

## Retningslinjer for Hjertemotion

Hjertemotion er nu genåbnet.

Det er vigtigt for Hjerteforeningen, at alle der deltager, kan føle sig trygge, og derfor er det afgørende, at Hjertemotion afholdes efter myndighedernes anvisninger og retningslinjer for træning inden døre.

Hjerteforeningens anvisninger følger myndighedernes anbefalinger ([TRYK HER](#)) for at minimere smitterisiko, og det er vores vurdering, at de udgør et trygt afsæt for genåbning af Hjertemotion inden døre. Der skal overholdes 2 meters afstand samt 4 m<sup>2</sup> pr. deltager. Fælles omklædning og bad er ikke muligt.

Det er lokalforeningens ansvar, at der lokalt er sikre rammer for genåbning. Lokalforeningen skal derfor informere alle frivillige, instruktører/ansatte og deltagere om retningslinjerne inden aktiviteten igangsættes og tage ansvar for at alle retningslinjer overholdes, når aktiviteten gennemføres.

Når aktiviteten er i gang, har alle involverede et ansvar for at overholde retningslinjerne og de rammer, som lokalforeningerne og samarbejdspartnere sætter op omkring afholdelse af Hjertemotion.

Det er vigtigt, at lokalforeninger og tovholdere nu går i dialog med netop jeres samarbejdspartner, kommune eller virksomhed, om vilkår og muligheder for at opstarte og afholde Hjertemotion hos jer.

Kontakt gerne jeres frivillig konsulent eller [hjertemotion@hjerteforeningen.dk](mailto:hjertemotion@hjerteforeningen.dk), hvis I har brug for hjælp.

Generelle retningslinjer fra myndighederne:

- Bliv hjemme hvis du føler dig syg
- Vask dine hænder tit eller brug håndsprit
- Host eller nys i dit ærme
- Undgå håndtryk, kindkys og kram

For personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved smitte med coronavirus (COVID-19) gælder det, at de fortsat bør være ekstra opmærksomme, f.eks. på rengøring og at spritte af, før og efter man anvender motionsredskaber generelt.

Skulle deltagere, den frivillige tovholder eller instruktøren komme i tvivl om opstarten, er det helt i orden at afvente denne en tid endnu.

Hvis man er i tvivl om, hvorvidt man kan deltage, fx fordi man er i en særlig risikogruppe, så anbefaler Hjerteforeningen at man søger råd hos egen læge.

Hjerteforeningen følger udviklingen og justerer løbende efter myndighedernes retningslinjer. Dette kommunikeres direkte til frivillige og tovholdere.