

6. juli 2021

## Retningslinjer for udøvende idræts- og foreningsaktiviteter

Gældende per 1. august 2021

Idrætsforbund, foreninger og idræts- og fritidsfaciliteter mv. kan selv - ud fra Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger om begrænsning af smittespredning - fastlægge særlige retningslinjer for de konkrete aktiviteter.

### Andre retningslinjer

- For aktiviteter med publikum henvises til retningslinjerne for publikumsrettede kultur- og idrætsaktiviteter.
- For serveringssteder henvises til retningslinjer herfor hos Erhvervsministeriet.
- For aktiviteter for dagtilbud, skoler, ungdomsuddannelser, videregående uddannelsesinstitutioner mv. henvises til retningslinjer herfor hos Børne- og Undervisningsministeriet eller Uddannelses- og Forskningsministeriet.

### Restriktioner

Retningslinjerne er vejledende og ændrer ikke på forpligtelser fra gældende lovgivning, herunder forsamlingsforbuddet og krav til lokaler og lokaliteter, hvortil offentligheden har adgang. Derudover kan der være indført tiltag på lokalt, regionalt eller nationalt niveau. Disse skal overholdes, uagtet disse retningslinjer og gælder både til lands som til vands.

De gældende restriktioner kan findes i:

- Bekendtgørelse om forbud mod større forsamlinger i forbindelse med håndtering af covid-19.
- Bekendtgørelse om restriktioner for lokaler og lokaliteter og krav om coronapas på Kulturministeriets område i forbindelse med håndtering af covid-19.
- Bekendtgørelse om afvikling af større arrangementer på Kulturministeriets område i forbindelse med håndtering af covid-19.
- Bekendtgørelse om afvikling af fodboldkampe i 3F Superligaen mv.

### Hvor mange må der være i et lokale?

- Det anbefales, at der maksimalt er så mange personer i et lokale, at den anbefalede afstand kan overholdes.
- Derudover må der maksimalt tillades adgang for 1 besøgende, bruger, tilskuere og lignende pr. 2 m<sup>2</sup> gulvareal, hvortil der er offentlig adgang. Er gulvarealet under 2 m<sup>2</sup>, - såsom på toiletter - må der tillades adgang for 1 kunde, besøgende, bruger, tilskuer og lignende. Gulvarealet opgøres væg til væg uanset inventar mv. Antallet af personer til stede i forhold til gulvarealet opgøres eksklusiv personale og optrædende.
- For udendørsarrangementer med stående publikum (festivaler, koncerter, idrætsarrangementer og lignende) med flere end 500 tilskuere er arealkravet 2 m<sup>2</sup> i hver sektion.
- Det anbefales at angive ved indgangen til lokalerne, hvor mange personer der maksimalt må være til stede i det konkrete indendørsareal.

### Generelle anbefalinger

Arrangøren og de ansvarlige for aktiviteten/arrangementet skal tage fælles ansvar for, at aktiviteterne sker på en måde, hvor smittespredning begrænses mest muligt, herunder:

- Isolation af smittede personer for at bryde smittekæder med test ved symptomer og smitteopsporing.

- Reduktion af smitte med fokus på ansigt-til-ansigt-kontakt, hostetikette, rengøring og luftskifte. Det indebærer blandt andet udluftning ved at skabe gennemtræk.
- Ved aktiviteter med kraftig udånding, herunder sang, bør der holdes mindst 2 meters afstand mellem deltagere, mens der altid bør holdes mindst 1 meters afstand. Dette gælder også bade- og omklædningsfaciliteter mv.
- Afstand vurderes fra næse til næse, så der ved siddende indretning kan måles fra midten af stolesæder og ikke fra armlæn til armlæn. Det bør være muligt for personer med øget risiko for et alvorligt forløb med covid-19 at holde mindst 2 meters afstand til andre.
- At der så vidt muligt undgås håndtryk, kys og kram.
- Sikre, at retningslinjerne er synlige ved opslag eller plakater, samt at der er hånddesinfektionsmiddel (for de alkoholbaserede mindst 70 pct. v/v alkohol svarende til ca. 63 pct. w/w) tilgængeligt.
- Der bør være fokus på at undgå trængsel, når deltagere går fra det ene sted til det andet, fx ind og ud af klasselokaler, på gange og fællesarealer. Der kan fx laves foranstaltninger, der anviser gå-retninger mv.
- Gældende smitteforebyggende tiltag supplerer hinanden i forhold til at forebygge smittespredning. Et tiltag kan dermed ikke være erstatning for andre. Der kan dog være situationer, hvor et smitteforebyggende tiltag ikke er muligt at overholde. I disse situationer kan andre tiltag med fordel intensiveres.

Der henvises desuden til Sundhedsstyrelsens publikationer: [COVID-19: Forebyggelse af smittespredning](#) og '[Forebyggelsespakke om hygiejne](#)', 2018.

### **Beskyttelse af medarbejdere/frivillige/ansatte/medlemmer mv.**

- For medarbejdere i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19, anbefales det, at ledelsen i dialog med medarbejderen laver en individuel vurdering med afsæt i Sundhedsstyrelsens vejledninger.
- Personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19 anbefales at holde mindst 2 meters afstand. Der kan laves sær aftaler, hvis den frivillige/ansatte ikke føler sig tryk i arbejdet.
- Der kan på hjemmeside og ved indgang være informationer om, at personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19 bør udvise ekstra forsigtighed ved besøg.
- Den enkelte idrætsforening/-facilitet, organisation, virksomhed, institution, mv. opfordres til at gennemgå arbejdsprocesser, så tiden med tæt kontakt mindskes, herunder adskillelse ved betalingspunkter, afstandsmærkninger, adfærdsregulerende indretninger ('nudging'), ruminddelinger, afstandstape mv.
- Alle medarbejdere skal oplyses om og overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger om god hygiejne og hensigtsmæssig adfærd, herunder håndvask eller hånddesinfektion.
- Arbejdsgiverne/foreningerne/virksomhederne mv. skal som led i samarbejde om sikkerhed og sundhed på arbejdspladsen inddrage medarbejdere i planlægningen af tiltag med betydning herfor. Hvor der findes en arbejdsmiljøorganisation, skal det ske med inddragelse af denne.
- Det skal lokalt aftales, hvem der er ansvarlig for at sikre rengøring af fælles kontaktpunkter og for at lave en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter, herunder med fokus på håndtag, gelændre, lyskontakter, bordoverflader, vandhaner, computere, tablets og redskaber, som berøres af mange.
- Eventuelle køkkener, frokoststuer eller kantiner for personale/frivillige/brugere mv. kan indrettes hensigtsmæssigt, herunder sikring af afstand mellem borde i spiseafdeling og afstandsmarkeringer ved betalingsstationer, så der ikke opstår kødannelse.
- Der opfordres til, at der er adgang til håndvask med vand og flydende sæbe samt engangshåndklæder. Der opfordres desuden til at sikre rengøring af en arbejdsstation, hvis denne skal overtages af en anden person.

### Håndtering af sygdom og symptomer

- Alle personer opfordres til at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om hjemsendelse, selvisolation, smitteopsporing og testning: [COVID-19: Opsporing og håndtering af nære kontakter](#) og [Nær kontakt og 'Anden kontakt'](#).

### Særlige retningslinjer

Herunder følger retningslinjer for aktiviteter og arrangementer:

<b>Indendørs for- enings- og idrætsaktivite- ter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ved indendørs forstås overdækning og vægge, herunder f.eks. i et telt, hvis teltet ikke har åbne facader og mindst 2 af 4 sider er på.</li><li>• Der bør udnævnes personale/frivillige, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.</li><li>• Brugere opfordres til at medbringe udstyr til træningen/aktiviteten mv. Hvis der bruges fælles bolde eller andet udstyr kan de rengøres undervejs eller efter brug, ligesom brugerne opfordres til at have ekstra fokus på håndhygiejnen. I tilfælde hvor redskaber ikke meningsfuldt kan afsprittes eller rengøres med vand og sæbe løbende under aktiviteten, kan hænder (det kropslige kontaktpunkt) afsprittes løbende. F.eks. kan hænder afsprittes i springgymnastik før og efter en session.</li></ul>
<b>Coronapas i lo- kaler, der an- vendes som træningscentre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der er krav om coronapas for besøgende, brugere mv. på 18 år og derover i lokaler, der anvendes som træningscentre, herunder ubemandede træningscentre. Med det forstås både kommercielle, kommunale og foreningsdrevne mv. indendørs træningscentre. Hvis hovedformålet med lokalet er udøvelse af individuel fitness, styrketræning, holdtræning eller lignende for medlemmer eller betalende brugere af det pågældende træningscenter, forening mv., vil der dermed gælde krav om coronapas.</li><li>• Kontrol af coronapas kan ske ved stikprøvekontrol mindst én gang dagligt. Ved stikprøvekontrol forstås kontrol af alle de tilstedeværende besøgende mv. i lokalet på det tidspunkt, hvor kontrollen foretages. Hvis der ikke kan forevises et gyldigt coronapas, kan der ske bortvisning.</li><li>• For dokumentation af coronapas henvises til bekendtgørelse om restriktioner for lokaler og lokaliteter og krav om coronapas på Kulturministeriets område i forbindelse med håndtering af covid-19.</li><li>• Der er undtagelse for coronapas for personer, der kan fremvise dokumentation udstedt og underskrevet af et kommunalt borgerservicecenter for at være undtaget fra at få foretaget en covid-19-test. Navnet på dokumentationen skal svare til navnet på personens medbragte pas, kørekort, sundhedskort eller andet offentligt udstedt identitetskort. Dokumentationen er gyldig i 3 måneder fra udstedelsen.</li></ul>
<b>Udendørs for- enings- og idrætsaktivite- ter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brugere opfordres til at medbringe udstyr til træningen/aktiviteten mv. Hvis der bruges fælles bolde eller andet udstyr kan de rengøres undervejs eller efter brug, ligesom brugerne opfordres til at have ekstra fokus på håndhygiejnen. I tilfælde hvor redskaber ikke meningsfuldt kan afsprittes eller rengøres med vand og sæbe løbende under aktiviteten, kan hænder (det kropslige kontaktpunkt) afsprittes løbende. F.eks. kan hænder afsprittes i springgymnastik før og efter en session.</li></ul>

**Større motionsevents mv.**

Ordningen gælder for udendørs motionsevents (fx motionsløb, cykelløb, triatlonstævner mv.), hvor der er op til 500 personer per sektion, og hvor der er op til 10.000 personer til stede samtidig.

Rammerne for ordningen kan findes i bekendtgørelse om afvikling af større arrangementer på Kulturministeriets område i forbindelse med håndtering af covid-19.

Der gælder følgende rammer for ordningen:

- Der skal udarbejdes en plan for en sundhedsmæssig forsvarlig afvikling af arrangementet, hvis der er over 500 deltagere.
- Den fysiske eller juridiske person, der er ansvarlig for motionseventet skal sikre, at deltagere, officials, ansatte og frivillige og lignende på lokaliteterne er opdelt i klart adskilte grupper med maksimalt 500 personer i hver gruppe. Det skal sikres, at grupperne holdes adskilt ved starten og i slutningen af motionseventet.
- Det samlede antal deltagere, der er i gang samtidig, må ikke overstige 10.000 personer. Der må dermed maksimalt være 20 grupper á 500 personer på ruten samtidig. Når deltagere fra en gruppe er i mål, kan deltagere fra en ny gruppe begynde. Derfor er der som sådan ikke noget loft over, hvor mange deltagere, der kan deltage i det samlede event, såfremt eventen strækkes ud i tid.
- Grupperne sendes af sted tidsforskudt, så grupperne spredes over større geografiske områder.
- Hvor det er muligt og særligt ved længere distancer, bør deltagere få en forudbestemt starttid sat efter, hvornår deltagerne forventes at være i mål. Det skal sikres, at der ikke sker sammenstimling ved start og mål, og at der ikke finder unødigt overhaling sted på ruten.
- Officials ved start tælles med i den enkelte sektion. Officials langs ruten og i mål tælles med i det samlede antal, der er til stede på samme tid samtidig.
- Frivillige arrangører/officials, førstehjælpspersonale mv. kan bevæge sig mellem de forskellige grupper/sektioner. De tilstedeværende frivillige arrangører/officials, førstehjælpspersonale mv. indgår i opgørelsen af de 500 personer, der må være til stede i de enkelte grupper.
- Deltagerne i hver gruppe/sektion bør ankomme til eventet i forskellige tidsintervaller, ligesom deltagerne i hver gruppe/sektion forlader eventet forskudt.
- Events bør arrangeres, så deltagerne ikke skal gennemløbe den samme rute flere gange.
- Deltagere bør holde mindst 2 meters afstand under hele eventet, dog ikke mellem nære kontakter.
- Deltagerne skal ved køb af startnummer, tilmelding til event eller lign. præsenteres for et adfærdskodeks med sundhedsmæssigt anbefalet adfærd, herunder deltagelse i smitteopsporing. Dette adfærdskodeks kan med fordel tage udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens seks råd for at forebygge smittespredning.
- Arrangørerne skal sikre kontaktinformationer på deltagere med henblik på effektiv smitteopsporing med fx sms-service.
- For at undgå sammenstimling af publikum, bør der ikke etableres tribuner, ligesom start- og målområdet skal afspærres, så publikum ikke har adgang.
- Arrangørerne kan via deltagerne og på anden vis opfordre publikum til at undgå sammenstimling og i øvrigt opfordre publikum til at følge gældende regler om forsamlinger og retningslinjer om afstand mv.
- Arrangørerne anbefales at give deltagerne mulighed for at afsætte billetter i tilfælde af afbud fra deltagere for at sikre, at deltagere med symptomer ikke møder op.
- Arrangører skal sikre, at der er et tilstrækkeligt kontrollører/officials til stede.
- Serveringssteder følger retningslinjerne herom.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrangører bør have fokus på løbende rengøring af kontaktflader.</li> <li>• Der gælder i øvrigt en række krav til lokaler, hvortil offentligheden har adgang, f.eks. m2-krav, krav om informationsmateriale, krav om tilgængelighed af vand og sæbe eller håndsprit.</li> </ul>
<b>Svømning og saunaophold (i regi af foreninger og offentlig adgang, f.eks. i svømmehaller, indendørs bassiner i feriecentre, hoteller og lign.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der må maksimalt være én udøver pr 2 m2 i bassiner målt på vandets overflade.</li> <li>• Begrænsning og regulering af antal aktive skal ske ved både indgang til omklædningsområder og i selve svømmehallen samt i saunaer, dampbade mv. Der kan desuden laves afmærkede siddepladser.</li> <li>• Der kan laves afstandsafmærkninger hensigtsmæssige steder på gulve.</li> <li>• Hvis der benyttes skabsnøgler, opfordres der til, at de udleveres og afleveres af medarbejdere, og at de sprittes af mellem hver bruger.</li> <li>• Ansvarlige personer for saunaer mv. opfordres til at 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.</li> <li>• Under ophold i saunaer mv., herunder i forbindelse med saunagus, opfordres til at undgå, at der viftes med håndklæder eller lignende. Kontaktflader og -punkter i saunaen rengøres mellem hvert hold af personer, der deltager i saunagus.</li> </ul> <p><u>Rengøring</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foruden de generelle anbefalinger til rengøring, iagttages følgende: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det anbefales at rengøre al udstyr før og efter brug.</li> <li>- Regelmæssig rengøring af håndtag på døre og armaturer mv., toiletter, skabe i omklædningsrum samt af gelændere, stiger, startskamler og bassinkant mv. med desinfektionsmiddel af QAC-typen eller sprit beregnet herfor.</li> <li>- Det anbefales, at der foretages rengøring af telefoner, radioer og kassesystem mv. ved skift fra en medarbejder til en anden.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Danseskoler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det anbefales, at man ikke foretager skift af dansepartnere i pardans.</li> </ul>
<b>Træningscentre (både foreningsbaserede og kommercielle)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrænsning og regulering af antal kunder, besøgende og deltagere skal både ske ved indgang til træningscentret, i omklædningsområder og i de enkelte træningslokaler.</li> <li>• Der kan laves afstandsafmærkninger hensigtsmæssige steder på gulve.</li> <li>• Svedabsorberende udstyr: Yoga- og træningsmåtter, boksehandsker mv. gøres utilgængelige. Brugere opfordres til at medbringe eget udstyr til træningen.</li> <li>• Der foretages udluftning og rengøring med hyppig desinficering af berøringsflader som dørhåndtag, kortlæsere, vandhaner og træningsudstyr og -maskiner.</li> <li>• Ved redskaber og maskiner anbefales at desinficere kontaktflader mellem hver benyttelse.</li> <li>• Det bør sikres, at der luftes ud grundigt og hyppigt. Der bør ikke gøres brug af bord- og gulvventilatorer samt andre blæsere, som blæser luften rundt i lokalet.</li> <li>• Der er krav om at vise coronapas for besøgende, brugere, tilskuere og lignende på 18 år og derover i lokaler, der anvendes som træningscentre. Kontrol heraf kan ske ved daglige stikprøver.</li> <li>• For dokumentation af coronapas henvises til bekendtgørelse om restriktioner for lokaler og lokaliteter og krav om coronapas på Kulturministeriets område i forbindelse med håndtering af covid-19.</li> <li>• Der er undtagelse for coronapas for personer, der kan fremvise dokumentation udstedt og underskrevet af et kommunalt borgerservicecenter for at være undtaget fra at få foretaget en covid-19-test. Navnet på dokumentationen skal svare til navnet på personens medbragte pas, kørekort, sundhedskort eller andet offentligt udstedt identitetskort. Dokumentationen er gyldig i 3 måneder fra udstedelsen.</li> </ul>

<b>Teatre, orkestre, bands, herunder på musik- og kulturskoler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blåseinstrumenter og andre instrumenter med stor risiko for smitte begrænses til kun at blive anvendt af én person, alternativt fastlægges karantænetider for anvendelsen af disse mellem flere personer.</li> </ul>
<b>Tidsforskudte arrangementer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er muligt at arrangere et stævne mv. tidsforskudt med flere end 500 deltagere (efter forsamlingsforbuddet), så længe der på intet tidspunkt er flere end 500 personer til stede på samme sted – i samme aktivitet – samtidig. F.eks. kan fodbold-, badminton- og håndboldstævner mv. afvikles, så der om formiddagen deltager op til 500 personer, som herefter tager hjem, hvorefter andre 500 personer deltager i stævnet om eftermiddagen.</li> <li>• Der er ikke noget til hinder for, at der er gengangere mellem personerne i de forskellige tidsforskudte dele af et stævne. Det er imidlertid en forudsætning, at der ikke på noget tidspunkt er flere end 500 personer til stede på samme sted samtidig. Eventuelle gengangere tæller med i det samlede antal personer i alle de tidsforskudte dele af stævnet, som de pågældende deltager i.</li> <li>• Spredningen mellem deltagerne skal opretholdes gennem hele arrangementet. Det vil således ikke være lovligt at afholde arrangementer mv. med flere end 500 deltagere, hvis flere end 500 personer samles før eller efter arrangementet til f.eks. fælles afgang eller pokaloverrækkelse.</li> </ul>

### Yderligere information

Sundhedsstyrelsen vejleder om generelle, smitteforebyggende anbefalinger og tiltag. Sundhedsfaglige spørgsmål til smitteforebyggelse mv. kan stilles til Sundhedsstyrelsen via Kulturministeriet. Find Sundhedsstyrelsens anbefalinger på <http://www.sst.dk/da/corona>.

Hotlinen for virksomheder kan kontaktes på 7220 0034, der kan henvise til rette myndighed. Se også virksomhedsguiden.dk. Den myndighedsfælles hotline kan kontaktes på 7020 0233.

Find Arbejdstilsynets informationsmateriale på <https://at.dk/arbejds miljoeproblemer/covid-19/>. Kontakt Arbejdstilsynet for yderligere vejledning om generel, forsvarlig indretning af arbejdspladsen på: 7012 1288.