



DIF, DGI og Firmaidrættens fælles retningslinjer indendørs og udendørs idræt

Rammerne tager udgangspunkt i Kulturministeriets ”Retningslinjer for indendørs og udendørs idræts- og foreningsliv, samt idræts- og fritidsfaciliteter”. 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 stadig et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og for at vi alle kan dyrke idræt forsvarligt.

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

DIF, DGI og Firmaidrættens retningslinjer for idrætsaktiviteter:

Mundbind

Med virkning fra den 29. oktober og foreløbig frem til den 2. januar 2021, skal der bæres mundbind i offentligt tilgængelige steder indendørs – også idrætsfaciliteter og klubhuse.

Kravet om mundbind gælder for alle på 12 år og derover. Der skal **ikke** bæres mundbind under selve idrætsaktiviteten – det gælder både udøvere, træner og dommere. Det skal bæres ved ankomst til og afgang fra omklædningsrum eller til og fra selve idrætshallen, hvor aktiviteten skal udføres hvis man møder omklædt.

Se Sundhedsstyrelsens side ”[Brug af mundbind](#)” for evt. yderligere info, anbefalinger og undtagelser.

Forsamlingsforbuddets forskellige persongrænser

Med virkning fra den 23. oktober og foreløbig fire uger frem, gælder følgende forsamlingsforbud ved idrætsaktiviteter:

- Forsamlingsforbud på 10 personer gælder voksne fra 22 år og derover. En evt. træner, frivillig eller dommer tæller med i det samlede antal.
- Forsamlingsforbud på 50 personer gælder for idræts- og foreningsaktiviteter uden overnatning for børn og unge til og med 21 år. Der må gerne være nødvendige voksne til stede som en del af forsamlingen på 50 personer. En nødvendig voksen er en træner, hjælpetræner eller en forælder ved forældre/barn hold, hvis tilstedeværelse er nødvendig for, at aktiviteten kan udføres forsvarligt. Der må ikke blandes voksne udøvere med ungdomsudøvere. Hvis blot én 22-årig deltager som udøver, gælder forsamlingsforbuddet på 10 personer

- Forsamlingsforbud på 500 personer ved fx kursus-og uddannelsesaktiviteter, tilskuere eller professionelle/elite udøvere. Det er et krav, at man i al væsentlighed sidder ned på faste pladser med ansigtet i samme retning.

Kropsafstand

- Idræt med kropskontakt er tilladt. Opfordringen er at minimere andelen af tid 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.
- Hvis muligt, skal der 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.
- Kampsportsaktiviteter og dans er tilladt, hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud kan efterleves på forsvarlig vis. Opfordringen er at minimere andelen af tid med kropskontakt - særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Se særlige retningslinjer for dans.

Sektionering

- Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres. Idrætsaktiviteter såvel træning som konkurrencer må dog gerne opdeles i sektioner, så længe der ikke flettes på tværs afsektioner. Der må altså godt være flere adskilte grupper til stede på samme idrætsfacilitet - dog kun så længe, at der er tale om forskellige grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet. Se dog særlige retningslinjer for "konkurrencer, turneringer og stævner" nedenfor.
- Kulturministeriet har i de seneste retningslinjer fra den 12/11/20 ændret forståelsen af "sektioneringsbegrebet", således at en gruppe skal være et selvstændigt arrangement. Dette indebærer, at det ikke længere er tilladt at sektionere et hold f.eks. bestående af 30 personer i tre grupper af 10 personer, som ledes af samme træner. Denne ændring skal man være særlig opmærksom på i f.eks. gymnastik og fitness. Man må dog fortsat gerne opdele et hold i f.eks. to grupper, hvis hver gruppe har egen træner og træningsforløb.
- Hvis der er flere grupper til stede på den samme idrætsfacilitet, 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, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen. Banestørrelser og aktivitetsareal er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingsstætheden kan variere fra idræt til idræt. Forsamlingsstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person. Se dog særlige retningslinjer for "konkurrencer, turneringer og stævner".
- Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om 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. Grupperne må ikke flettes, og deltagerne må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.

Klubhuse, bade, sauna- og omklædningsfaciliteter

- Bade- og omklædningsfaciliteter samt toiletter kan holdes åbne, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kødannelse undgås. Der bør som udgangspunkt holdes mindst en meters afstand også i omklædningsrum og bedefaciliteter. Endvidere opfordres faciliteter, foreninger og andre aktører til at finde gode lokale løsninger vedrørende rengøring og opsyn med omklædningsrum.
- Klubhuse mv. kan holdes åbent. Caféer og kantiner skal være særligt opmærksomme på at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det vil være ejeren af den enkelte facilitet, som konkret beslutter, hvorvidt der tillades adgang til toiletter og klubhuse og evt. nærmere retningslinjer herfor.

Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske én gang dagligt og oftere ved mange berøringer.

- I saunaer, dampbad mv., hvor der er begrænset udluftning, bør der være opsyn med, hvor mange personer, der lukkes ind. Det kan f.eks. monitoreres ved hjælp af skiltning af det maksimale antal personer, der må være til stede i saunaen mv. samtidigt. Der kan med fordel laves afmærkede siddepladser. Ansvarlige personer for saunaer mv. bør sikre, at der udluftes og rengøres i saunaen mv. flere gange dagligt. Det fastsættes lokalt, hvor meget der skal udluftes i forhold til saunaens mv. belastning.

Sociale aktiviteter

- Frem til foreløbig den 2. januar 2021 bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses. Dette gælder fx fester, fællesspisning, klubaftener mv., og anbefalingen omfatter både sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteter, ligesom det også gælder for selvstændige arrangementer.

Rekvisitter & udstyr

- Der må bruges fælles bolde i idrætten. 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
- Hvis der i forbindelse med aktiviteterne 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.
- I tilfælde hvor redskaber og fælles udstyr ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende under aktiviteten, bør hænder (det kropslige kontaktpunkt) afsprittes løbende. Eksempelvis bør hænder afsprittes i springgymnastik før og efter en session.

Særlige retningslinjer for konkurrencer, turneringer og stævner

- Der må være op til 50 udøvere og deltagere i idræts- og foreningsaktiviteter uden overnatning for børn og unge til og med 21 år, herunder ansvarlige personer over 21 år, hvis disses tilstedeværelse er nødvendig for en forsvarlig afholdelse af aktiviteterne. I særlige tilfælde må der dog gerne afholdes arrangementer med op til 500 deltagere, så længe der aldrig er samlet flere end 10/50 deltagere på samme tid og sted.
- Jf. ovenstående må der gerne arrangeres tidsforskudte arrangementer med op til 500 deltagere så længe, at der på intet tidspunkt er mere end 10/50 personer til stede samtidig. Fx kan cykelløb, motionsløb, ridestævner, kapsejladsv. afvikles, så der om formiddagen deltager max 10/50, som herefter tager hjem, hvorefter en ny gruppe personer på max 10/50 personer kan deltage i stævnet, løbet mv. om eftermiddagen. Der er ikke noget til hinder for, at der er gengangere mellem personerne i de forskellige tidsforskudte dele af et stævne. Eventuelle gengangere tæller med i det samlede antal personer i alle de tidsforskudte dele af stævnet, som de deltager i.
- Det vil også være muligt at afholde arrangementer på samme tid med flere end 10/50 personer, hvis arrangementet afholdes med en betydelig geografisk spredning mellem deltagerne sådan, at de ikke befinder sig på samme sted samtidig. Det vil fx omfatte kapsejladser på havet, hvor deltagerne sejler i mindre grupper med betydelig afstand mellem bådene. Det vil også omfatte golfturneringer, orienteringsløb og lignende udendørs arrangementer med stor geografisk spredning mellem de enkelte deltagere eller mellem mindre grupper af deltagere. Det kræver dog, at den geografiske spredning kan opretholdes gennem hele arrangementet, dvs. også ved start- og målområdet.
- Man må gerne inddele et stævne eller konkurrence i sektioner, så længe deltagerne ikke løbende flettes mellem sektionerne. Der må kun flettes mellem sektionerne, hvis der er tale om tidsforskudt afvikling, hvor deltagerne er gået hjem og kommer igen senere. Fx kan man ved et stævne inddele en boldbane i f.eks. 4 sektioner, hvor deltagerne konkurrerer indbyrdes i sektionen uden at deltagerne undervejs flettes mellem sektionerne. Dagen efter kan der så laves nye sektioner, forudsat at der er effektiv sektionering.
- Der må godt afvikles flere separate stævner/turneringer på samme tidspunkt på samme anlæg/facilitet. Fx må der gerne afvikles flere atletikstævner inden for forskellige discipliner på samme atletikstadion, eller flere stævner for forskellige bådtyper på vandet. Ligeledes må der gerne afvikles et fodboldstævne for fem u/10 hold på to 5-mands fodboldbaner, mens der samtidig afvikles et fodboldstævne for tre u/12 hold på en syvmandsbane på samme anlæg. Det afgørende er, at forsamlingsforbuddet overholdes for det enkelte stævne, at der er effektiv adskillelse mellem stævnerne og arealerne de foregår på, samt at deltagerne ikke flettes på tværs af stævnerne.
- Der bør være enten personale eller frivillige til stede under afvikling af konkurrencer, turneringer og stævner, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger. Ved afvikling af flere separate stævner/turneringer bør der udpeges mindst én ansvarlig herfor pr. stævne/turnering.

Særlige retningslinjer for publikum

- Til såvel indendørs som udendørs idrætsbegivenheder må der være siddende publikum på en fast plads – fx på medbragte klapstole. Der er ikke krav om, at en fast plads er fastmonteret til et gulv, til jorden

mv. Med en fast plads forstås, at vedkommende ikke må opholde sig på mere end én plads under arrangementet. Det er end videre et krav publikum sidder med ansigtet i samme retning.

- En idrætsbegivenhed defineres som en konkurrence, kamp, turnering eller stævne, hvor der normalt er tilskuere. Der skelnes ikke mellem alder og niveau på udøverne.
- Der kan maksimalt tillades op til 500 siddende publikum til den enkelte idrætsbegivenhed. Grænsen på de 500 er inkl. deltagerne i idrætsaktiviteten og evt. personale.
- Publikumsarealet bør tydeligt afmærkes, og der bør opsættes konkrete vejledninger om at holde afstand i publikumsarealerne.
- Der bør sikres 1 meters afstand mellem publikum, og der må maks. være 1 publikum pr. 2 m² areal i publikumsarealet.
- Arrangøren af idrætsbegivenheden bør have fokus på styring af publikumsstrømme og overvåge dette løbende. Især er det vigtigt at undgå omfattende køer ved indgange og til specifikke lokaler.
- Der bør være særligt fokus på styring af kapaciteten på det enkelte idrætsanlæg, herunder indføre kapacitetsbegrænsning ift. et maksimalt antal samtidige publikummer, under hensyn til tilgængeligt publikumsareal, risikoen for sammenstimling, og hvorvidt publikumsareal er indendørs eller udendørs.
- Der bør være ansatte eller frivillige til stede, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- Der skal være særligt fokus på rengøring og håndhygiejne.
- Der skal så vidt muligt være vand og flydende sæbe eller håndsprit (70- 85% alkohol) tilgængeligt for publikum.
- Arrangøren af idrætsbegivenheden (foreningen og/eller ejer af faciliteten) bør identificere og sikre grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og lave en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter, herunder med særligt fokus på håndtag, gelændere, lyskontakter, vandhaner, bordoverflader og andet, som hyppigt berøres af mange

Professionelle og eliteidræt

Der er en undtagelse til forsamlingsforbuddet for udøvere af professionel idræt og de faciliteter, udøverne benytter før, under og efter afviklingen af idrætsgrenen. Fritagelsen gælder kun for DIF-ankendte idrætsgrene. Følgende er nu defineret som professionel idræt og er dermed undtaget fra forsamlingsforbuddet:

- Alle DIF's forbunds øverste nationale ligaer, konkurrenceniveau eller tilsvarende for senior damer og herrer.
- Alle atleter/hold, der konkurrerer på højt internationalt niveau (deltagelse ved senior EM, VM, OL eller WorldCup stævner eller tilsvarende).
- Alle DIF's forbunds seniorlandshold, damer og herrer
- Ud over Team Danmark indplacerede atleter gælder det nu også for andre atleter, som er tilknyttet Team Danmark på andre måder.
- Atleter, som figurer på en OL/PL bruttoliste

Særlige retningslinjer for svømning

- Det forudsættes, at der er reguleret adgang til omklædning, bad, toiletter.
- Det sikres, at antallet af aktive i bassiner reguleres, således at der maksimalt er en udøver pr 4 m² målt på vandets overflade. I praksis bør ejeren af faciliteten på forhånd vurdere det maksimale antal af svømmere og badende, der kan tillades i det enkelte bassin.
- Begrænsning og regulering af antal aktive i svømmehaller og –bade skal ske ved både indgang til omklædningsområder og i selve svømmehallen.
- Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- I det tilfælde skabsnøgler benyttes, stilles der krav til, at de udleveres og afleveres af medarbejdere, og at de sprittes af imellem hver bruger.
- Antallet af gæster i forskellige bassiner, spa, sauna, dampbad samt ved ophold på bassinkanten overholder reglen om en meters afstand, dog to meter ved fysisk anstrengelse.
- Al udstyr rengøres før og efter brug.
- Antallet af gæster monitoreres løbende, så de gældende retningslinjer for sikker afstand mellem brugere i bassiner og omklædningsrum kan overholdes.
- Se desuden Kulturministeriets retningslinjer for krav til rengøring – udover sundhedsmyndighedernes generelle krav.

Særlige retningslinjer for danseforeninger og danseskoler

- Dansekurser afvikles med minimum 10 minutter imellem hver lektion.
- Pauser er tilladt, hvis man holder afstand i overensstemmelse med gældende regler om afstand.
- Der bør ikke foretages skift af dansepartnere i pardans.
- Rengøring af kontaktpunkter mellem danseholdene bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.

Særlige retningslinjer for fitnessaktiviteter og -lokaler

- Antallet af aktive i fitnesslokalerne begrænses, så de generelle regler om afstand og gældende forsamlingsforbud kan overholdes. Det skal sikres, at antallet af aktive i lokalerne reguleres, således at der maksimalt er en udøver pr 4 m².

- Begrænsning og regulering af antal i fitnesslokaler skal ske ved både indgang til fitnesslokalerne og i de enkelte fitnesslokaler.
- Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- Der sikres mindst en meters afstand mellem borde og stole i caféområder.
- Svedabsorberende udstyr: Yoga- og træningsmåtter, sandsække og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Brugerne opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis dette skal anvendes til træning.
- Ekstra rengøring: Der skal ske ekstra udluftning og rengøring som en del af den daglige drift med hyppig desinficering af berøringsflader som dørhåndtag, kortlæsere, vandhaner og træningsudstyr og -maskiner.
- Desinfektion mellem aktiviteter: Kontaktflader på redskaber og maskiner skal desinficeres mellem hver benyttelse.

Generelle anbefalinger og retningslinjer:

Husk at overholde det til enhver tid gældende forsamlingsforbud. Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, er i prioriteret rækkefølge:

- Isolation af personer med symptomer.
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

- Hvis man ikke har mulighed for at overholde alle elementerne, så bør de øvrige intensiveres.

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.

Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.

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.