

Quickguide

Inspiration til udformning af egne retningslinjer for træning



De følgende sider er lavet med henblik på at hjælpe og inspirere vores forbund i jeres bestræbelser på at få udarbejdet retningslinjer til hverdagens træning i en tid, der er præget af store corona-hensyn.

Vær opmærksom på, at quickguiden er et **supplement** til de [gældende fælles retningslinjer](#) for DIF, DGI og Firmaidrætten og kan hjælpe jer godt på vej i arbejdet med at udarbejde konkrete retningslinjer for jeres idræt.

I jeres afvikling af træningsaktiviteter bør I desuden gennemgående sikre stort fokus på:

- **Hygiejne** med fokus på hoste- og nyse-etikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- **Kontaktreduktion** med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.
- **Ved symptomer** bør man til enhver tid holde sig hjemme
- **Særlige forhold** for jeres idræt – quickguiden er generel og det er derfor vigtigt, at I holder de gode råd op imod jeres konkrete kontekst og justerer derefter

- ✓ **Sygdom?** Gør det klart for klubbens medlemmer, at de **ikke** må møde op, hvis de har symptomer på sygdom
- ✓ **Husk afstand:** Sørg for, at der er min. 4m² gulvareal pr. person (også i omklædningsrum) – og hvis det er muligt, så hold to meters afstand under fysisk træning
- ✓ **Forsamlingsforbud:** Overhold til enhver tid det gældende forsamlingsforbud og vær opmærksom på, at også trænere, dommere, forældre mv. tæller med i det gældende forsamlingsforbud
- ✓ **Når fysisk kontakt ikke kan undgås:** Hvilke tiltag kan I indføre, som kan minimere varigheden af kontakt ansigt-til-ansigt?
- ✓ **Rengøring:** Sørg for hyppig rengøring, særligt af kontaktpunkter som dørhåndtag, fælles træningsredskaber, omklædningsrum, toiletter, klublokaler mv.
- ✓ **Hygiejne:** Lav særlige regler for håndhygiejne fx håndvask ved ankomst og afgang fra træning. Sørg desuden for, at der er håndsprit tilgængelig **i rigelige mængder**. Brug I fx fælles måtter, så lav klare aftaler om fx afspritning før og efter adgang på måtter, brug af fælles redskaber mv.
- ✓ **Voksentilstedeværelse:** Der skal tilknyttes mindst én voksen ved hold for børn og unge. De skal hjælpe med at sikre særlig fokus på at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- ✓ **Turneringer:** Vær opmærksom på, at forsamlingsforbuddet også gælder for turneringer, hvor det samlede antal turneringsdeltagere ikke må overskride det gældende forsamlingsforbud (inkl. dommere, officials, træner mv.). Se også [DIF's retningslinjer](#). 500 i særlige tilfælde.
- ✓ **Tilskuere:** Vær obs på det samlede antal for eventet samt håndteringen ift. hygiejne samt at man i det væsentlige skal sidde ned.

Særlige retningslinjer for svømning

- Ejeren af svømmehallen er ansvarlig for: Særlig rengøring i omklædningsfaciliteterne og relevante afstandsanmærkninger på gulvet
- Antallet af aktive i bassinerne
- Overholdelse af afstandskrav i bassinet og på bassinkanten
- Rengøring af udstyr før og efter brug

Til foreninger med egne faciliteter

- Hyppig og grundig rengøring af omklædningsfaciliteter
- Fokus på hygiejne i hele idrætsfaciliteten herunder adgang til håndsprit
- Åbning af køkkener, frokoststuer eller kantiner: hensigtsmæssig indretning der forhindrer kødannelse
- Skiltning med Sundhedsstyrelsen plakat og praktisk information til deltagerne
- Synlig opdeling af grupper i samme idrætsfacilitet

Hent flere informationer om idrætten og corona på [Corona-Nyt](#) på ekstranettet og på dif.dk/corona