

# Gå-fællesskaber

## Hvordan kan man gå sammen på en sundhedsforsvarlig måde på værestedet?

- Forsaml ikke flere end det tilladte antal
- Sørg for at de nødvendige værnemidler er tilgængelige under hele aktiviteten (håndsprit eller håndvask, desinfektionssprit til overflader og udstyr, god plads til aktiviteten)
- Hold afstand på 1-2 meter til alle deltagere i fællesskabet
- Indlæg pauser hvor man skifter partner og evt. kan snakke i fællesskab med god afstand til hinanden
- Kommunikér helt konkret hvilke regler og rammer, der er for aktiviteten, og hvad der forventes af dem, der møder op for at deltage

## Ideer til anderledes gåture og aktiviteter på gåture:

- Intervaller – skiftevis langsom og hurtigt gang. Fx 2 min. hurtig gang og 1 min. langsom gang eller omvendt
- Naturbingo – udskriv plader med ting man finder i naturen og finde dem så sammen i nærliggende natur. En simpel Googlesøgning på "Naturbingo" er nok til hurtigt at finde plader
- "Tour de chambre" – gå en rute der kommer forbi deltagernes hjem uden at gå indenfor
- Forbered små samtaleemner deltagerne kan snakke om på turen. Fx:
  - "De største udfordringer for dig under coronakrisen?"
  - "Hvad har du savnet mest ved værestedet?"
  - "Hvad er det skøreste, du har gjort i dit liv?"
  - "Hvem af jer kan nævne flest bilmærker?".....kun fantasien sætter grænser
- Tage billeder på turen og samle dem til en collage, der kan hænges op på værestedet, eller deles på sociale medier
- Indlæg små fysiske øvelser på gåturen – fx 10 sprællemænd, 10 indersidespark mod hinandens fødder osv.
- Orienteringsløb/gang– find kort og ruter på [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk)
- Skattejagt – en bruger af værestedet gemmer en "skat" et sted, som personen beskriver til anden person. Den anden skal så ud og finde skatten
- Gå og skrald – tag skraldeposer med på turen og saml det skrald op, W I finder på jeres tur
- Gå til og fra andre aktiviteter værestedet afvikler

## Kulturministeriets generelle retningslinjer ved udendørssport og -idræt:

- **Bliv hjemme** hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner
- **Hold afstand** og hver ekstra opmærksom på retningslinjer ved kontaktsport
- **Del ikke mad eller drikkedunke med andre**
- **Hav god håndhygiejne** – vask hænder med vand og flydende sæbe, når du ankommer til aktiviteten og når du går hjem igen. Anvend håndsprit, hvis det ikke er muligt at vaske hænder. Vask også hænder løbende under aktiviteten.
- **Brug dine egne redskaber og udstyr.** Del det ikke med andre og rengør det ofte. Alternativt kan værestedet have udstyr, som udleveres til deltagerne i aktiviteten. Under hele aktiviteten er dette udstyr så personens "eget udstyr". Udstyret rengøres grundigt efter brug.  
Ved udstyr som ikke meningsfuldt kan afsprittes løbende under aktiviteten, sprittes hænder løbende og særligt området, der har kontakt med udstyret