



Aalborg 2020, 21. april

Åbning for tilpassede træningsløb

I forlængelse af den gradvise genåbning af Danmark, som blev meddelt af myndighederne torsdag den 16. april - så har idrættens organisationer repræsenteret ved bl.a. DIF været i dialog med myndighederne om hvorledes en sundhedsmæssig forsvarlig og gradvis genåbning af ude-idrætten bør ske.

Myndighederne har understreget, at første fase af en gradvis genåbning af det danske samfund forudsætter, at alle fortsat overholder retningslinjerne om social afstand og hygiejneråd, da smittespredningen ellers kan blive så kraftig, at kapaciteten i sundhedsvæsenet vil blive voldsomt udfordret. Dette er den helt grundlæggende præmis for Idrættens genåbningstiltag - og DOF opfordrer klubberne til at understrege dette for sine medlemmerne.

Det gælder ligeledes fortsat, at klubhuse ikke kan benyttes og, at det ikke er tilladt at samles mere end 10 personer. Man er forpligtet til at følge med i myndighedernes regelsæt løbende, og henstillinger fra myndigheder skal altid følges. Sundhedsstyrelsen anbefaler, dog at "man bør holde sig fysisk aktiv og bør prioritere at komme ud og få frisk luft dagligt," og Danmarks Idrætsforbund opfordrer til, at man "husker bevægelse og udnytter naturen til at være aktiv med løb eller cykelture."

I forbindelse med den gradvise genåbning anbefaler DOF fortsat selvtræning / individuel træning. Men DOF åbner nu op for muligheden for træningsløb uden post kontrol-stempling på følgende måde:

- Træningsløb afvikles i tidsrum lidt større end vi er vant til (dvs. 2-3 timer).
- Medlemmerne opfordres til at sprede deres deltagelse hen over hele tidsrummet.
- Der vil være postskærme i skoven.
- Der er personale ved start, som kan udlevere printede kort.
- Der er ingen stemplingskontrol i skoven.
- Der tilbydes manuel tidstagning med ur og registrering af tid ved start/mål personalet.
- Der opsættes store snitzlede båse eller "stop" streger ved at lægge plast strimmel på jorden. Indenfor hver bås må maks. opholde sig 10 ventende løbere med behørig afstand.
- Løberne går frem til start personalet og bliver registreret og får et kort ad gangen (evt. en familie ad gangen).
- Der skal stå sprit på borde og andre steder ved start og mål.
- Når man kommer i mål går man til sin bil efter at have registreret sig.

Generelt for genåbning af træningsløb gælder, at personer med symptomer på sygdom, helbredsmæssige svækkelser eller høj alder bør ikke deltage. Ligeledes er det væsentlig at holde for øje, at redskaber, faste installationer, flag, remedier o. lign. ikke bør anvendes af flere deltagere. Deltagerne skal i videst mulige omfang selv medbringe evt. redskaber, remedier m.v.

DOF anbefaler fortsat vores klubber at afholde sig fra konkurrenceløb. Men følger løbende myndigheder og DIF's anbefalinger og når og hvis en mere omfattende åbning kommer på tale - så vil DOF vurdere og følge op i forhold til dette.

Læs mere på www.coronasmitte.dk eller www.sst.dk

Læs DIF's vejledning: www.dif.dk/corona

Følg løbende DOF's vejledninger her: www.do-f.dk

Walther Rahbek

Formand, DOF