**Retningslinjer fra DGI Kampidræt ift. indendørs aktiviteter**

I DGI Kampidræt er der ca. 70 forskellige stilarter. Derfor udarbejder vi ikke specifikke retningslinjer for den enkelte stilart, men forholder os til kampidræt generelt. Følgende anbefalinger ligger i forlængelse af de generelle anbefalinger fra DGI og DIF. Forudsætningen for at gå i gang med idrætsaktiviteter er, at den lokale forening eller facilitet har sikret, at rammerne er på plads, inden aktiviteterne sættes i gang. Desuden er det en forudsætning at foreningen, udover gældende retningslinjer, er opmærksomme på de kommunale retningslinjer, hvis foreningen lejer sig ind i kommunale lokaler.

For en god ordens skyld gør vi også opmærksom på, at retningslinjerne nedenfor ikke tilsidesætter sundhedsmyndighedernes og Rigspolitiets anvisninger, ligesom øvrig lovgivning er gældende. Vi har alle stadigvæk et fælles ansvar for, at spredningen af Corona-smitte fortsat holdes under kontrol, og for at vi alle kan dyrke idræt forsvarligt. For DGI er det afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes.

**DGI har tilpasset anbefalingerne til kampidrætsforeningerne. Fremover lyder budskabet, at:**

Kampidrætsaktiviteter er tilladt og kan dyrkes indendørs, hvis de generelle sundhedsmæssige retningslinjer, afstandskrav og forsamlingsforbud efterleves på forsvarlig vis.

* Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres ([se gældende retningslinjer for de enkelte idrætter her](https://www.dgi.dk/foreningsledelse/viden-vaerktoejer/viden-vaerktoejer/saadan-haandterer-du-corona-krisen-i-foreningen/genaabning-af-idraetterne/dgi-og-difs-retningslinjer-for-al-idraet)). Der må godt være flere end forsamlingsforbuddet til stede på én idrætsfacilitet - dog kun så længe, der er tale om forskellige aktiviteter og grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet.
* Antallet af aktive i træningslokalerne begrænses, så de generelle regler om afstand overholdes. Det sikres, at antallet af aktive i lokalerne reguleres således, at der maksimalt er en udøver pr 4 m2.
* Det anbefales at man har en fast makker under hele træningen og gerne den samme makker til alle træninger.
* Der skal være 2 meter imellem hvert udøvende makkerpar
* Pauser er tilladt, hvis man holder afstand i overensstemmelse med gældende regler om afstand
* Træningen afvikles med minimum 10 minutter imellem hver lektion – I denne pause rengøres de redskaber hvor der er kontaktpunkter- og flader
* Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer. Rengøring af kontaktpunkter bør følge de generelle retningslinjer om rengøring.
* Udøverne opfordres til at medbringe eget udstyr, hvis dette skal anvendes til træning. Disse rengøres før og mellem hver træning.
* Kampidrætsudøverne skal straks ved ankomst til idrætsfaciliteten placere sig i den gruppe, som de deltager i under aktiviteten. Grupperne må ikke flettes, og udøverne må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten.
* Opfordre jeres medlemmer til at møde så omklædt op som muligt. Omklædning i Omklædningsrummene holdes på et minimum.

Ovenstående er ikke en facitliste på, hvordan aktiviteterne kan udføres i praksis. Det er forskelligt fra stilart til stilart hvor meget kropskontakt der er. Derfor bør hver enkelt forening overveje, hvordan den eventuelt kan genoptage sine aktiviteter på forsvarlig vis i forhold til myndighedernes retningslinjer.

**DIF og DGI anbefaler desuden, at man er opmærksom på:**

Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning, som alle bør efterleve, er i prioriteret rækkefølge:

* + Isolation af personer med symptomer.
  + Hygiejne med fokus på hosteetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
  + Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

Hvis man ikke har mulighed for at overholde alle elementerne, så bør de øvrige intensiveres.

* Vær særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe. Der skal altid være vådservietter eller håndsprit (70-85%) tilgængeligt.
* Host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
* Man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som feber, hoste eller muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
* Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.
* Der skal sættes informationsplakater op på relevante steder på idrætsanlæggene.