



# Anbefalinger og retningslinjer i forbindelse med genåbning af indendørs træning



**BADMINTON  
DANMARK**



Max. 50 pers.  
samlet indendørs



Hold afstand



God håndhygiejne



Undgå fysisk  
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?  
-bliv hjemme

## Kære badmintonklubber, -klubledere og -trænere

Badminton Danmark og DGI Badminton har udarbejdet følgende vejledning med anbefalinger til en ansvarlig genåbning af badmintonsporten indendørs. Vi vil med denne vejledning forsøge at give en række anbefalinger til alle badmintonklubber i forhold til en forsigtig sundhedsfaglig ansvarlig genåbning af de idrætsfaciliteter, som er nødvendige for, at vi kan træne og spille badminton med mindst mulig risiko for at øge smitterisikoen i det danske samfund.

Muligheden for at dyrke badminton indendørs er igen til stede i Danmark fra den 8. juni 2020. Vi anbefaler alle badmintonklubber at følge Badminton Danmark og DGI Badmintons anbefalinger og tilpasse dem til aktuelle lokale forhold.

Vi har alle et ansvar, om vi er spiller, klub eller forbund. En ansvarlig genåbning indebærer, at hver enkelt badmintonforening tager et fælles ansvar for, at genåbningen sker på en måde, hvor smittespredningen begrænses mest muligt, herunder at der sikres afstand mellem mennesker, og at der fortsat er et skærpet fokus på hygiejne i henhold til myndighedernes generelle retningslinjer. Man skal undgå fremmøde ved symptomer, og man bør forlade aktiviteten umiddelbart, hvis man får symptomer.

Myndighedernes anbefalinger og retningslinjer kan findes [her](#).

For Badminton Danmark og DGI Badminton er det afgørende, at de generelle krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne til enhver tid overholdes. Sundhedsmyndighederne anbefaler, at man indtænker rådene i alt, hvad man foretager sig, også til badminton.

Generelt ved genåbningen bør der i alle badmintonklubber være fokus på, at dette er en overgangssituation, hvor ekstra foranstaltninger bør implementeres ud over de normalt gældende anbefalinger og retningslinjer for området.

Grundelementerne for forebyggelse af smittespredning bør iagttages af alle, og hvor et element ikke kan overholdes, bør de andre intensiveres. Grundelementerne er, i prioriteret rækkefølge:

1. Isolation af personer med symptomer for eksempel i eget hjem eller på sygehus.
2. Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
3. Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer.

Alle badmintonforeninger bør overveje tiltag, der kan minimere eller reducere varigheden af kontakter særlig ansigt-til-ansigt kontakt. Der kan være tale om adfærdsmæssige tiltag eller tiltag der danner en barriere mellem personerne. For eksempel kan badminton organiseres i faste grupper med et fast antal pr. gruppe, ligesom opstilling på rækker kan begrænse ansigt-til-ansigt kontakt, samt sørge for god udluftning.

Derudover forudsætter den gradvise genåbning, at den nødvendige rengøring er til stede. Denne rengøring omfatter: Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter, som minimum en gang dagligt, og oftere ved mange berøringer. Skraldespande tømmes dagligt, og altid inden de fyldes helt. Fælles redskaber og remedier bør rengøres mellem forskellige brugere, eller der benyttes personlige redskaber eller engangsudstyr.

Der bør i videst muligt omfang tages særlige skridt til at undgå tætte kontakter og til at indføre ekstra sikkerhedsforanstaltninger ved sådanne kontakter (opsætning af adskillelse ved betalingspunkter, tydelige afstandsafmærkninger, adfældsregulerende indretninger ('nudging'), ruminddelinger, afstandstape m.v. samt brug af passende værnemidler.

Den enkelte badmintonforening bør løbende (i løbet af dagen) sikre grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og lave en plan for rengøring og eller afspritning af kontaktpunkter, herunder med særligt fokus på håndtag, gelændere, lyskontakter, bordoverflader, vandhaner, redskaber som hyppigt berøres af mange. Fælles kontaktpunkter kan med fordel markeres lige som fjernelse af ikke-nødvendige kontaktpunkter og fremme af kontaktfrie løsninger anbefales.

Toiletter, bade- og omklædningsfaciliteter rengøres grundigt og mindst en gang dagligt og oftere ved besøg af forskellige gæster løbende gennem hele dagen, alle overflader afvaskes og kontaktpunkter afsprittes. Der skal være let adgang for alle til håndvask med vand og flydende sæbe, samt engangshåndklæder. Der bør ikke anvendes fælles håndklæder eller fælles sæbestykker.

Der bør sikres rengøring af den enkelte banes udstyr, når den forlades og en anden skal overtage denne.



Max. 50 pers.  
samlet indendørs



Hold afstand



God håndhygiejne



Undgå fysisk  
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?  
-bliv hjemme

## Konkrete anbefalinger for denne periode i forhold til genåbning af badminton i hallen

Hver badmintonforenings ledelse skal løbende monitorere den gradvise genåbning. Vi har opstillet følgende forhold, som hver badmintonforening bør overveje.

### Badmintonklubben;

- 👉 Vi anbefaler, at der er høj fokus på adfærd, afstand, rengøring og hygiejne i hallen.
  - Vi anbefaler, at hele hallen rengøres grundigt minimum én gang dagligt.
  - Alle kontaktflader, redskaber, toilet og håndvaske samt alle håndtag rengøres grundigt tre gange dagligt.
  - Der luftes godt ud i hallen efter hvert træningspas, og løbende i forbindelse med hver træning.
- 👉 Vi anbefaler, at klubben opstiller håndsprit i dispenser ved alle baner samt ved indgangen.
- 👉 Vi anbefaler, at klubben opstiller skraldespande med pose ved alle baner til udsmidning af brugte bolde fra den enkelte bane.
- 👉 Vi anbefaler, at netstolper og andet fast inventar, som spillerne kommer i kontakt med, rengøres jævnligt. Det skal der afsættes tid til i træningsplanerne (efter hver træning) samt brug af engangshandsker.

### Organisering;

- 👉 Vi anbefaler, at foreningen holder opsyn i hallen og registrerer spillerne i genåbningsfasen, så man let kan spore smitekilder, hvis det skulle blive relevant.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at alle badmintonforeninger iværksætter antalsbegrænsende adfærd på træningerne, med fokus på deltagerantallet, så der ikke er fuldt hus på hver træning.
  - Vi anbefaler, at man tilbyder samme person fast træningstid med samme gruppe hver gang i ens klubregi. Vi anbefaler endnu ikke, at man blander deltagerne på ugens forskellige træninger.
    - Klubber hvor spillere indgår i Morgentræning og på Talentcentertræning skal være opmærksomme på, at der ikke opstår for mange grupper med forskellige personer på kryds og tværs i klubben.
    - Vores anbefaling indtil videre er, at man maksimalt indgår i to forskellige faste træningsgrupper. Det vil sige enten klub og Morgentræning eller klub og Talentcenter.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at der under træninger i hallen kun er adgang for spillerne og træner/klubleder.
  - Forældre sætter børn af og henter igen ude foran hallen.
  - Ingen forældre, søskende, venner eller andre tilskuere må være i hallen samtidig med spillerne.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at spillerne kommer omklædt hjemmefra og tager direkte hjem efter træning.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at de enkelte træningspas ikke overstiger 1½ time med de samme personer i hallen.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at der etableres forskudt træning, så spillere på vej til og fra træning ikke mødes i hallen.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at spiller og spiller imellem samt spiller og træner imellem holder god afstand.
- 👉 Vi anbefaler fortsat, at man er ekstra opmærksom på at benytte egne rekvisitter, ketsjer, dunk, saks, håndklæde.
- 👉 Vi anbefaler, at spillernes tasker og andet udstyr holdes adskilt med god afstand mellem tingene inde i hallen.

### Spillet;

- 👉 Badminton er en sport, hvor deltagere holdes rimeligt indbyrdes effektivt adskilt som større gruppe, da vi maksimalt spiller to på hver banelængde. Der anbefales dog at holde mindst to meters afstand ved fysisk aktivitet og fysisk anstrengelse generelt. Det gælder sport, som er en aktivitet med kraftig udånding.
  - Da det ikke er muligt at holde to meters afstand på selve badmintonbanen, har vi i stedet strammet flere andre retningslinjer i anbefalingerne.
  - Vi anbefaler herudover, at,
    - Man spritter (meget) ofte hænderne af også i pauser/ophold i kamp/træning.
    - Man holder sig til én og samme bold pr. kamp/træningspartner.
    - Man genbruger ikke samme bold i næste kamp/træning med nye modstandere.
      - Man smider den bold man har brugt i 'skraldespande med poser'.
    - Man spiller i double med samme faste makker mest muligt.
    - Man bruger sin ketsjer til at aflevere bolden uden berøring mellem dueller.



Max. 50 pers.  
samlet indendørs



Hold afstand



God håndhygiejne



Undgå fysisk  
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?  
-bliv hjemme

### Generelt;

Er du som klubleder/træner det mindste i tvivl om, hvordan du skal håndtere denne genåbningsproces, så anvend altid et forsigtighedsprincip og brug i øvrigt din sunde fornuft.

Klubben kan med fordel udpege en "coronaekspert" som spillere, forældre, trænere med flere kan konsultere, hvis de har spørgsmål, er i tvivl om gældende regler eller utrygge ved andres adfærd.

Synligt i hallen bør som minimum hænge;

- 🚩 Sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger printet i A3.
- 🚩 Badminton Danmark og DGI Badmintons særlige anbefalinger til badmintonporten printet i A3, når hallen åbner igen.

De ovenstående retningslinjer og anbefalinger fra Badminton Danmark og DGI Badminton opdateres løbende med de nyeste anbefalinger fra sundhedsmyndighederne omsat til badmintonporten.

Du kan også altid benytte [www.coronasmitte.dk](http://www.coronasmitte.dk) eller [www.badminton.dk](http://www.badminton.dk), hvis du har spørgsmål

### Sommeraktiviteter, sommerlejre og sommertræningslejre;

- 🚩 Vi anbefaler, at ALLE badmintonaktiviteter pt. planlægges efter samme retningslinjer som øvrig badminton i denne periode.
- 🚩 Vi afventer i øjeblikket myndighedernes konkrete anbefalinger på området.



Max. 50 pers.  
samlet indendørs



Hold afstand



God håndhygiejne



Undgå fysisk  
kontakt



Host/nys i ærmet



Syg?  
-bliv hjemme