ul> <p>Vær opmærksom på at der er forbud mod at åbne indendørs idrætsfaciliteter foreløbig frem til den 8. juni, så et fysisk møde forudsætter, at I kan mødes andetsteds.</p>
<b>Hvad med medlemmer i særlige risikogrupper - kan/bør de deltage udendørsidræt?</b>	<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>Hvor finder jeg Sundhedsstyrelsens plakat med gode råd til udendørsidræt?</b></p>	<p>Den kan du hente <a href="#">her</a></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>