



Anbefalinger og retningslinjer ifm. udendørs fællestræning



**BADMINTON
DANMARK**

DGI

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 indtil 8. juni 2020 ikke må samles flere end 10 personer til udendørs træning.
- 👉 At alle indendørs idrætsfaciliteter er lukket indtil 8. juni 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 har Danmarks Idrætsforbund og DGI tilpasset anbefalingerne for udendørs idræt. Disse anbefalinger er lavet i dialog med og lever op til Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger. Anbefalingerne pr. 13. maj kan findes ved at klikke [her](#).

Det vil sige, at man nu godt må mødes til forskellige former for udendørs badmintontræning i grupper af 10 personer inklusive træner, 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.

Udendørs badmintontræning med AirBadminton-bolde kan være et fint supplement til bare at få rørt bolden lidt.

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. 30-50 pers.
samlet



Hold afstand



God
håndhygiejne



Undgå fysisk
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?
-bliv hjemme