

# Corona-virus

## Retningslinjer og anbefalinger



## Corona-anbefalinger for tennis og padel

Der kan spilles tennis og padel både indendørs og udendørs. Her på [www.tennis.dk/corona](http://www.tennis.dk/corona) finder du de til enhver tid gældende retningslinjer fra Dansk Tennis Forbund og DGI Tennis for tennis og padel i henhold til corona-pandemien.

De gode råd fra Dansk Tennis Forbund og DGI Tennis er lavet med udgangspunkt i DIF og DGI's anbefalinger for idræt i Danmark.

07.09.2020: **Nye retningslinjer for 18 kommuner**

**Senest opdateret den 8. september 2020.**

### Turneringer

Dansk Tennis Forbund og DGI Tennis har udarbejdet særlige retningslinjer for spillere, der deltager i turneringsaktiviteter. Alle, der deltager i turneringsaktiviteter – det kan både være holdkampe og individuelle turneringer – bør orientere sig i retningslinjerne forud for kamp.

### SE RETNINGSLINJER FOR SPILLERE, IEM, TURNERINGS- OG AKTIVITETER.

### Bemærk

Vær opmærksom på, at der kan være lokale og kommunale forhold og anbefalinger, som har betydning for den enkelte klub. Derfor bør den enkelte klub undersøge dette først samt overveje egne retningslinjer for aktivitet på udendørs baner.

Den enkelte klub er ansvarlig for aktiviteter og deres klub. DTF og DGI Tennis opfordrer til, at man følger nedenstående anbefalinger fra DIF og DGI.

### Anbefalinger fra DIF og DGI

Nedenfor finder I DIF og DGI's retningslinjer for udendørs og indendørs idræt. Anbefalingerne er lavet på baggrund af Kulturministeriets **"Retningslinjer for genåbning af idræts- og foreningsliv"**.

Vi har kun taget de punkter med, som har relevans for tennis- og padelsporten. [DIF og DGI's fulde anbefalinger kan ses her.](#)

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.

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 stadig et fælles ansvar for, at spredningen af corona-smitte fortsat kan holdes under kontrol, og vi alle kan dyrke idræt forsvarligt.

### DIF og DGI's retningslinjer for idrætsaktiviteter:

- ✔ Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Sports- og idrætsaktiviteter med fysisk kontakt kan dog gennemføres, hvis man har stor opmærksomhed på sundhedsmyndighedernes anbefalinger – særligt hygiejne og kontaktsmitte – og i øvrigt følger nedenstående retningslinjer.
- ✔ Idræt med kropkontakt er tilladt. Opfordringen er at minimere andelen af tid med kropkontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Forudsat at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger – særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte. Se nærmere definitioner nedenfor.
- ✔ Der må bruges fælles boldde i idrætten. Boldde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og keglar skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.
- ✔ Det til en hver tid gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres. 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.
- ✔ Hvis der er flere grupper til stede i/på den samme idrætsfacilitet, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingerne er, at der er mindst 2 meter mellem hver bane. Det er muligt at inddelte store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen. Banestørrelser og aktivitetsareal er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingsstætheden kan variere fra idræt til idræt. Forsamlingsstæthed må dog ikke komme under 4 kvadr. meter. Se dog særlige retningslinjer for konkurrence og turneringer.
- ✔ Der bør være enten personale eller frivillige til stede under aktiviteterne, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- ✔ Der skal være en træner eller frivillig til stede pr. gruppe, når der er tale om aktiviteter for børn og unge.
- ✔ Deltagerne til aktiviteterne skal straks ved ankomst til idrætsfaciliteten placere sig i den gruppe, som de deltager i under aktiviteten. Grupperne må ikke flettes, og deltagere må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten.
- ✔ Der må gerne arrangeres sociale aktiviteter i forbindelse med de idrætslige aktiviteter, men der skal være skærpet opmærksomhed på, at grupperne fra de idrætslige aktiviteter ikke flettes med hinanden, og at forsamlingsforbuddet og afstandskravene efterleves. Ved sociale aktiviteter bør der være personale eller frivillige til stede, der har til opgave at sikre, at grupperne ikke flettes og at forsamlingsforbuddet og afstandskravene overholdes.
- ✔ Der kan åbnes for bade- og omklædningsfaciliteter samt toiletter, hvis sundhedsmyndighedernes anvisninger til rengøring kan overholdes, og hvis de kan indrettes således, at kødannelse undgås. Videre opfordres faciliteter, foreninger og andre aktører til at finde gode lokale løsninger vedrørende rengøring og opsyn med omklædningsrum.
- ✔ Klubhuse mv. kan holdes åbent. Ved åbning af caféer og kantiner skal der være særlig opmærksomhed på at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det vil være ejeren af den enkelte facilitet, som konkret beslutter, hvorvidt der tillades adgang til toiletter og klubhuse og evt. nærmere retningslinjer herfor.
- ✔ Hyppig og grundig rengøring af fælles kontaktpunkter skal som minimum ske en gang dagligt og oftere ved mange berøringer.
- ✔ Hvis der i forbindelse med aktiviteterne og brug af faciliteter benyttes rekviriter (fx ketsjer eller golfkoller), anbefales det, at der så vidt muligt benyttes personlige rekviriter. Hvis dette ikke er muligt, skal der være særlig opmærksomhed på rengøring af fælles kontakflader.

### Særlige retningslinjer for konkurrence, turneringer og stævner

- ✔ Idrætterne kan afvikle konkurrence-, turnerings- og stævnervirksomhed, som forsamlingsforbud og de generelle sundhedsmæssige anbefalinger kan efterleves på forsvarlig, hvis.
- ✔ Der må ikke afvikles en enkeltstående konkurrence, turnering eller stævne, hvor flere personer end det gældende forsamlingsforbud er samlet på samme sted samtidigt. Se dog særlige retningslinjer for publikum.
- ✔ I særlige tilfælde må der gerne afholdes arrangementer med op til 500 deltagere, så længe der aldrig er samlet flere deltagere end det gældende forsamlingsforbud samme sted på samme tid.
- ✔ Jf. ovenstående må der gerne arrangeres tidsforskudte arrangementer med op til 500 deltagere så længe, at der på intet tidspunkt er mere end det gældende forsamlingsforbud til stede samtidig. Fx kan cykelball, motionsløb, ridestævner, kapsejads mv. afvikles, så der om formiddagen deltager maks. det antal personer, som det aktuelle forsamlingsforbud foreskriver, som herefter tager hjem, hvorefter nye, men maks. samme antal personer deltager i stævnet, løbet mv. om eftermiddagen.
- ✔ Det vil også være muligt at afholde arrangementer med flere end det gældende forsamlingsforbud, hvis arrangementet afholdes med en betydelig geografisk spredning mellem deltagerne sådan, at de ikke befinder sig på samme sted samtidig. Det vil fx omfatte kapsejads på havet, hvor deltagerne sejler i mindre grupper med betydelig afstand mellem bådene. Det vil også omfatte golfturneringer, orienteringsløb og lignende udendørs arrangementer med stor geografisk spredning mellem de enkelte deltagere eller mellem mindre grupper af deltagere. Det kræver dog, at den geografiske spredning kan opretholdes gennem hele arrangementet, dvs. også ved start- og målområdet, hvor der max. må være det antal personer til stede samtidig, som forsamlingsforbuddet foreskriver.
- ✔ Der er til gengæld ikke muligt at opdele ét arrangement i sektioner – fx ved hjælp af hegn eller lignende – med det aktuelle antal deltagere, som forsamlingsforbuddet foreskriver i hver sektion, da det vil blive betragtet som værende et samlet arrangement på samme sted.
- ✔ Der må dog godt afvikles flere separate stævner/turneringer på samme tidspunkt på samme anlæg/facilitet. Fx må der gerne afvikles flere atletikstævner inden for forskellige discipliner på samme atletikstadion, eller flere stævner for forskellige bådtyper på vandet. Ligeledes må der gerne afvikles et fodboldstævne for fem u/10 hold på to 5-mands fodboldbaner, mens der samtidig afvikles et fodboldstævne for 3 u/12 hold på en syvmandsbane på samme anlæg. Det afgørende er, at forsamlingsforbuddet overholdes for det enkelte stævne, at der er effektiv adskillelse mellem stævnerne og arealerne de foregår på, samt at deltagerne ikke flettes på tværs af stævnerne. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.
- ✔ Der bør være enten personale eller frivillige til stede under afvikling af konkurrence, turneringer og stævner, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger. Ved afvikling af flere separate stævner/turneringer bør der udpeges mindst én ansvarlig herfor pr. stævne/turnering.

### Særlige retningslinjer for publikum

- ✔ Til såvel indendørs som udendørs idrætsbegivenheder må der være siddende publikum – fx på medbragte klapstole hvis der ikke er faste siddepladser.
- ✔ En idrætsbegivenhed defineres som en konkurrence, kamp, turnering eller stævne, hvor der normalt er tilskuere. Der skelnes ikke mellem alder og niveau på udøverne.
- ✔ Der kan maksimalt tillades op til 500 siddende publikum til den enkelte idrætsbegivenhed. Grænsen på de 500 er inkl. deltagere i idrætsaktiviteten.
- ✔ Publikumsarealet bør tydeligt afmærkes, og der bør opsættes konkrete vejledninger om at holde afstand i publikumsarealerne.
- ✔ Der bør sikres 1 meters afstand mellem publikum og der må maks. være 1 publikum pr. 2 m<sup>2</sup> areal i publikumsarealet.
- ✔ Arrangøren af idrætsbegivenheden bør have fokus på styring af publikumsstrømme og overvåge dette løbende. Især er det vigtigt at undgå omløstende køer ved indgangs- og til specifikke lokaler.
- ✔ Der bør være særligt fokus på styring af kapaciteten på det enkelte idrætsanlæg, herunder indføre kapacitetsbegrænsning ift. et maksimalt antal samtidige publikummer, under hensyn til tilgængeligt publikumsareal, risikoen for sammenstødning, og hvorvidt publikumsareal er indendørs eller udendørs.
- ✔ Der bør være ansatte eller frivillige til stede, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- ✔ Der skal være særligt fokus på rengøring og håndhygiejne.
- ✔ Der skal så vidt muligt være vand og flydende sæbe eller håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt for publikum.
- ✔ Arrangøren af idrætsbegivenheden (foreningen og/eller ejer af faciliteten) bør identificere og sikre grundig rengøring af fælles kontaktpunkter og lave en plan for rengøring og desinfektion af kontaktpunkter, herunder med særligt fokus på håndtag, gelændere, lyskontakter, vandhaner, bordoverflader og andet, som hyppigt berøres af mange.

### Særlige retningslinjer for sommerskoler, sommeraktiviteter og camps

- ✔ Sommerskoler, sommeraktiviteter og camps for børn og unge op til 25 år må gerne afvikles med op til 500 personer i alt inkl. ledere og trænere.
- ✔ Forsamlingsforbuddet bør så vidt muligt overholdes i den konkrete afvikling og tilrettelæggelsen af de konkrete idrætsaktiviteter indrettes i henhold til gældende retningslinjer for den indendørs og udendørs idræt. Herunder inddeling af deltagere i faste grupper af maks. det antal personer, som forsamlingsforbuddet foreskriver med et faste antal ledere pr. gruppe. Ligeledes bør der være tydelig opdeling af faciliteter og særligt fokus på rengøring, desinficering og ansigts- og håndhygiejne ved kontaktidrætter.
- ✔ I praksis gennemføres aktiviteterne på træningsanlægget i henhold sundhedsmyndighedernes anbefalinger og forsamlingsforbud. De enkelte idrætter skal udarbejde specifikke retningslinjer for dette, og sikre at de enkelte sommerskoler følger disse.
- ✔ Der må gerne gives adgang til omklædning, bad og toiletter, så længe at afstandskravet om 1 m. overholdes, og at der er minimum 4 kvadr. pr. person.
- ✔ Der skal være afstandsafmærkninger på gulve de steder, hvor det er hensigtsmæssigt.
- ✔ Der må gerne arrangeres overnatning for deltagere på sommerskoler, sommeraktiviteter og camps.
- ✔ Hvis der arrangeres overnatning, bør deltagerne inddelles i faste grupper af 8 ekskl. ledere. Deltagerne bør så vidt muligt blive i de faste grupper under såvel idrætsaktiviteter, spisning og ved overnatning.
- ✔ Senge/madrasser skal placeres min. 1 meter fra hinanden. Udluftning af lokalerna/lokalet, hvor gruppen overnatter, bør ske flere gange dagligt. Kontakflader bør dagligt rengøres med vand og sæbe.
- ✔ Deltagerne spiser i de faste grupper, de er inddelt i, og der skal være særligt fokus på af-sprøjtning af borde, stole og service inden og efter spisning. Ligeledes skal det sikres, at alle vasker hænder før og efter spisning.
- ✔ Anvendelse af cafeteria/kantine og toiletter følger i øvrigt retningslinjer for restaurationsbranchen.
- ✔ Der skal på det enkelte idrætsanlæg være tydelig adskillelse mellem træningsanlæg og cafeteria/kantine.

### Generelle anbefalinger og retningslinjer:

Husk at overholde det til enhver tid gældende forsamlingsforbud.

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 vædservietter eller håndsprit (70-85%) tilgængeligt.

Host eller nys sker i albuen eller i et papirfommetørklæde.

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.

Vi opfordrer til, at der lokalt er en god og konstruktiv dialog mellem kommuner, faciliteter og foreninger om en hensigtsmæssig indretning til brugen af idrætsanlæggene.

### Gode råd fra DTF og DGI TENNIS

Følgende råd er udarbejdet specifikt til tennis og padel af Dansk Tennis Forbund og DGI Tennis.

#### Gode råd til spil på tennis- og padelbaner

- ✔ Hæng klubbens corona-anbefalinger op ved alle klubbens tennis- og padelbaner. [Download evt. en opdateret plakat fra DTF og DGI Tennis](#)
- ✔ Ophæng engangshandsker eller sprit til brug ved banefejning og vanding
- ✔ Der skal være udstyr tilgængeligt til rens af ruder på padelbaner
- ✔ Organisér træning, så det i videst muligt omfang kan lade sig gøre at overholde anbefalingerne om 2 meters afstand i idræt. Overvej grundigt, hvor mange i mener, er forsvarligt at have i en træningsgruppe på samme bane.
- ✔ Tag gerne hensyn til spillernes alder, erfaring med mere. Eksempelvis kan to minitennisbaner på tværs på hver sin side af nettet med to spillere på hver (8 i alt samt en træner) være en god løsning. Mens 9 spillere i kø til en fodringsøvelse måske er en skidt løsning.
- ✔ Et fornuftigt setup til tennistræning på hel bane kan være en træner med 4-6 spillere.
- ✔ Arrangementer som "hyg-ind"/"drop in" eller lignende kan afholdes, hvis det samlede deltagerantal ikke det til enhver tid gældende forsamlingsforbud.

#### Gode råd til den enkelte tennis- og padelsspiller

- ✔ Respekter og efterlev anvisninger fra din klub
- ✔ Undgå fysisk kontakt med andre spillere og deres udstyr
- ✔ Vær opmærksom på god håndhygiejne under spil og sørg gerne for løbende afsprøjtning af hænder. Det kan være efter boldopsamling ved træning eller efter hvert sæt i kamppsil
- ✔ Minimer berøring af bænke, netstang, nettet, dommerstol eller andet materiale på og uden for banen
- ✔ Medbring alle drikkevarer hjemmefra
- ✔ Medbring selv desinficerende gel og spray til afsprøjtning af udstyr, samt ruder i padel og sprit af inden og efter spil. Husk god håndhygiejne før, under og efter spil
- ✔ Minimer sidebytte i padel

#### Links

- ✔ [Download en pdf til ophængning af anbefalinger i klubben](#)
- ✔ [Download en engelsk version af plakaten fra DTF og DGI Tennis](#)
- ✔ [Download en panel-version af plakaten fra DTF og DGI Tennis](#)
- ✔ [DIF og DGI's anbefalinger](#)
- ✔ [Sundhedsmyndighedernes generelle anbefalinger](#)

### Har du spørgsmål?

Så kontakt os gerne.



**Rasmus Rosendahl**  
Projektkonsulent  
[rar@tennis.dk](mailto:rar@tennis.dk)  
+45 28 40 82 40



**Thomas Hansen**  
Kommunikations- og presseansvarlig  
[thas@tennis.dk](mailto:thas@tennis.dk)  
+45 23 34 72 24

### Nyheder

- Seneste
- Meest læste

**Corona: Opdatering kommer tirsdag**  
[07.09.2020 | Nyhed](#)  
**Vanvittigt spændende afslutning på Medaljespillet**

[06.09.2020 | Pressemeddelelse](#)  
**Medaljespil: Dramatiske semifinaler**  
[05.09.2020 | Nyhed](#)  
**Medaljespil: Semifinalerne bliver heftige**

[04.09.2020 | Nyhed](#)  
**Medaljespillet kommer til at sprudle**  
[03.09.2020 | Nyhed](#)

[Læs flere nyheder](#)

### Nyhedsbrev

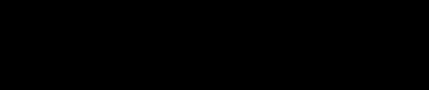


Tilmeld dig DTF's nyhedsbrev og få et eksklusivt indblik i TennisDanmark.

[Læs mere og tilmeld](#)

### SØG PÅ HJEMMESIDEN

Følg med på de sociale medier, eller skriv dig op til et af vores nyhedsbreve, og modtag alle nyheder.



### UNIONER

- [Fyns Tennis Union](#)
- [Jyllands Tennis Union](#)
- [Tennis Øst](#)

### KONTAKT

Dansk Tennis Forbund  
Idrættens Hus  
2605 Brøndby  
+45 43 26 26 60  
[dtf@tennis.dk](mailto:dtf@tennis.dk)

Telefontid: 10-15, fredag 10-13