

Dansk Motions Forbund

Forslag til afholdelse af motionsture

og

”Vandrekalender” ture under Corona krisen. 2. udgave

Udfærdiget den 21. maj 2020

Revideret den 8. juni 2020



Forslag til afholdelse af motionsture under Corona krisen

Forsamlingsforbuddet er pt. sat op til 50 personer.

Man skal sørge for, at der er guider nok så man kan sende folk afsted i grupper på det maksimale 50. personer.

Vi opfordrer til:

- At man ikke samler sig i grupper over det antal personer, man må være.
- At man starter på turen straks, man bliver sendt bedt om det.

Kaffe og kage eller lignende under eller efter motionsturen.

Vi er godt klar over, at noget af det vi holder mest af, er det sociale efter en gåtur, men det er lidt svært i denne tid.

Men kan vi ikke overholde forsamlingsforbuddet, ser vi helst, at der ikke bliver budt på drikkevarer eller madvarer efter motionsturen.

Hvis der udleveres madvarer, skal hvert enkelt stykke være pakket i en plastpose.

Den, der pakker dette, er selvfølgelig iført engangshandsker

Forslag til afholdelse af "Vandrekalender" ture under Corona krisen

Forsamlingsforbuddet er pt. sat op til 50 personer.

Kan arrangementet stadig afholdes ????

Undersøg hurtigst muligt, om I stadig kan bruge det startsted og de rastepladser, som I havde regnet med, da I planlagde arrangementet.

Vi kunne godt forestille os, at hvis I har startsted / rasteplads på en skole eller anden offentlig bygning, at der måske vil være lidt problemer med at låne disse, som tingene ser ud i øjeblikket. Måske skal der betales for ekstra rengøring / afsprøjtning af lånte lokaler /skolekøkkener / toiletter efter brug.

Kan arrangementet stadig afholdes foreslås følgende procedurer fulgt.

Startsted.

Kan I lave startstedet udendørs, under et halvtag eller et til lejligheden opstillet telt, er det klart at foretrække.

Én person tager imod betaling, og én person udleverer startkort.

Begge iført engangshandsker.

Betaling skal helst ske med Mobile Pay. Det kan dog ikke nægtes at modtage kontanter.

Start på arrangementet.

Vi foreslår, at ruterne er afmærkede en time før start, og at I sender folk ud på ruterne lige så snart, der er købt startkort.

Aftenture, der som oftest gennemføres som førte ture, foreslår vi også bliver afmærkede, så der kan startes på turen straks, man har købt sit startkort.

Efter turen.

Stempling foregår som normalt ved startbordet af folk , som stadig er iført engangshandsker.

Man bør opfordre folk til at tage hjem lige så snart, turen er afsluttet, så man undgår, at for mange personer samles.

Salgsboder på startsted og ruter.

Er der tale om en aftentur på maksimalt 10 km, vil vi anbefale, at der kun sælges drikkevarer på flaske eller dåser og kaffe eller the.

Intet spiseligt ud over indpakket slik / myslibarer o.l.

Hvis der sælges madvarer, skal dette være pakket i plastikposer og må ikke kunne berøres af deltagerne før salg, men kun af dem der sælger.

Det er en selvfølge, at alle der tilbereder madvarer, er iført engangshandsker, og at disse skiftes regelmæssigt.

Der er én person, som modtager betaling.

Betaling skal helst ske med Mobile Pay. Dog kan det ikke nægtes at modtage kontanter.

Der kan eventuelt bruges et system med boner, som beskriver hvad man har købt.

Begræns udvalget.
Én anden person udleverer varen.
Alle er iført engangshandsker. Disse skiftes regelmæssigt.
Varerne må ikke kunne berøres af deltagerne.

Generelle regler som altid skal overholdes.

Der skal være adgang til håndsprit på startstedet og på alle rastepladser.
Dette gælder for både hjælpere og deltagere.

Alle pladser skal, flere steder, afmærkes med følgende vedhæftede opslag (2 stk.) som kan hentes på denne hjemmeside, eller ved kopiering af disse.

<https://politi.dk/coronavirus-i-danmark>

Husk at det er arrangørens ansvar, at de anbefalede afstandskriterier (pt. 1 meter) overholdes ved kødannelser.

Hvis nogle deltagere / hjælpere udviser symptomer på Coronavirus bliver man selvfølgelig hjemme.

Føler arrangøren sig utryk ved en deltagers / hjælpers sundhedstilstand, skal denne på en pæn måde bedes om at forlade stedet.

Arrangørens anvisninger skal altid følges.

Udfærdiget den 21. maj 2020

Revideret den 8. juni 2020

[corona | covid-19]

Forebyg smitte i hverdagen

Kilde: Sundhedsstyrelsen



Vask hænder

Hyppig og grundig håndvask og evt. hånddesinfektion, hvis hænderne er rene og tørre.



Begræns fysisk kontakt

Undgå håndtryk, kindkys og kram. Undgå især kontakt med personer, der har symptomer på forkølelse og/eller luftvejsinfektion.



Udvis god hostetikette

Host eller nys i engangslommetørklæde, alternativt i albuebøjningen.



Bliv hjemme ved sygdom

Oplever du sygdomssymptomer, bør du blive hjemme, så du ikke udsætter andre for smittefare.



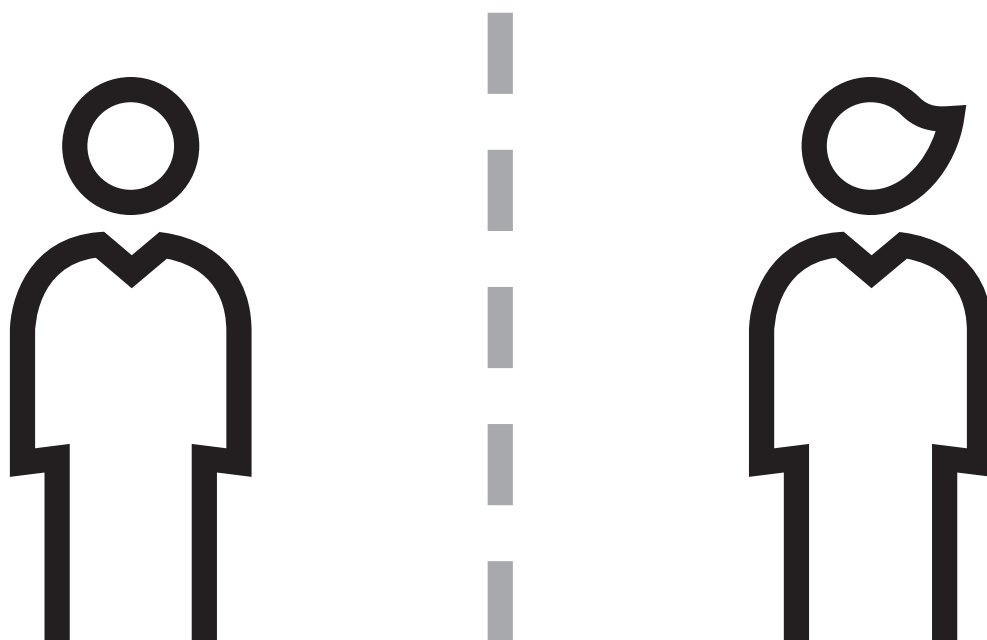
Vær opmærksom

Særligt på steder, hvor der færdes mange mennesker, eksempelvis offentlige transportmidler.

corona | covid-19

Hold afstand

Hold god afstand til andre. Gå derfor et andet sted hen, hvis ikke det er muligt i dette område.



Politiet kan gribe ind

Der er indført forbud mod arrangementer, begivenheder mv. med flere end 10 personer, og politiet vil gribe ind, hvis der er flere end 10 personer for tæt sammen.

Overholder du ikke forbuddet, risikerer du en bøde på 2.500 kr.