



Gang i DAI

Inspiration til hvordan I kan gøre i praksis

Vi håber, at I kan bruge skridttællerkonkurrencen til at styrke jeres fællesskab omkring motion, til at "få set nogen" og til at komme ud ad døren. Derfor har vi nogle forslag til, hvordan I kan gøre i praksis, hvis I har brug for lidt inspiration. På næste side følger vores Corona-retningslinjer, som I skal være opmærksomme på, hvis I går sammen.

Fast daglig rutine med krydderi

- *Gå gerne hver dag.* Forsøg at gå en daglig gå-tur, på samme tid alle sammen. Aftal f.eks. en fast tid for en daglig gå-tur eller aftal et passende tidspunkt fra dag til dag. På den måde kan I være med til at motivere hinanden.
- *Tjek ind.* Hvis I går få sammen, eller hver for sig, på samme tid. Ring/skriv eller lav et videoopkald til hinanden som gruppe – eller to og to - på træningens aftalte tidspunkt, for at vise, at I er klar til dagens tur. Hvis I har smartphones/tablets, kan vi anbefale at I bruger en video-app, f.eks. "Zoom", "Whatsapp" eller "Messenger".
- *Tag billeder/video undervejs.* I kan sende dem til hinanden efterfølgende, og dele dagens gåtur. I kan evt. lave et tema for dagens gåtur.
- *Pres tempoet lidt.* Sørg for, at få pulsen op på turen. Så får du en større konditionsmæssig fordel af turen. Det behøver ikke at være hele tiden, men kan også være i små intervaller, som kan aftales på forhånd. Eksempel: gå så hurtigt som muligt i 2 minutter, og gå langsomt i 1 minut. Gentag 5-10 gange alt efter dit niveau. Gå resten af turen i almindeligt tempo.
- *Indsæt styrke- og/eller balancetræning.* Aftal f.eks. dagens styrketræningsøvelse, som skal laves tre gange på turen. Det kan være 10 knæbøjninger ved/på en bænk, 10 armstrækkere op ad et træ, 10 stående "krum og svaj i ryggen", 30 sek. på hvert ben med lukkede øjne eller lignende.
- *Lav en udfordring eller intern konkurrence.* I kan ind imellem – bare for sjov - prøve at lave en konkurrence i, hvem der kan gå længst i et afsat tidsrum, eller hvem der kan gå flest skridt på en dag.

Holdkaptajnen:

Holdkaptajnen har en vigtig rolle, og skal:

- Tilmelde holdet på Nemtilmeld senest 15. maj 2020. Alle holdets deltagere skal noteres ved tilmelding.
- Sørg for, at der er en procedure for indsamling af det daglige antal skridt pr. deltager. Ring f.eks. gerne rundt til alle for at høre dagens tal. Eller lad det gå på skift. Man kan også bede sine holdkammerater om, hver aften, at sende et billede af dagens antal skridt.
- Melde holdets samlede antal skridt ind til forbundskontoret via Nemtilmeld.





I kan enten gå sammen hele holdet, 3 og 3, i par, eller hver for sig.

DAI's retningslinjer for gangaktiviteter under Corona

- HVIS I VÆLGER AT GÅ SAMMEN:

- *Gå i små grupper eller alene. Selvom man gerne må være 10 personer samlet, anbefaler vi, at I deler jeres 6-mandsgruppe i mindre dele, så I højest går 2 og 2 eller 3 og 3 sammen. Det gør det lettere hele tiden at holde 2 meters afstand til alle, når snakken går, og man gerne vil høre, hvad der bliver snakket om.*
- *Hold dig til den samme gå-gruppe, og de samme små grupper/par. Modstå fristelsen til at deltage i flere træningsgrupper. Hvis ikke du kan dette, så gå alene med virtuel kontakt til din gå-gruppe.*
- *Hvis I alle 6 mødes ved et startsted: der skal være plads nok til at alle kan stå med 2 m afstand. Tjek på forhånd, at der er plads nok.*
- *Brug eget udstyr. Det gælder både stave, kasketter, solbriller, solcreme, overtøj, telefoner mm.*
- *Stå med to meters afstand i rundkreds, imens I hilser på og taler om turen.*
- *Vis hinanden hvor meget 2 meter er, så det ikke er til at tage fejl af.*
- *Lav gerne lidt fælles opvarmning (med 2 m afstand) i rundkreds, så I også er sammen, kan få øjenkontakt og kan mærke, at I er et hold.*
- *Del derefter gruppen i endnu mindre grupper eller i par, der kan følges rundt på ruten, så der er plads til at gå med 2 meters afstand til alle personer. Send grupperne afsted i forskudt rækkefølge. F.eks. de hurtigste først, så man ikke hele tiden skal overhale nogen. Aftal grupperne på forhånd, og gå i samme grupper hver gang.*
- *Hold ekstra god afstand, når I overhaler eller bliver overhalet.*
- *Vær opmærksom på, og tag særligt hensyn til hinanden – respekter hvis der er nogen, der synes, at I kommer for tæt på hinanden.*

Ovenstående retningslinjer er lavet på baggrund af krav og anbefalinger fra sundhedsmyndighederne. For DIF og DAI er det afgørende, at disse krav og anbefalinger overholdes. De indebærer blandt andet:

- At man ikke må samles flere end 10 personer.
- At man skal holde en afstand på 2 meter til andre personer.
- At man er særlig opmærksom på håndhygiejne – brug håndsprit, hvis der ikke er mulighed for at vaske hænder med vand og sæbe.
- At host eller nys sker i albuen eller i et papirlommetørklæde.
- At man skal holde sig hjemme, hvis man har symptomer som fx feber, hoste, muskelømhed – og gå straks hjem selv ved milde symptomer.
- Hvis der i forbindelse med træning og brug af faciliteter benyttes rekvisitter (fx ketcher eller golfkøller), anbefaler Sundhedsstyrelsen at der så vidt muligt benyttes personlige rekvisitter. Hvor dette ikke er muligt, skal der være særskilt opmærksomhed på rengøring af fælles kontaktflader, hver gang en person afslutter brugen af en rekvisit.
- Det forudsættes, at klubhuse og fælles bedefaciliteter stadig ikke er tilgængelige.



Hvis man som forening vælger af afholde udendørs idrætsaktiviteter, så opfordrer DIF desuden til, at det sker inden for disse rammer:

- Udendørsaktiviteten bør foregå i mindre grupper
- Der skal være adgang til det sted eller anlæg, hvor udendørsaktiviteten foregår (kommunerne kan have særlige restriktioner, som skal respekteres).
- Medlemmer af forening/klub møder op omklædt og tager hjem efter endt udendørsaktivitet.
- Vær opmærksom på de særlige risikogrupper som defineret af Sundhedsstyrelsen.

KONTAKT VORES KONSULENTER FOR YDERLIGERE INFORMATION:

Hovedstaden og Sjælland
Marie-Louise Trier Hauge
Mobil: 29 65 44 75
E-mail: marie-louise@dai-sport.dk

Nordjylland
Poul Sølvstein
Mobil: 40 40 05 87
E-mail: poul@dai-sport.dk

Midtjylland
Thomas Ahrentz
Mobil: 21 75 07 24
E-mail: thomas@dai-sport.dk

Syddanmark og Fyn
Andreas Thiesson
Mobil: 28 70 64 34
E-mail: andreas@dai-sport.dk

IDRÆT FOR SINDET
Hovedstaden, Sjælland og Nordjylland
Lisbeth Crafack
Mobil: 20 45 91 69
E-mail: lisbeth@dai-sport.dk

Fyn, Midt- og Sydjylland
Per Godballe Sørensen
Mobil: 29 24 21 26
E-mail: per@dai-sport.dk