

# DJU COVID-19 anbefalinger

14. juni 2021

Vores COVID-19 retningslinjerne og anbefalinger baserer sig på de generelle anbefalinger fra Sundhedsmyndighederne og fra Danmarks Idrætsforbund – dette er kombineret med relevante erfaringer og kendskab til Judo og Ju-Jitsu.

Anbefalingerne er og bliver kun anbefalinger, og den enkelte klub bør naturligvis tage stilling til, hvorledes mulighederne for åbning skal anvendes. Der kan f.eks. være lokale forhold, som gør, at man ikke vurderer, at man vil åbne. Ligeledes kan der være lokale restriktioner, som naturligvis også skal overholdes. Det er vigtigt at alle trænere og udøvere føler sig trygge, og er dette ikke tilfældet, kan klubben naturligvis vælge at undlade at åbne dørene.

Med virkning fra torsdag den 21. maj 2021 gælder følgende for indendørsidrætten:

## Indendørs idræt

- Indendørs idræt er tilladt for alle aldersgrupper.
- Kontaktsport - også med kropskontakt - er tilladt for alle aldersgrupper.
- Der gælder et forsamlingsforbud på 100 personer (pr. 1 juli hæves det til 250 personer). Både udøvere, trænere, dommere mv. tæller med i det samlede antal
- Der er krav om coronapas for voksne udøvere fra 18 år og derover.

## Udendørs idræt

- Der gælder et forsamlingsforbud på 500 personer for udendørs idræt. Både udøvere, trænere, dommere og evt. tilskuere i form af forældre eller lign. tæller med i det samlede antal.

Professionel idræt er fortsat undtaget fra restriktionerne.

Sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger skal følges. Hvis man har de mindste sygdomstegn, bliver man hjemme.

## Regler om Coronapas ved indendørs idræt

Krav om coronapas til indendørs idræt ophæves den 1. august 2021

- Voksne udøvere fra 18 år og derover skal have gyldigt coronapas, når de deltager i indendørs idræt.
- Der er ikke krav om coronapas for trænere og andre nødvendige voksne.
- Idrætsforeningen eller facilitetsejeren skal mindst én gang i døgnet foretage stikprøvekontrol af coronapas. Der skal foretages kontrol for hver facilitet.

I lokaler, hvor der udøves aktiviteter organiseret af foreninger, vil der ikke være krav om kontrol af besøgende mv. ved ankomst til det pågældende lokale. For aktiviteter organiseret af foreninger kan kontrollen af coronapas ske ved stikprøvekontrol.

## Reglerne for, hvornår et coronapas er gyldigt

- Et negativt testresultat af en covid-19 test, der er højst 72 timer gammelt (hæves til 96 timer den 1. juli) regnet fra tidspunktet, hvor testen er foretaget,
- Tidligere smittet med Covid-19. Et positivt resultat af en PCR-test, der er mindst 14 dage og højst 8 måneder gammelt regnet fra tidspunktet, hvor testen blev foretaget,

- Et påbegyndt vaccinationsforløb mod covid-19 (Et vaccinationsforløb anses som påbegyndt mindst 14 dage og højst 42 dage efter den første dosis)  
eller
- Et gennemført vaccinationsforløb (kræver et vaccinationsforløb 1 dosis, anses forløbet som gennemført 14 dage efter denne ene dosis. Kræver et vaccinationsforløb flere doser anses forløbet for gennemført efter den afsluttende dosis).

### **Dokumentation for Coronapas**

- Dokumentation for coronapas kan foreligge enten i papirformat eller elektronisk. Navnet på indehaveren af coronapasset skal svare til navnet på indehaverens medbragte pas, sundhedskort, kørekort eller andet offentligt udstedt ID. Krav om fremvisning af ID gælder dog ikke for coronapas, der forevises via sundhedsmyndighedernes app "Coronapas", hvor skærmen viser "gyldigt i Danmark" kombineret med bevægelige elementer. Ved brug af sundhedsmyndighedernes app kan verifikation desuden ske ved hjælp af scanning af QR-koden, hvor skærmen viser "gyldigt i Danmark". Coronapasset skal forevises til personale eller andre personer tilknyttet lokalet eller lokaliteten, eller der kan ske automatisk scanning af QR-koden i appen "Coronapas".
- Hvis der ikke kan forevises et gyldigt coronapas, kan der ske bortvisning. Der gælder dog en række undtagelser fra kravet, herunder for følgende:
  - Børn under 15 år (dog under 18 år i lokaler, hvor der udøves idræts-, fritids- og foreningsaktiviteter samt i lokaler, der anvendes til musik- og kulturskoler, andre kunsts skoler, grundkurser på kunstområdet og aftenskoler)
  - Personer der af medicinske årsager ikke bør få foretaget COVID-19-test.
  - Personer der som følge af fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse ikke bør få foretaget COVID-19-test.
- Som dokumentation for en undtagelse fra coronapas kan dokumentation vises i form af f.eks. et sundhedskort eller anden offentlig udstedt identifikationskort, hvoraf navn og alder fremgår. Der gælder efter de gældende regler dog ikke krav om dokumentation for en undtagelse. Den besøgende, brugeren mv. er således ikke forpligtet til at fremvise f.eks. en lægeerklæring, der viser, at vedkommende ikke er omfattet af krav om coronapas. Det er vigtigt at understrege, at tvivlen skal komme den besøgende mv. til gode. For at en forening, institution, facilitet eller anden ansvarlig for aktiviteten kan leve op til sin forpligtelse i forhold til kontrol af coronapas, er det samtidig vigtigt, at det fremstår troværdigt, at den besøgende mv. er undtaget krav om coronapas. Læs mere om situationer, hvor besøgende, brugere mv. kan være undtaget test på Sundhedsstyrelsens hjemmeside på følgende link: <https://www.sst.dk/da/corona/Hvis-du-har-symptomer-er-syg-eller-smittet/Hvornaar-du-skal-testes>

### **Regler for kontrol af Coronapas:**

Fra fredag den 21. maj 2021 ændres coronapas-ordningen, så foreningslivet fremover kun er forpligtet til at tage stikprøver én gang i døgnet. Stikprøvekontrollen bygger på tillid til, at det enkelte voksne medlem sørger for at have et gyldigt coronapas før idrætsaktiviteten. Ved stikprøvekontrol forstås kontrol af alle de tilstedeværende besøgende mv. på 18 år og derover i lokalet på det tidspunkt, hvor kontrollen foretages. Hvis der ikke kan forevises et gyldigt coronapas, kan der ske bortvisning.

- **Mundbind**  
Fra den 14. juni er der ikke krav om mundbind i idrætsfaciliteter.
- **Foreningslokaler (afholdelse af f.eks. bestyrelsesmøder, kurser, generalforsamling).**  
Lokaler, hvor der udøves foreningsaktiviteter, skal holdes lukkede for offentligheden, men der må gerne holdes åbent for foreningsrelaterede arrangementer som f.eks. bestyrelsesmøder, kurser, generalforsamling.

Til ovenstående arrangementer følger krav om Coronapas, afstands- og arealkrav.

Man må også gerne være flere end 100 personer, såfremt ovenstående retningslinjer overholdes (faktisk må vi være op til 1000 personer, hvis krav overholdes: Læs evt. mere her: [https://em.dk/media/14185/final\\_retningslinjer-for-konferencer-og-moeder-af-6-maj.pdf](https://em.dk/media/14185/final_retningslinjer-for-konferencer-og-moeder-af-6-maj.pdf)).

Arealkrav: 4 m<sup>2</sup> pr. besøgende/deltagere (**Sænkes til 2 m<sup>2</sup> pr 1. august**). Dog 2 m<sup>2</sup>, hvis besøgende/deltagere og i det væsentlige sidder ned. Deltagere i det væsentlige skal sidde ned med mindst 1 meters afstand fremad, bagud og til siderne eller mindst 1 sædes afstand mellem hver siddende deltager.

Badefaciliteter må åbnes for medlemmerne i det omfang de anvendes som led i en idrætsfacilitet.

- **Sektionering**

Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres. Idrætsaktiviteter såvel træning som konkurrencer må dog gerne opdeles i sektioner, så længe der ikke flettes på tværs af sektioner. Der må altså godt være flere adskilte grupper til stede på samme idrætsfacilitet - dog kun så længe, at der er tale om forskellige grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet.

Man må dog fortsat gerne opdele et hold i f.eks. to grupper, hvis hver gruppe har egen træner og træningsforløb. Dvs. en træner må **ikke** træne mere end én gruppe samtidig. En træner må altså ikke facilitere, kommunikere eller på anden måde være i kontakt med flere grupper, der er til stede samtidig.

Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge.

Hvis der er flere grupper til stede 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.

Deltagerne til aktiviteterne skal straks ved ankomst til idrætsfaciliteten placere sig i den gruppe, som de deltager i under aktiviteten. Grupperne må ikke flettes, og deltagerne må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.

- **Sociale aktiviteter**

Det er nu tilladt at afholde sociale aktiviteter, både indendørs og udendørs, så længe det gældende forsamlingsforbud, afstandskrav og gyldigt Coronapas overholdes.

- **Rekvisitter & udstyr**

Det er nu tilladt at bruge rekvisitter og udstyr.

Hypig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske én gang dagligt og oftere ved mange berøringer.

I tilfælde hvor redskaber og fælles udstyr ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende under aktiviteten, bør hænder (det kropslige kontaktpunkt) afsprittes løbende.

Vi opfordrer alle i klubben til at downloade appen Smitte|stop. Formålet er at opspore smitte og dermed stoppe udbredelsen af COVID-19 ved at bryde smittekæder. Læs mere om appen på [www.smittestop.dk](http://www.smittestop.dk)

## **HVAD GØR KLUBBEN, HVIS ET MEDLEM BLIVER SMITTET MED CORONA?**

Får I besked om, at et medlem i jeres forening er smittet med corona, er det vigtigt, at I reagerer hurtigt og ansvarligt. Det gør I bedst ved at forberede jer, så I har en køreplan klar, hvis I får brug for det.

Her får du vores anbefaling til, hvordan I kan håndtere det, hvis et medlem bliver konstateret smittet med corona.

### **1. Få overblik over situationen**

Bliver et medlem konstateret smittet med corona, afhænger jeres håndtering af:

- Hvor tæt den smittede har været på sine holdkammerater
- Hvornår kontakten har været der
- Hvor længe den har været

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.

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 nære kontakter altså typisk være holdkammerater, trænere mv.

Vi anbefaler, at der tages kontakt til Styrelsen for patientsikkerhed/smitteopsporingsenheden på telefon: 32 32 05 11 (tast 2).

### **2. Fordel roller og udpeg en kontaktperson**

Når I har fået overblik over situationen, er det vigtigt, at I kommunikerer troværdigt, ærligt, åbent og hurtigt.

Vi anbefaler, at I vælger en person, der er ansvarlig i sagen – det kan for eksempel være formanden eller et bestyrelsesmedlem. Det er denne person, som alle i klubben kan kontakte, hvis de har spørgsmål.

I bør også vælge en talsperson, der har til opgave at udtale sig til pressen og som står som afsender på fx mails til klubbens medlemmer. Talspersonen kan være den samme som den ansvarlige, men er det ikke nødvendigvis. Et godt tip er kun at vælge én talsperson.

### **3. Send information ud til jeres medlemmer**

Når I har dannet jer et overblik og fordelt rollerne, bør I kontakte alle de medlemmer, den smittede kan have været i tæt fysisk kontakt med.

For at overholde GDPR (Persondataforordningen) må I ikke nævne navne på medlemmer med et positivt testresultat, med mindre de pågældende har givet tilsagn til det.

I kan med fordel også overveje at orientere resten af klubben – rygterne svirrer hurtigt. Vælger I at kommunikere åbent om situationen på fx Facebook og/eller pr. mail direkte til alle medlemmer, er I med til at styre den kommunikation, der finder sted.

#### 4. Overvejelser vedr. træning efter en positiv corona-test

Sædvanligvis vil den corona-smittede ifm. den positive test blive informeret af Styrelsen for patientsikkerhed om, hvem de skal kontakte mhp. test og karantæne.

I bør desuden overveje at indstille træningsaktiviteter for potentielt smittede, indtil der er kommet klarhed over situationen.

Se også Sundhedsstyrelsens vejledning ifm. corona-smitte, som man bør følge.

#### 5. Under hele forløbet: Hjælp de berørte

Igennem hele forløbet er det vigtigt, at klubben ikke kun kommunikerer til og er der for alle de øvrige medlemmer. Den skal også være der for det medlem, der potentielt er smittet.

For det første er det ikke sjovt at være smittet med COVID-19 – men det er måske endnu værre at vide, at man potentielt har smittet flere andre. Måske endda selvom man ingen symptomer har haft.

## Landsholdet

Professionel idræt er fortsat undtaget, og må derfor gerne træne indendørs. Judo Danmark og Ju-Jitsu Danmark har indberettet hvilke kæmpere, der er undtaget.

- **Rejser - Landsholdet**

DIF anbefaler alle at følge Udenrigsministeriets rejsevejledninger.

Anbefalingerne og restriktionerne kan ændre sig time for time, og alle opfordres derfor til at orientere sig på Udenrigsministeriets hjemmeside, [www.um.dk](http://www.um.dk) eller ved at downloade deres app 'Rejseklar'.

Alle deltagere skal kunne fremvise en negativ corona test, som er taget for højst 3 dage siden

Der skal bæres mundbind under hele rejsen

Hænderne skal vaskes ofte, alternativt skal der bruges håndsprit. Undgå at røre øjne, næse og mund

Hold afstand, mindst 1,5 meter

De lokale COVID-19 skal altid følges

Uanset myndighedernes og forbundets anbefaling, er det altid klubbens eller arrangørens ansvar at afvikle træning eller andre aktiviteter på en måde så alle føler sig trygge, og vi anbefaler alle klubber at fastlægge de lokalt gældende retningslinjer og orientere medlemmerne herom.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte DJU, [dju@dju.dk](mailto:dju@dju.dk) / 4326 2920.

De bedste hilsener

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union