

## Corona: Selvtræningsvejledning

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 Idræts Forbund 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 lokale selvtræningsaktiviteter 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 faste poster (fx [Findveji](#)-pæle) eller poster, der er sat ud med tilladelse fra lodsejerne.

Klubberne bør fortrinsvist stille kort og baner til rådighed på nettet, så deltagerne kan printe hjemmefra. Det er 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:

- Træning bør 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.
- Træning 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 [myndighedernes påbud og anbefalinger her](#).

Læs [DIF's Corona anbefalinger her](#).

Læs [DOF's anbefalinger til klubberne her](#).