

# Løbe-fællesskaber

## Hvordan kan man løbe 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 2 meter til alle deltagere i fællesskabet
- Indlæg pauser hvor I evt. kan snakke i fællesskab med god afstand til hinanden
- Sørg for at deltagere møder op til aktiviteten omklædt på forhånd
- Kommunikér helt konkret hvilke regler og rammer, der er for aktiviteten, og hvad der forventes af dem, der møder op for at deltage
- Vær opmærksom på at øget intensitet af fysisk udfoldelse medfører, at kroppen producerer mere sved, sved og lignende. Derfor er det ekstra vigtigt, at afstanden til andre i fællesskabet overholdes

## Ideer til anderledes løbeture og aktiviteter på løbeture:

- Intervaller, skiftevis langsom og hurtigt løb, fx:
  - Fx 4 min. hurtigt løb og 3 min. middel hurtigt løb. Gentag dette 3-4 gange.
  - Eller 10-20-30 konceptet: 30 sekunders langsomt løb, 20 sekunder middel hurtigt løb og 10 sekunders løb så hurtigt som muligt. Gentag 5 gange (5 min.) og 3 runder i alt, med 2-5 min. pause imellem runderne
- Naturbingo – udskriv plader med ting man finder i naturen og find dem så sammen i nærliggende natur. En simpel Googlesøgning på "Naturbingo" er nok til hurtigt at finde plader
- "Tour de chambre" – løb en rute der kommer forbi deltagernes hjem uden at gå indenfor.
- Tage billeder på løbeturen 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 – find kort og ruter på [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk)
- Løb til og fra andre aktiviteter væresteder 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 drikke** 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