

30. oktober 2020

## Retningslinje for idræts-, forenings- samt fritidsfaciliteter indendørs og udendørs

Afvikling af aktiviteter forudsætter, at de nødvendige bagvedliggende støttefunktioner, ikke mindst rengøring, er til stede.

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.

Ansatte, trænere og udøvere skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.

Det endelige ansvar for et godt og sundhedsansvarligt sportsligt setup påhviler i sidste ende klubben/virksomheden og forbundets ledelser.

Smitteveje	COVID-19 smitter gennem små dråber fra hoste, nys og lignende. Virus spredes ved direkte kontakt imellem mennesker, og ved at det sætter sig på overflader, som vi rører ved med hænderne, fx dørhåndtag, telefoner og tilbehør til computeren såsom mus og tastatur.  Da smitte primært sker ved kontaktsmitte, er afstand, god håndhygiejne og rengøring de vigtigste elementer.
Personer i øget risiko	Personer med visse sygdomme og tilstande er, i forhold til baggrundsbefolkningen, i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med COVID-19.

	<p>Det anbefales derfor, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frivillige i øget risiko ikke udfører frivilligt arbejde i idrætsforeninger indtil videre.</li> <li>• Der på hjemmeside og ved indgange er informationer om, at personer i øget risiko udviser stor forsigtighed ved besøg ved Silkeborg Kommune.</li> </ul> <p>Se Sundhedsstyrelsens pjece "Personer med øget risiko ved COVID-19".</p>
Mundbind/visir	<p>Personer på 12 år og derover skal bære mundbind eller visir ved besøg på indendørs kulturinstitutioner og idrætsfaciliteter. Kravet om brug af mundbind eller visir gælder både kunder, besøgende, tilskuere samt personale tilknyttet den pågældende idrætsfacilitet/kulturinstitution.</p> <p>Kravet om brug af mundbind eller visir gælder ikke, når man sidder ned eller hvis mundbind eller visir ikke kan bæres grundet aktivitetens natur (f.eks. ved badning, i forbindelse med omklædning mv.)</p> <p>Kravet om brug af mundbind eller visir gælder ikke for optrædende og udøvere mv. under udøvelse mv. af en kultur- eller idrætsaktivitet. Kravet gælder dog både før og efter optræden og udøvelse mv.</p>
Forebyg smitte	<p>De enkelte foreninger er ansvarlige for at kommunikere ud til alle medlemmer, at man skal blive hjemme fra idræts- og fritid- og foreningsaktiviteter, hvis man er syg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personer kan møde til idræts- og fritid- og foreningsaktiviteter, såfremt de ikke er bekræftet smittet med COVID-19 eller har symptomer, der giver mistanke om smitte med COVID-19.</li> <li>• Hvis symptomer opstår i løbet af dagen, skal personen tage hjem. Lederen af aktiviteten skal sikre rengøring af de områder, kontaktflader og genstande, som den syge har rørt ved.</li> <li>• Hvis personen testes positiv for Covid-19, kan deltagelse i aktiviteter kan først ske igen efter 48 timers symptomfrihed.</li> <li>• Hvis man er testet positiv for COVID-19, uden at have symptomer, skal man selvisolere hjemme i 7 dage. Hvis der opstår symptomer i løbet af de 7 dage, skal personen fortsat selvisolere sig indtil der har været symptomfrihed i 48 timer.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis personen er blevet testet for Covid-19 og testen er negativ, må man komme tilbage igen, og hvis man ellers i øvrigt er rask.</li> </ul>
Test for covid-19	<p>Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke en fast frekvens i forhold til at blive testet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansatte, trænere og udøvere bør ikke møde på arbejde eller til foreningsaktiviteter, hvis de har symptomer, der kan tyde på COVID-19. Der bør ske rengøring af en syg medarbejders arbejdsstation umiddelbart efter identifikation af sygdom.</li> <li>• Ansatte, trænere og udøvere må efter et sygdomsforløb først vise sig igen på arbejde/til træning og foreningsaktiviteter 48 timer efter symptomer er ophørt.</li> <li>• Ansatte, trænere og udøvere, hvis nære kontakter – herunder familie har symptomer eller er smittede, skal følge Sundhedsstyrelsens vejledninger for "nære kontakter".</li> </ul>
Generelle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vask eller afsprit hænder hyppigt.</li> <li>• Host og nys i albuebøjning, ærme eller engangslømmetørklæde.</li> <li>• Undgå håndtryk, kindkys og kram</li> <li>• Vær opmærksom på rengøring.</li> <li>• Hold afstand – bed andre om at vise hensyn.</li> <li>• Til lokaler med offentlig adgang, skal der være adgang til vand og flydende sæbe og engangshåndklæder eller håndsprit (alkohol 70-85% v/v).</li> <li>• Opsæt plakater på indgangsdør og døre ind til diverse lokaler: Ny coronavirus - beskyt dig selv og andre (Oversat til 9 sprog)</li> <li>• Hvis flere foreninger er til stede i en hal eller lokale, skal der skal ske styring af deltagerantal i de enkelte aktiviteter, og der må maksimalt tillades adgang for 1 person pr. 4 m2 gulvareal, hvortil der er offentlig adgang, dog 1 person pr. 2 m2, hvor deltagere fortrinsvis sidder ned.</li> <li>• Hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde afstandskravet overvejes tiltag, der kan minimere eller reducere varigheden af ansigts-til-ansigt kontakt. Sørg for god udluftning.</li> <li>• Aktiviteter med fysisk kontakt kan gennemføres, men der skal være stor opmærksomhed på hygiejne, forebyggelse af kontaktsmitte og rengøring.</li> <li>• Der må bruges fælles bolde i idrætten. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler skal</li> </ul>

	<p>rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den enkelte forening bør gennemgå sine arbejdsprocesser, så man mindsker tiden med tæt kontakt til det absolut nødvendige.</li> <li>• Alle medarbejdere og frivillige skal oplyses om at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger om god hygiejne og hensigtsmæssig adfærd, herunder jævnlig og grundig håndvask.</li> </ul>
Hold afstand	<p>Det anbefales generelt at holde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 meters afstand mellem personer i det offentlige rum</li> <li>• 2 meters afstand ved <ul style="list-style-type: none"> <li>A. fysisk aktivitet, fx fysisk anstrengelse, fitness.</li> <li>B. aktiviteter med kraftig udånding, fx sang, råb, foredrag, skuespil.</li> <li>C. Mellem underviser/foredragsholder og forreste række. Dog 1 meter mellem tilhørere (hvis der ikke synges) ved siddende indretning.</li> <li>D. Mellem dansende par, og der bør ikke skiftes dansepartner i pardans.</li> </ul> </li> <li>• I situationer, hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde anbefalingen om hhv. 1 eller 2 meters afstand, skal foreningen overveje tiltag, der kan minimere eller reducere varigheden af ansigt-til-ansigt kontakter. Aktiviteter kan fx organiseres i faste grupper med et fast antal pr. gruppe eller afvikles i opstilling på rækker.</li> </ul>
Indendørs aktiviteter	<p>Forbud mod at forsamles mere end 10 personer.</p> <p>Der er dog en undtagelse for dette for idræts- og foreningsaktiviteter uden overnatning for børn og unge op til 21 år inklusiv evt. ansvarlige personer over 21 år, hvis dette vurderes nødvendigt for forsvarlig afholdelse af aktiviteten. Der må maksimalt samles 50 til disse aktiviteter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Aktiviteter kan foregå i flere grupper, så længe hver gruppe holdes under det gældende forsamlingsforbud, inkl. trænere, undervisere og lignende og grupper holdes</li> </ul>

	<p>indbyrdes effektivt adskilt igennem før, under og efter aktiviteten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis der er flere grupper til stede i den samme hal, lokale, sal mv. skal det sikres, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Det kan fx ske ved, at området deles op i felter med klar afstand imellem hvert felt, så hver gruppe har sit eget felt.</li> </ul> <p>Hvis en instruktør eller træner har ansvar for flere grupper, kan denne alene være en del af den ene 10 personers gruppe. Instruktøren eller træneren må ikke komme i kontakt med personer i de andre grupper, men kan godt have ansvar for aktiviteterne i flere grupper.</p>
<p>Særlige for lokaler med møde-, undervisnings- og værkstedsaktiviteter i forenings- og skoleregi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved møder og i undervisningssituationer bør der sikres en afstand på minimum 1 meter mellem pladserne.</li> <li>• Udleverede materialer håndteres tilstrækkeligt sikkert.</li> <li>• Der bør gennemføres hyppig afspritning eller håndvask, og materialer rengøres grundigt inden anvendelse af andre.</li> </ul>
<p>Udendørs aktiviteter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. forening, når der er tale om aktiviteter for børn og unge.</li> <li>• Boldbaner samt udendørsarealer kan inddeles i mindre felter.</li> <li>• Kan foregå i grupper af maksimalt 50 personer (inkl. træner, underviser og lignende), som holdes indbyrdes effektivt adskilt og har egne trænere/frivillige.</li> <li>• Hvis der er flere grupper af maksimalt 50 personer til stede i samme område, skal det sikres, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe.</li> <li>• Ved adgang til toiletter tages der højde for, at der ikke opstår kødannelse.</li> <li>• Brugere opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis det bruges til træning/aktiviteten.</li> </ul>
<p>Indendørs stævneafvikling i haller</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis der er flere foreninger til stede i/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.</li> </ul>

	<p>Forsamlingstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der bør være enten personale eller frivillige til stede under aktiviteterne, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger</li> <li>• Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge.</li> <li>• Rum, lokaler, sal mv. kan opdeles i mindre felter, så der kan opretholdes afstand.</li> <li>• Kan foregå i grupper af maksimalt 50 personer (inkl. træner, underviser og lignende)</li> <li>• Hvis der er flere grupper af maksimalt 50 personer til stede i samme rum, lokale, sal mv. skal det sikres, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Området kan opdeles i felter, så hver gruppe har sit eget felt.</li> <li>• Foreningerne skal fastlægge, ud fra det konkrete indendørsareal, hvor mange deltagere, der maksimalt kan deltage samtidigt i aktiviteter.</li> <li>• Svedabsorberende udstyr bør ikke bruges, og brugerne opfordres til at medbringe eget udstyr</li> <li>• Adgang til håndsprit (alkohol 70-85% v/v)</li> </ul>
<p>Arrangementer med siddende publikum</p>	<p>Det vil være op til den enkelte arrangør for hvert arrangement at udarbejde en sundhedsplan, som skal kunne fremvises efter anmodning fra myndighederne.</p> <p>Arrangementer mv. i indendørs foreningsregi mv. (håndboldstævne, dansekurrence el.lign.), jf. ovenfor, er omfattet af undtagelsen til forsamlings- forbuddet.</p> <p>Der kan maksimalt tillades op til 500 siddende publikum/deltagere til det enkelte arrangement/-konkurrence – både indendørs og udendørs, hvis disse i væsentlighed sidder ned. Der gælder dog en absolut grænse på 500 personer for det samlede arrangement dvs. inklusive deltagerne/spillerne/udøverne.</p> <p>Der bør være mindst 1 meters afstand imellem hver siddende tilskuer både indendørs og udendørs, dog ikke mellem tilskuere fra samme husstand og tilsvarende nære kontakter. Konkret kan det håndteres ved, at der holdes et tomt sæde mellem tilskuerne. Såfremt et tomt sæde mellem to tilskuere ikke giver én meter imellem dem, skal arrangørerne (ligesom i superligaordningen) iværksætte supplerende</p>

	<p>smitteforebyggende tiltag, fx via øget adgang til håndsprit, ventilation mv.</p> <p>Medarbejdere skal instrueres i korrekt håndtering af fødevarer, korrekt hygiejne og brug af værnemidler.</p>
Rengøring Ejendomme	<p>Der rengøres efter den aftalte rengøringsplan i de enkelte haller, sale og skolelokaler i Silkeborg Kommune, hvorfor der kan være lokale forskelle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toiletter, bade- og omklædningsfaciliteter rengøres grundigt en gang dagligt.</li> <li>• Fælles kontaktpunkter: Borde, dørhåndtag, vandhaner, køleskabslåger og –håndtag, lyskontakter, toiletter m.v. rengøres grundigt en gang dagligt.</li> <li>• Skraldespande tømmes helt og altid inden de er helt fyldte, og minimum 1 gang daglig.</li> <li>• Gulvet vasket en gang dagligt i haller og sale<sup>1</sup></li> </ul>
Rengøring for den enkelte forening, institution og idrætsforening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ledelsen af de enkelte foreninger har ansvar for, at fælles kontaktpunkter rengøres/desinficeres efter brug.</li> <li>• Kontaktpunkter, fx køleskabslåger og –håndtag, gelændere, lyskontakter, vandhaner, tablets, arbejdsstationer, redskaber, bolde, skabe i omklædningsrum mv. rengøres med vand og sæbe eller desinficeres med spritklude (alkohol 70-85% v/v) mellem aktiviteterne. Det gælder også kontaktpunkter, der indgår i aktivitetsudøvelsen. Brugere opfordres til at medbringe eget udstyr.</li> <li>• I tilfælde, hvor redskaber ikke kan afsprittes løbende, bør hænderne afsprittes løbende.</li> <li>• Fælles kontaktpunkter kan med fordel markeres, og ikke-nødvendige kontaktpunkter fjernes.</li> <li>• Hvis der efter en konkret vurdering er behov for rengøring af toiletter og bade faciliteter mere end én gang dagligt, beskrives det i plan og udføres af den enkelte forening.</li> <li>• Sørg for god udluftning/ventilation i lokalerne.</li> <li>• Skraldespande tømmes inden de er helt fyldte for at undgå at de flyder over med skrald.</li> </ul>

---

<sup>1</sup> Det vil være op til den enkelte skole at lave en aftale med rengøring om gulvvask, da dette skal plottes ind i kalenderen i forhold til aktiviteter i haller og sale.