



## Spørgsmål og svar pr. 11. juni 2020

Se DIF & DGI's fælles retningslinjer for idrætsaktiviteter og retningslinjerne fra Kulturministeriet [her](#)

### Ændringer:

Denne Q&A bliver løbende opdateret, og for at gøre det lettere at se, hvad der er ændret siden sidste store opdatering den 8. juni, har vi markeret nye eller tilrettede spørgsmål med **rød**.

Spørgsmål	Svar
<b>Ny:</b> <b>Hvad gør vi, hvis et medlem bliver konstateret smittet med COVID19?</b>	<p>Det afhænger af, hvor tæt den smittede har været på sine holdkammerater, hvornår kontakten har været der, og hvor længe den har varet.</p> <p>Hvor mange, der skal i karantæne, når en person bliver testet positiv for COVID-19 afhænger af, om der er tale om nære kontakter eller ej.</p> <p>Nære kontakter er fx familiemedlemmer, man bor sammen med, eller personer, som man har opholdt sig tættere end en meter af i mere end 15 minutter m.m. I idrætssammenhæng vil det altså typisk være holdkammerater, trænere mv.</p> <p>Sædvanligvis vil den corona-smittede ifm. den positive test blive informeret om, hvem de skal kontakte mhp. test og karantæne.</p> <p>Er man holdkammerater og har trænet sammen, men uden at høre til de nære kontakter, kan det være en god idé at opfordre til, at de bliver testet for corona.</p> <p>Ud fra et forsigtighedsprincip kan det også overvejes, om træningsaktiviteter for potentielt smittede skal indstilles, indtil der er kommet klarhed over situationen.</p> <p>Man kan i dag blive testet uden lægeerklæring og kan forvente svar inden for mellem 30 og 72 timer.</p>

	<p>Se også <a href="#">Sundhedsstyrelsens vejledning</a> ifm. coronasmitte, som man bør følge.</p>
<p><b>Tilrettet:</b> <b>Hvor mange aktive må der være på en bane eller et idrætsanlæg?</b></p>	<p>Der må maksimalt forsamles 50 personer inkl. træner/instruktør/forældre/tilskuere pr. bane. Banestørrelser er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingsstætheden kan variere fra idræt til idræt.</p> <p>Hvis der er flere grupper af maksimalt 50 personer til stede på det samme idrætsanlæg, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe.</p> <p>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, kridt eller anden tydelig markering, som klart afgrænser banen/zonen.</p> <p>Hvis træningen således kan tilrettelægges i grupper af maksimalt 50 personer, som holdes indbyrdes effektivt adskilt, har egne trænere og i øvrigt i praksis reelt overholder forbuddet mod forsamlinger mv. på flere end 50 personer, vil det være muligt at afvikle flere træningsforløb med grupper af 50 personer på en gang.</p> <p>Der skelnes ikke mellem til lands og til vands.</p> <p>Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, særligt når der er tale om aktiviteter for børn og unge.</p> <p><u>Vær opmærksom</u> på, at der er særlige retningslinjer for konkurrencer, turneringer og stævner.</p>
<p><b>Ny:</b> <b>Skal vi fortsat betale halleje for aflyste haltider under Corona-nedlukningen?</b></p>	<p>Som oftest ikke.</p> <p>De fleste kommuner opkræver ikke lokalegebyr for aflyste haltider under Corona-nedlukningen, ligesom selvejende idrætsfaciliteter fortsat modtager deres aktivitetstilskud uagtet aktivitetsniveau.</p>

	<p>Flere foreninger vælger dog i samarbejde med kommunen at fortsætte betalinger af halgebyr til selvejende idrætsfaciliteter.</p> <p>Derfor opfordrer vi også til, at der rettes henvendelse til kommunen og den eventuelle selvejende idrætsfacilitet, hvis man som forening bliver bedt betale gebyr for aflyste tider under Corona-nedlukningen. Ofte findes der en lokal løsning, som tager højde for foreningernes, faciliteternes og kommunens situation.</p>
<p><b>Må alle idrætter træne indendørs nu?</b></p>	<p>Ja, hvis I overholder det gældende forsamlingsforbud på 50 personer (inkl. trænere, forældre mv.), og desuden overholder de retningslinjer, der er udstedt vedr. idrætsudøvelse. Se retningslinjerne på <a href="http://dif.dk/corona">dif.dk/corona</a></p> <p>Vær i den forbindelse særligt opmærksom på, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der er skærpede retningslinjer for idrætter med kropskontakt</li> <li>• I skal sikre mindst 4 m<sup>2</sup> pr. person</li> <li>• I skal have særligt fokus på hygiejne og rengøring, fx i form af øget udluftning, hyppigere rengøring, sprit i rigelige mængder mv.</li> </ul>
<p><b>Hvornår må kommunerne åbne deres indendørs haller mv.?</b></p>	<p>Det er principielt kommunens egen beslutning.</p> <p>Vi har i DIF været i dialog med KL gennem de seneste uger, så kommunerne bør være forberedte på at kunne genåbne forholdsvis hurtigt. Men det er en god ide, at de lokale foreninger er i dialog med kultur- og fritidsforvaltningen i deres kommune.</p>
<p><b>Hvad er reglerne for idrætter med kropskontakt fx kampsport, rugby, amerikansk fodbold mv?</b></p>	<p>Idræt med kropskontakt <b>er</b> tilladt.</p> <p>Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.</p> <p>Det forudsætter, at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte.</p>

<p><b>Vi er en kampsports-disciplin - må vi påbegynde træning indendørs?</b></p>	<p>Ja, kampsportsaktiviteter kan igen dyrkes indendørs.</p> <p>Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.</p> <p>Vær derfor særligt opmærksom på, om I kan minimere fx gulykamp og lign. Sørg desuden for, at udøverne spritter hænder af før og efter, de træder ind på måtten.</p>
<p><b>Er der særlige retningslinjer for fitness-aktiviteter i foreningsregi?</b></p>	<p>Ja, for fitness-aktiviteter gælder følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 én udøver pr 4 m<sup>2</sup>.</li> <li>• Begrænsning og regulering af antal i fitnesslokaler skal ske ved både indgang til fitnesslokalerne og i de enkelte fitnesslokaler.</li> <li>• Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.</li> <li>• Der sikres en meters afstand mellem borde og stole i caféområder.</li> <li>• Svedabsorberende udstyr: Yoga- og træningsmåtter, sandsække og boksehandsker mv. bør ikke være tilgængeligt. Brugere opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis dette skal anvendes til træning.</li> <li>• 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.</li> <li>• Desinfektion mellem aktiviteter: Kontaktflader på redskaber og maskiner skal desinficeres mellem hver benyttelse.</li> </ul>

<p><b>Må vi gennemføre dansetræning?</b></p>	<p>Ja, dans er tilladt hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud kan efterleves på forsvarlig vis.</p> <p>Opfordringen er at minimere andelen af træningstid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt.</p> <p>Bemærk desuden følgende særlige retningslinjer for dans:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dansekurser afvikles med minimum 10 minutter imellem hver lektion.</li> <li>• Pauser er tilladt, hvis man holder afstand i overensstemmelse med gældende regler om afstand.</li> <li>• Der må ikke foretages skift af dansepartnere i pardans</li> <li>• Rengøring af kontaktpunkter mellem danseholdene bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.</li> </ul>
<p><b>Er der særlige retningslinjer for svømning?</b></p>	<p>Ja, for svømning gælder følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det forudsættes, at der er reguleret adgang til omklædning, bad og toiletter.</li> <li>• Det sikres, at antallet af aktive i bassiner reguleres således at der maksimalt er en udøver pr 4 m<sup>2</sup> 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.</li> <li>• Begrænsning og regulering af antal aktive i svømmehaller og -bade skal ske ved både indgang til omklædningsområder og i selve svømmehallen.</li> <li>• Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.</li> <li>• I det tilfælde skabsnøgler benyttes, stilles der krav til, at de udleveres og afleveres af medarbejdere, og at de sprittes af imellem hver bruger.</li> <li>• Antallet af gæster i forskellige bassiner, spa, sauna, dampbad samt ved ophold på</li> </ul>

	<p>bassinkanten overholder reglen om en meters afstand, dog to meter ved fysisk anstrengelse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al udstyr rengøres før og efter brug.</li> <li>• Antallet af gæster monitoreres løbende, så de gældende retningslinjer for sikker afstand mellem brugere i bassiner og omklædningsrum kan overholdes.</li> </ul>
<b>Hvor stor afstand skal der være mellem udøverne?</b>	<p>Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Ellers er det 1 meter.</p> <p>I situationer hvor det er vanskeligt eller umuligt at overholde den anbefalede afstand til andre, er det vigtigt, at foreningen overvejer tiltag, der kan reducere varigheden eller antallet af kontakter, særlig ansigt-til-ansigt-kontakt – for både medlemmer, ansatte og frivillige.</p> <p>Samtidig er det vigtigt at være ekstra opmærksom på hygiejne-anbefalingerne.</p>
<b>Må vi bruges fælles bolde?</b>	<p>Ja, 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.</p> <p>Det gælder om at bruge sin sunde fornuft og skele til, hvad der ellers er af rammer for hygiejne generelt ift. corona.</p>
<b>Kan vi bruge vores fast monterede redskaber?</b>	<p>Ja, hvis I sikrer særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader dvs. de skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.</p>
<b>Skal der være en træner til stede under aktiviteterne?</b>	<p>Ja, der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, særligt når der er tale om aktiviteter for børn og unge.</p>
<b>Må toiletter holdes åbne?</b>	<p>Ja, hvis det sikres, at de bliver rengjort hyppigt og at de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand</p>

	<p>overholdes. Toiletterne skal også indrettes, så der undgås kødannelse.</p>
<p><b>Kan vi åbne vores omklædningsrum mv.?</b></p>	<p>Ja, hvis det sikres, at de bliver rengjort hyppigt og de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand overholdes (minimum 1 meter).</p> <p>Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som <b>minimum</b> ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer.</p>
<p><b>Må klubhuse og klublokaler holdes åbne?</b></p>	<p>Ja, klubhuse mv. kan holdes åbent, hvis de bliver rengjort hyppigt og de generelle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne om hygiejne (sæbe og sprit bør være tilgængelig) og om at holde behørig afstand overholdes.</p> <p>Ved åbning af caféer og kantiner skal der være særlig opmærksomhed på at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det vil være ejeren af den enkelte facilitet, som konkret beslutter, hvor vidt der tillades adgang til toiletter og klubhuse og evt. nærmere retningslinjerne herfor.</p>
<p><b>Må vi åbne "Tutten"/cafeteriet, der er tilknyttet vores klublokaler?</b></p>	<p>Kantiner, cafeteriaer, restauranter mv. der er drevet professionelt af forpagtere, af lønnede eller af frivillige, og som kan overholde de gældende retningslinjer for restauranter, caféer og værtshuse (se reglerne <a href="#">her</a>), kan godt åbnes.</p> <p>Kiosker eller lign. drevet frivilligt af foreningerne kan også holdes åbent. Foreningerne skal være opmærksomme på, at det er dem, som er ansvarlige for at overholde retningslinjerne.</p> <p>Det er vigtigt, at en eventuel åbning sker efter dialog med kommunen og den eventuelle facilitetsejer.</p>
<p><b>Hvad med medlemmer i særlige risikogrupper - kan/bør de deltage i idrætsaktiviteter?</b></p>	<p>Man kan være i særlig risiko for smitte, og for at blive alvorligt syg med COVID-19, hvis man tilhører en af de særlige risikogrupper (se <a href="https://coronasmitte.dk">coronasmitte.dk</a> i afsnittet Om coronavirus/COVID-19, afsnit 7).</p>

	Sundhedsmyndighederne anbefaler, at folk i de særlige risikogrupper gør en ekstra stor indsats for at beskytte dem selv mod smitte. Der opfordres til, at den enkelte person kontakter sin læge for råd og vejledning.
--	--

## TURNERINGER OG STÆVNER

<p><b>Tilrettet:</b>  <b>Må vi arrangere turneringer, stævner og konkurrencer?</b></p>	Ja, hvis det kan ske inden for forsamlingsforbuddets rammer på pt. 50 og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves.
<p><b>Ny:</b>  <b>Må dommere og officials være gennemgående og deltage i flere grupper under turneringer?</b></p>	Ja, så længe det sker inden for rammerne af forsamlingsforbuddet.
<p><b>Ny:</b>  <b>Må vi - inden for samme turnering og på samme tidspunkt - afvikle flere grupper af max 50 på samme idrætsanlæg, hvis vi sørger for tydelig og effektiv adskillelse af de enkelte grupper?</b></p>	<p>Nej, det er desværre ikke muligt inden for rammerne af forsamlingsforbuddet.</p> <p>Der må max være 50 udøvere/deltagere/trænere samlet på én gang inkl. dommere og officials mv. fra samme turnering.</p>
<p><b>Ny:</b>  <b>Må vi afholde to eller flere separate turneringer/stævner i samme tidsrum?</b></p>	<p>Ja, hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turneringerne/stævnerne er separate, klart og effektivt adskilte.</li> <li>• I overholder forsamlingsforbuddet, dvs. max er 50 forsamlet ad gangen pr. turnering inkl. trænere, personale, officials mv.</li> <li>• Deltagerne ikke blandes på tværs af stævnerne.</li> </ul> <p>Ved afvikling af flere separate stævner/turneringer bør der desuden udpeges mindst én ansvarlig herfor pr. aktivitet.</p>
<p><b>Ny:</b>  <b>Må vi have publikum ved</b></p>	Der må være siddende publikum til idrætsbegivenheder som fx stævner og turneringer.



<p><b>turneringer o. lign. (idrætsbegivenheder)?</b></p>	<p>For <b>siddende publikum</b> gælder, at der må være max 500 forsamlet inkl. spillere, udøvere, trænere, dommere, officials mv.</p> <p>Der skal være min. en meter mellem pladserne, og der skal være mindst 2 m<sup>2</sup> areal pr. publikum.</p> <p>Arrangøren bør ved hjælp af frivillige og/eller ansatte sikre styring af publikumsstrømme og fx undgå omfattende køer ved indgange, toiletter mv.</p> <p>Reglerne er de samme for både indendørs- og udendørs turneringer.</p> <p><b>Bemærk</b>, at der er særlige retningslinjer for siddende publikum, som skal overholdes – se alle retningslinjerne for publikum <a href="#">her</a>.</p>
--	---

## SOMMERAKTIVITETER, SOMMERSKOLER OG CAMPS

<p><b>Tilrettet:</b> <b>Kan vi gennemføre vores sommerskole, sommeraktiviteter og sommerlejr?</b></p>	<p>Ja, sommerskoler, sommeraktiviteter og camps må gerne afvikles.</p>
<p><b>Ny:</b> <b>Hvad skal vi være opmærksomme på i planlægningen af en sommerlejr/aktivitet mv.?</b></p>	<p><b>Afvikling af aktiviteter:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I det omfang det er muligt, bør I afvikle aktiviteterne udendørs eller på lokationer, hvor der er gode muligheder for at holde afstand.</li> <li>• Undgå så vidt muligt at have mange samlet på én gang – sørg i stedet for at afvikle aktiviteter forskudt.</li> <li>• <u>Uden overnatning</u>: Inddel deltagerne i grupper på max 50 med et fast antal ledere tilknyttet – grupperne skal så vidt muligt være udgangspunktet for alle aktiviteter, herunder spisning.</li> <li>• <u>Med overnatning</u>: Bemærk, at der er særlige regler for sommerlejr med overnatning. Se en uddybning af dette længere nede i denne Q&amp;A.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begræns ansigt-til-ansigt kontakt</li> <li>• Hav fokus på afstandskravet på 1 meter – også ved brug fx omklædningsrum, bade faciliteter mv.</li> </ul> <p><b>Transport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opfordr forældre til at hente og bringe deres børn i egen bil for at minimere risikoen for smitte ved offentlig transport.</li> <li>• Arrangeres fælles bustransport, skal sundhedsmyndighedernes generelle anvisninger overholdes.</li> </ul> <p><b>Rengøring:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der er skrappe krav til rengøring og hygiejne fx ift. brusekabiner, toiletter mv. – sæt jer grundigt ind i reglerne (se dem <a href="#">her</a>) og udarbejd jeres egne, særlige retningslinjer for, hvordan I konkret vil gribe det an.</li> </ul> <p>Se de samlede retningslinjer fra Kulturministeriet <a href="#">her</a></p>
<p><b>Ny:</b>  <b>Er der regler for, hvor mange deltagere, vi må være på en sommerlejr?</b></p>	<p>Ja, sommerskoler, sommerlejre og sommeraktiviteter må max omfatte 500 personer i alt.</p>
<p><b>Ny:</b>  <b>Må vi arrangere sommerlejre og camps med overnatning?</b></p>	<p>Ja, der må gerne arrangeres overnatning for deltagerne på sommerskoler, sommeraktiviteter og camps.</p> <p>Ved sommeraktiviteter- og lejre med overnatning gælder særlige regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overnattende deltagere bør opdeles i mindre grupper på max 8, der overnatter, spiser og træner sammen.</li> <li>• Sengepladserne skal placeres med min. 1 meters afstand fra næsetip til næsetip.</li> <li>• Sørg for god udluftning mindst to gange dagligt i 10 min. i de lokaler, der sker overnatning i.</li> <li>• Lokalerne, der overnattes i, skal rengøres dagligt og grundigt – husk aftørring af alle</li> </ul>

	<p>kontaktflader fx stikkontakter, vindueskarme, bordoverflader, sengegavle mv.</p> <p>Se de samlede retningslinjer fra Kulturministeriet <a href="#">her</a></p>
<p><b>Ny:</b> <b>Hvad er reglerne for fællesspisning?</b></p>	<p>Der må arrangeres fællesspisning, hvor deltagerne spiser i de faste grupper, de er inddelt i.</p> <p>Der skal være særlig fokus på afspritning af borde, stole og service inden og efter spisning. Ligeledes skal det sikres, at alle vasker hænder før og efter spisning.</p> <p>Anvendelse af cafeteria/kantine og toiletter følger i øvrigt retningslinjer for restaurationsbranchen. (se reglerne <a href="#">her</a>),</p> <p>Der skal på det enkelte idrætsanlæg være tydelig adskillelse mellem træningsanlæg og cafeteria/kantine.</p> <p>Se de samlede retningslinjer for sommeraktiviteter fra Kulturministeriet <a href="#">her</a></p>
<p><b>Ny:</b> <b>Er der særlige regler for, hvordan vi skal gennemføre aktiviteterne på vores sommerskoler/camps mv.?</b></p>	<p>I praksis gennemføres aktiviteterne på træningsanlægget i henhold til sundhedsmyndighedernes anbefalinger og forsamlingsforbud.</p> <p>De enkelte idrætter skal udarbejde specifikke retningslinjer for dette og sikre, at de enkelte sommerskoler, camps mv. følger disse.</p>
<p><b>Ny:</b> <b>Må vi åbne for omklædningsrum, bad og toiletter på en sommerlejr, sommerskole eller lign.?</b></p>	<p>Ja, der må gerne gives adgang til omklædning, bad og toiletter, så længe at afstandskravet om 1 m. overholdes samt minimum 4 kvm. pr. person.</p>
<p><b>PROFESSIONEL IDRÆT</b></p>	
<p><b>Kan vi tilmelde vores atleter til stævner i udlandet - også</b></p>	<p>DIF er i samarbejde med Team Danmark ved at tage stilling til spørgsmålene omkring deltagelse i</p>

<p><b>i lande, som Udenrigsministeriet fraråder ikke-nødvendige rejser til?</b></p>	<p>udenlandske stævner og konkurrencer for professionelle atleter. Vi forventer at være klar i løbet af uge 24.</p>
<p><b>Er vores atleter dækket af Idrættens rejseforsikring, hvis de rejser til et land, som Udenrigsministeriet fraråder rejser til?</b></p>	<p>Ja, kun corona-relaterede hændelser er ikke omfattet af forsikringen.</p> <p>Derudover gælder Idrættens Rejseforsikring heller ikke afbestilling af rejser, der er købt til lande, hvortil ikke nødvendige rejser frarådes</p>
<p><b>Hvor meget fysisk kontakt må der være i den professionelle idræt?</b></p>	<p>Den fysiske kontakt skal i vides muligt omfang søges minimeret.</p> <p>Retningslinjerne for idræt med fysisk kontakt står beskrevet <a href="#">her</a></p> <p>Hvis et forbund ønsker støtte til en idrætsspecifik udformning, kan retningslinjer kan de rette henvendelse til Team Danmark. Dette gælder også selvom forbundet ikke normalt samarbejder med Team Danmark.</p>
<p><b>Hvilke krav stilles der til trænere, ledere mv. i den professionelle idræt?</b></p>	<p>De skal sikre at hygiejneregler og øvrige retningslinjer overholdes.</p> <p>Retningslinjerne kan findes <a href="#">her</a></p>
<p><b>Er der restriktioner på, om træningen i den professionelle idræt finder sted indendørs eller udendørs?</b></p>	<p>Nej.</p>
<p><b>Er professionel idræt omfattet af forsamlingsforbuddet?</b></p>	<p>Ikke som udgangspunkt. Dog skal det stadig overholdes ved indendørstræningsaktiviteter for individuelle atleter.</p> <p>Dog henstilles der til, at man i videst muligt omfang forsøger at minimere antallet af personer under afviklingen af træning og konkurrence.</p>
<p><b>Ny: Hvor mange tilskuere må der være ved turneringer for professionelle?</b></p>	<p>Reglerne er de samme som for bredde turneringer dvs., at der max må være 500 personer forsamlet inklusiv personale, udøvere, trænere mv. De 500 dækker både indendørs og udendørs.</p>

## ØVRIGE SPØRGSMÅL

<b>Må vi afholde kurser med eksterne deltagere?</b>	<p>På nuværende tidspunkt er der indført et midlertidigt forbud mod at afholde aktiviteter, begivenheder og arrangementer med flere end 50 personer.</p> <p>Hvis I overholder forsamlingsforbuddet, må I gerne afholde kurser.</p> <p>Hvis et møde med fordel kan gennemføres digitalt, så anbefaler vi det, ligesom vi opfordrer til at opholde sig udendørs så vidt det er muligt – evt. noget af tiden.</p> <p>Hvis det er nødvendigt at mødes fysisk, så bør følgende overholdes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lokalet bør være tilstrækkelig stort til, at alle deltagere kan sidde med minimum en meters afstand</li><li>• Husk at vaske hænder eller brug håndsprit, inden du går ind i mødelokalet</li><li>• Vær opmærksom på at vejen til og ind i et større lokale også udgør en risiko for smittespredning.</li><li>• Undgå at give hånd eller have fysisk kontakt, når I mødes – og følg sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger</li><li>• Der bør sikres 2 meters afstand mellem underviser og forreste række af tilhørere, (mens det er tilstrækkeligt med 1 meters afstand mellem tilhørerne, hvis disse ikke synger eller lign.).</li></ul>
<b>Hvor kan jeg finde yderligere information?</b>	<p>Vi står alle i en helt særlig situation omkring corona – også myndighederne. Derfor er det ikke alle spørgsmål, der findes konkrete svar på. Helt generelt skal man følge myndighedernes påbud, retningslinjer og råd.</p> <p>Derudover kan man finde yderligere information her:</p>

Myndighedernes råd og retningslinjer findes på [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk)

På DIF's hjemmeside findes ved at scrolle lidt ned på forsiden af [www.dif.dk](http://www.dif.dk) en række nyheder og information om corona og idræt

Derudover gives der svar på en række spørgsmål på [www.dif.dk/corona](http://www.dif.dk/corona)