

## Corona - generelle krav og anbefalinger

Ved åbningen af indendørs- og udendørs aktiviteter er det vigtigt, at de gennemføres sundhedsmæssigt forsvarligt, og at alle ledere og deltagere følger de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne og idrætsforbundene:

- at man ikke må samles flere end 100 personer (i visse haller 200)
- at man skal holde en afstand på 1 meter til andre personer og ved fysisk aktivitet (spinning, styrketæning mv.) 2 meter
- at man er særlig opmærksom på håndhygiejne - brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe
- at host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde
- at man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som fx. feber, hoste, muskelømhed - og også blive hjemme eller gå hjem ved milde symptomer
- at hvis der i forbindelse med træning benyttes rekvisitter (fx. ketsjer, bat, måtte), anbefales det, at man så vidt muligt benytter personlige rekvisitter. Hvis dette ikke er muligt, skal der være ekstra opmærksomhed på rengøring, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit eller et redskab, fx bolde, kugler, riffel, løbebånd, vægte.
- at flader, greb og håndtag rengøres hyppigt
- at deltagerne så vidt muligt møder forskudt eller at aktiviteten foregår i mindre grupper
- at deltagerne møder op omklædt og tager hjem efter endt aktivitet, hvis rammerne for omklædning, bad og sociale aktiviteter ikke er tilstrækkelige til antallet af deltagere
- at man skal være opmærksom på, at mange ældre er i en særlig risikogruppe (som defineret af Sundhedsstyrelsen), og at risikoen i høj grad

afhænger af hvor rask, frisk og rørig man er, ens normale funktionsniveau og hvor fysisk aktiv, man er