



8. april, 2020

## Corona: Individuel træningsvejledning

Dansk Orienterings-Forbund (DOF) støtter op om de love og vejledninger, som myndighederne og Danmarks Idrætsforbund (DIF) har udstedt i forlængelse af Corona-krisen.

Det betyder blandt andet, at alle konkurrencer og træningsløb under DOF er aflyst, 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."

Derfor specificerer Dansk Orienterings-Forbund med denne vejledning, hvordan man kan gennemføre individuelle træningsaktiviteter uden at øge smittepresset.

Klubberne må gerne stille kort og baner til rådighed, som medlemmer og andre kan benytte til rekreative formål. Til de formål kan man benytte [Findveji](#)-pæle eller postskærme uden stempingsenheder. De sædvanlige regler om løbstilladelser fra skovejerne skal stadig overholdes.

Klubberne bør fortrinsvist stille kort og baner til rådighed på nettet, så deltagerne kan printe hjemmefra. Det er dog også tilladt at sætte for-printede kort frem, men det understreges, at kort ikke må genbruges og det skal arrangeres, så løberne ikke kommer til at røre ved andre kort end det, de selv skal bruge.

Der gælder særligt disse restriktioner for den individuelle træning:

- Træning skal foregå individuelt. Dog kan man løbe flere sammen fra samme husstand.
- Træning må ikke indebære, at deltagerne skal "stemple" posterne på en måde, så flere mennesker rører ved samme udstyr.
- Træningen må ikke indebære, at løberne stimler sammen før eller efter træning.
- Løbere bør ikke organisere fælleskørsel på tværs af husholdninger og man bør mindske brugen af offentlig transport.
- Børn og unge skal altid træne sammen med voksne.
- Såfremt klubber arrangerer individuel træning med betaling, så bør al betaling håndteres digitalt.

Dansk Orienterings-Forbund henstiller også til, at klubberne ikke fremmer brug af rekreative områder, som i forvejen oplever høj belastning for tiden.

Alle klubbernes instruktioner skal indeholde vejledning i at mindske smitte. Fx understregning af vigtigheden af at holde afstand, vigtigheden af at vaske hænder før og efter løbet og understregning af forbuddet mod at samles i større grupper.

Klubberne er forpligtede til at overvåge aktiviteterne og begrænse eller aflyse dem, hvis de resulterer i sammenstimlen eller øget smittepres. I tvivlstilfælde skal man altid anvende den mest sikre løsning.

Læs mere på [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk) eller [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Læs DIF's vejledning: [www.dif.dk/corona](http://www.dif.dk/corona)

Følg løbende DOF's vejledninger her: [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)