

Udendørs stige-golf

Hvordan kan man spille stige-golf 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, god plads til aktiviteten)
- Sørg for god afstand mellem stige-golfbanerne, hvis I anvender flere baner
- Sørg for at spritte kuglerne af efter hver runde og når en deltager har anvendt dem
- Markér en zone hvorfra man kaster, i forlængelse af banen, hvori der maksimalt må stå én person – naturligvis den person som i gang med at kaste
- Kommunikér helt konkret hvilke regler og rammer, der er for aktiviteten, og hvad der forventes af dem, der møder op til aktiviteten

Sådan kan I spille Stige-golf på værestedet:

- Hver person har tre kast med kuglerne.
- Kun underhåndskast er tilladt.
- Minimum 3 meter fra kastelinje til ribberne
- Den øverste ribbe giver 1 point, den midterste giver 3 point, den nederste giver 2 point.
- Hvis to kast lander på den midterste ribbe, har man 6 point, men man ganger yderligere med 2, således det giver 12 point. Det samme gælder, hvis man har tre på samme ribbe, fx 3 kugler på 3 point ribben = $9 \times 3 = 27$ point. 27 point er den højeste mulige score i en runde
- En kamp varer tre runder, og vinderen er den, der har flest point samlet sammen i alt

Kulturministeriets generelle retningslinjer ved udendørssport og -idræt:

- **Bliv hjemme** hvis du har symptomer på luftvejsinfektioner
- **Hold afstand** og vær 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