



Anbefalinger og retningslinjer i forbindelse med genåbning udendørs



**BADMINTON
DANMARK**



Kære badmintonklubber, -klubledere og -trænere

For Badminton Danmark og DGI Badminton er det afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne overholdes. Det indebærer blandt andet:

- At man p.t. ikke må samles flere end 10 personer
- At alle indendørs idrætsfaciliteter er lukket indtil 10. maj 2020
- At man skal holde afstand
- At man skal have stor fokus på håndhygiejne
- At man begrænser eller gerne helt undgår fysisk kontakt
- At man ikke hoster eller nyser på andre
- At man skal holde sig hjemme, hvis man er sløj – også ved milde symptomer

Som et led i den langsomme genåbning af det danske samfund kom Danmarks Idrætsforbund og DGI mandag den 20. april med deres anbefalinger for udendørs idræt uden fysisk kontakt. Disse anbefalinger er lavet i dialog med og lever op til Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger. De kan findes ved at klikke [her](#)

Det er vigtigt at huske, at man allerede nu godt må mødes til forskellige former for udendørs badmintontræning i grupper af 10 personer inklusive trænere, hvis man sørger for at overholde restriktionerne for fysisk afstand.

Udendørstræning for badminton kan f. eks. være fysisk træning, fitness, løbetræning, benarbejde, slagteknik, smidighed, hurtighed osv.

Badmintontræning med AirBadminton-bolde kan også være et fint supplement til bare at få rørt bolden, så længe vores indendørsaktiviteter er lukket ned.

Vigtigt at forholde sig til, inden man går i gang:

- At man læser DIF's og DGI's anbefalinger om udendørsidræt
- At sundhedsmyndighedernes krav og anbefalinger også gælder udendørstræning
- At holde sig opdateret på lokale forhold, da det kan have betydning for badmintonklubbens tilladelse ift. brug af specifikke udendørsfaciliteter
- At være opmærksomme på at holde sig til faste grupper til træning
- At sørge for at hver person kun bruger sin egen ketsjer
- At alle har sin egen bold med, så man selv kun berører sin egen bold. De øvrige spillere skal derfor kun samle op med ketsjeren når man afleverer bolde mellem hinanden
- At forældre, søskende, venner eller andre ikke behøves at blive som tilskuere, så man derved udfordrer forsamlingsforbuddet
- At der etableres forskudt træning, så spillere på vej til og fra træning ikke mødes



Max. 10 prs.
samlet



Hold
afstand



God
håndhygiejne



Undgå
fysisk kontakt



Host/nys
i ærmet



Syg?
- bliv hjemme