

DUKs sommerlejr & COVID-19

DUK

Samlede retningslinier

Indhold

Grundlæggende information og anbefalinger for nedsættelse af smitterisiko på lejre samt retningslinier.....	2
Ekstra info til deltagerbrevet	5
Checkliste til den daglige COVID-19-rengøring	7
Specifikke aktiviteter på lejren	8
Transport og ankomst	8
Køkken og mad	8
Aktiviteter.....	9
Værelser og personlig hygiejne	12
Kirken, messe og bøn	13
Ledere.....	14
Medbragte ting	15
Hotline.....	15
Opvaske instruks.....	16

Grundlæggende information og anbefalinger for nedsættelse af smitterisiko på lejre samt retningslinier

Det er lederne, der har det overordnede ansvar for, at retningslinjerne følges. Retningslinierne følger dem udsendt fra kulturministeriet: *Særlige retningslinjer for afholdelse af sommeraktiviteter for børn og unge op til 25 år med eller uden deres familier, Retningslinjer for genåbning af indendørs idræts- og foreningsliv, samt idræts- og fritidsfaciliteter (fase 2 og 3) og Retningslinjer for genåbning af idræts- og foreningsliv - udendørs.*

I det følgende dokument vil det fremgå med *kursiv skrift*, hvad der kommer fra disse officielle retningslinier.

Om kontakt: *Deltagerne bør organiseres i familiegrupper på ca. 8 deltagere, som også bør overnatte sammen og dele toilet, bad og eventuelt lokalt opholdsareal. Grupperne undtages fra kravet om 1 meters afstand. Familiegrupperne består af et drengeværelse og et pigeværelse. Grupperne benyttes til spisning samt aktiviteter gennem ugen. Det vil sige, at deltagerne desværre ikke vil have skiftende grupper, som vi plejer at kende det. Der vil selvfølgelig være fælles aktiviteter for hele lejren, fx rundbold eller tilbedelse. Her må alle deltagerne gerne være sammen, der skal dog bare opretholdes 1 meters afstand mellem hver person (2 meter ved særlige aktiviteter - se senere). Hvert værelse tildeles en brusekabine og et toilet, disse markeres med laminerede skilte, der kan ophænges på hvert toilet og bad. Lederne benytter så vidt muligt køkkenets toilet og handicaptoliet. Familielejr er undtaget, da det er umuligt at lave faste familiegrupper pga. aldersspændet. Til gengæld er forældrene med og kan hjælpe deres børn med at holde afstand og god hygiejne. Senge/madrasser/soveposer placeres min. 1 meter fra hinanden fra næsetip til næsetip. Dette kan fraviges ved overnatning i telt.*

Om ledere: *Lederne indgår ikke i familiegrupperne, og afstandskravet mellem lederne og deltagere bør så vidt muligt overholdes i aktiviteterne og samværsdelen. Dog kan der være aktiviteter eller situationer, hvor afstandskravet ikke kan efterleves, fx ved leg, trøst og omsorg. Der opfordres til, at lederne, så vidt muligt, lader sig teste i et af de fem nationale testcentre nogle dage inden lejren. På den måde kan man få afklaret, om man aktuelt er inficeret med corona. Man må ikke møde op, hvis man har symptomer på covid-19.*

Udenrigsministeriet opdaterer løbende hvilke lande, de fraråder man rejser til. Hvis man har været i et af disse lande anbefaler myndighederne, at man frivilligt er 14 døgn i selvisolation. Hvis man som leder har været i et af disse lande mindre end 14 dage før, man skal på lejr, må man ikke komme med på lejr. DUK henviser til Udenrigsministeriets hjemmeside, for løbende at kunne holde sig opdateret over, hvilke lande dette gælder.

Om aktiviteter: *Så mange aktiviteter som muligt bør tilrettelægges udendørs eller andre steder, hvor det er nemmere at holde afstand. Udendørs aktiviteter indrettes så vidt muligt forskudt således, at mange deltagere ikke har aktiviteter på samme tid. De generelle krav til afstand på 1 meter gælder for selve undervisningen eller aktiviteterne, som sommeraktiviteten er genstand for. Hold afstand (1 meter) i det omfang det er muligt. Ved særlige aktiviteter anbefales 2 meters afstand. Dette er aktiviteter, hvor der er øget risiko for smittespredning, fx sang og fysisk udfoldelse (se under aktiviteter). Vi anbefaler, at alle programpunkter kan udføres udendørs. Planlæg derfor gerne efter at kunne udføre aktiviteter, selvom det regner eller er lidt køligt.*

Om personlig hygiejne: Regelmæssig grundig håndhygiejne på alle lejre. Det betyder: Håndvask eller afspritning i forbindelse med skift mellem alle aktiviteter. Håndvask anbefales dog ved synligt snavsede eller våde hænder. Det anbefales, at mindre børn kun anvender håndsprit, hvis ikke håndvask er muligt (aktuelt for Børnelejr, Midilejr og Familielejr).

Om fælles hygiejne: *Fælles toiletter bør rengøres mindst to gange dagligt ved kontaktpunkter som fx vandhaner, toiletknapper, toiletsæder, bordoverflader, dørhåndtag, gelændere, lyskontakter o.l. Brusepladser bør svabres, og armaturer bør aftørres med papirserviet efter hver brug. Toilet- og bade faciliteter bør deles af færrest mulige deltagere på stedet. Hvor flere familiegrupper deles om bade- og toilet faciliteter, bør der fastsættes en fordeling (hvilke familiegrupper bruger hvilke toiletter/bad). Toiletter og håndvaske bør rengøres to gange dagligt. Brusepladser svabres, og armaturer bør aftørres med papirserviet efter hver brug. Udluftning af lokalerne/lokalet, hvor familiegruppen overnatter bør ske mindst to gange dagligt med gennemtræk i 10 minutter. Kontaktflader bør dagligt rengøres med vand og sæbe, bl.a. dør- og vindueshåndtag, stige til køjesenge, stikkontakter/lysafbrydere, bordoverflader, bordkanter og stolerygge. Daglig rengøring og hyppig udluftning er nødvendigt (se rengøringsliste senere). Der udleveres skemaer til hver lejr, hvor man kan afkrydse rengøringsopgaver, der anbefales udført hver dag. Hvis man har behov, kan man få bevilliget ekstra novicer til at lette opgaven med daglig rengøring og afspritning (kontakt Laura Giraldi på laura@duk.dk). Særlig opmærksomhed på rengøring af **kontaktflader**. Det betyder:*

- Borde vaskes før og efter spisning - husk også køkkendisken samt bordene i pejsestuen efter aktiviteter, hvor de har været i brug (og mindst to gange dagligt herudover).
- Dørhåndtag, lyskontakter, toiletter og håndvaske rengøres to gange dagligt.
- Der skal luftes grundigt ud på hele Ømborgen i 10 minutter x 2 dagligt (f.eks. i forbindelse med rengøringen om formiddagen og efter aftensmaden).

Der vil være 2 betalte hovedrengøringer per lejr. En mellem lejrene og en undervejs på lejren. Mellem lejrene er det meget vigtigt, at ingen opholder sig på Ømborgen. Det vil sige, at man som afgående lederteam ikke skal blive hængende, og som kommende lederteam ikke skal komme for tidligt. Ang. midtvejsrengøringen bliver den tirsdag kl. 9-13 på alle lejre på Ømborgen. I det tidsrum må ingen - udover køkkenholdet - opholde sig på Ømborgen. Køkkenet er ikke inkluderet i midtvejsrengøringen.

Om mad og spisning: *Ved sommeraktiviteter, hvor deltagerne er inddelt i grupper, bør disse grupper udgøre deltagerens faste spisegrupper. Deltagerne bør have faste pladser ved måltiderne, og arrangørerne bør have særlig fokus på afspritning af borde, stole og service inden og efter spisning. Ligeledes bør der være særlig fokus på, at alle vasker hænder før og efter spisning. Færdsel i spisesale bør ensrettes så vidt muligt, så kontakt ansigt-til-ansigt minimeres, og kødannelse undgås. Buffeter bør betjenes af ledere eller få udvalgte deltagere. Mellemmåltider serveres af enten ledere eller af få udvalgte deltagere. Deltagerne kan deltage i madlavningen.*

Om sygdom: Hvis deltagere, der er ankommet til lejren, udviser symptomer, der giver mistanke om smitte med Covid-19, isoleres deltageren, og forældrene kontaktes straks m.h.p. afhentning eller hjembringelse med DUK-bilen. I tvivlstilfælde kontaktes akutlæge (Region Midt (Ømborgen og Haldsø): 70 11 31 31) for nærmere rådgivning. Hvis deltageren testes negativ og dermed ikke er

smittet med Covid-19, kan vedkommende komme retur til lejren, når han/hun i øvrigt er blevet rask.

Hvis man mistænker smitte inden lejr, kan man kontakte egen læge og blive henvist til test. Hvis man oplever symptomer inden lejr, skal man ligeledes opsøge egen læge.

Konkrete tiltag ift. hygiejne:

- Ingen brug af lufthåndtørre. Papirhåndklæder skal være tilgængelige på alle toiletter.
- Adgang til sprit ved alle indgange samt i fællesområderne. Udluftning skal ske mindst to gange dagligt med gennemtræk i 10 minutter.
- Der udarbejdes rengøringslister til udprint med Sundhedsstyrelsens anbefalinger til rengøring, hvor der konkret står, hvad der skal udføres og hvor ofte dagligt.
 - Fælles toiletter rengøres mindst to gange dagligt.
 - Baderum svabres og armatur aftørres med papirserviet efter hvert brug (Børne- og Midilejrdeltagere kan ikke forventes at udføre denne opgave selvstændigt.)
 - Borde og kontaktpunkter rengøres mindst to gange dagligt, fx vandhaner, toiletknapper, toiletsæder, bordoverflader (samt kanten rundt om og nogle cm ind under bordet), dørhåndtag, gelændere, armlæn, lyskontakter o.lign.
 - Skraldespande tømmes inden de er helt fyldte og mindst en gang dagligt.
 - Værelser ryddes op og rengøres dagligt, hvilket indebærer afvaskning af stige på køjesenge.
 - Fællesarealer rengøres dagligt.

Ekstra info til deltagerbrevet

Kære forældre og deltager på en af sommerens DUK-lejre.

Vi anbefaler, at du læser dette brev sammen med dit barn og snakker sammen om indholdet. Noget af det vil I helt sikkert være stødt på før, og noget vil måske være nyt.

Som I helt sikkert ved, er der en masse ting, der er ændret efter corona har spredt sig i vores samfund. For at kunne afholde DUKs sommerlejre denne sommer, har vi været nødt til at lave nogle retningslinjer for at mindske risikoen for smitte på lejrene. Mange af retningslinjerne har vores dygtige lederteams helt styr på, men der er nogle ting, som I bliver nødt til at hjælpe til med.

- En deltager må ikke møde op på lejren, hvis han/hun har symptomer på Covid-19 (tør hoste, feber eller vejrtrækningsbesvær, se derudover myndighedernes anvisninger). Hvis I mistænker, at jeres barn kan være smittet med corona, opfordrer vi jer til at benytte et af de fem testcentre i landet til at få dette afklaret. Når deltageren er testet negativ er han/hun selvfølgelig velkommen på lejren.
- Udenrigsministeriet opdaterer løbende hvilke lande de fraråder man rejser til. Hvis man har været i et af disse lande anbefaler myndighederne, at man frivilligt er 14 døgn i selvisolation. Hvis man som deltager har været i et af disse lande mindre end 14 dage før man skal på lejr, må man ikke komme med på lejr. DUK henviser til Udenrigsministeriets hjemmeside for løbende at kunne holde sig opdateret over hvilke lande, dette gælder.
- Der skal holdes 1 meters afstand til alle på lejren. Der er lavet regler for sovning, spisning, badning, toilet og meget andet, som I kan finde på DUKs hjemmeside (www.duk.dk).
- Vi opfordrer til, at jeres barn deltager på fællesrejsen, også selvom I bor tæt på lejren og plejer at aflevere jeres barn selv. Hvis det ikke kan lade sig gøre, og I vil aflevere personligt, er det meget vigtigt, at hverken I eller deltageren går ind på Ømborgen, før resten af lejren er ankommet! I skal møde resten af lejren udenfor.
- Hvis I skal aflevere jeres barn på Hovedbanegården i København eller andre steder på fællesrejsen, så opfordrer vi til at aflevere, sige farvel og gå hjem. Dette er for at mindske samling af mange mennesker. Derfor opfordrer vi ligeledes til, at man ikke går med ned til toget og vinker. Hvis der i øjeblikket opstår en situation, hvor dette ikke virker hensigtsmæssigt, så løser vi det i fællesskab :)
- Under togturen og busturen vil vi bede deltagerne om ikke at bytte for meget plads, samt ikke dele deres sæde med andre deltagere, selvom det plejer at være rigtig hyggeligt.
- Selvom vi i DUK og blandt lederteams gør vores allerbedste, vil der stadig være en risiko for smitte, når mange mennesker er samlet. Vi håber derfor, at I forstår, at hvis det værste skulle ske, og der er smitte, så er det ikke ledernes skyld. Der er blot en risiko, når flere mennesker er samlet.
- Vi opfordrer kraftigt til, at medbragte genstande (som ikke er tøj, sovepose o.lign.) bliver hjemme, hvis det ikke er nødvendigt at have med. Grunden til dette er, at smitte nemt spredes mellem folk via berøring af genstande. Hvis deltageren medbringer personlige ejendele, skal det ikke deles med andre deltagere. Det samme gør sig gældende for slik og lignende. Hvis man har mad/slik/lækkerier med på fællesrejsen, er vi desværre nødt til at bede om, at deltageren ikke deler med de andre, selvom det er en rigtig sød og dejlig

indstilling at have :) Hvis man vil have sin sovebamse med, så er man selvfølgelig velkommen til det.

- Hvis en deltager bliver syg på lejren bliver denne afhentet/bragt hjem efter aftale med forældre. Vi opfordrer så til, at deltageren bliver testet, så vi kan tage de nødvendige forholdsregler.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer alle sammen og ved, at vi kommer til at få nogle dejlige lejre igen i år, selvom nogle af tingene er anderledes!

Checkliste til den daglige COVID-19-rengøring

Link til nyeste version af rengørings-checkliste (i pdf):

https://www.dropbox.com/sh/jicnf8wz1ssey3g/AADIONwiWnr_Or1RYmDQTzF3a?dl=0

Corona-rengøringsliste, Ømborgen 2020

Ugedag: _____

Kl:

8 12 16 20

Version 4

Sidst opdateret 2020/06/15

Værelser og gange

Ansvarlig:

Udluftning af gangene og fællesarealer på Ømborgen (10 min. varighed)
Udluftning af deltagerværelserne på Ømborgen (10 min. varighed)
Skraldespande tømmes dagligt, og inden de bliver fyldt helt op

Særlige kontakflader

Ansvarlig:

Vandhaner afsprittes
Toiletknapper afsprittes
Toiletsæder afsprittes
Bordoverflader vaskes
Dørhåndtag afsprittes
Lyskontakter afsprittes
Armlæn afsprittes
Stolerygge afsprittes

Toiletter

Ansvarlig:

Toiletter rengørings indvendigt og udvendigt
Toiletknapper, toiletsæder og vandhænder vaskes
Affaldsspande tømmes, hvis mere end 50% fuld
Håndvask vaskes og tørres
Armatyr afsprittes
Håndtag til madame-posere afsprittes
Brusekabinearmaturer afsprittes

Gangarealer

Ansvarlig:

Støvsugning af pigeegang
Støvsugning af drengegang
Støvsugning af munkestue
Støvsugning af nonnestue
Støvsugning af pejsestue
Støvsugning af spisestue
Støvsugning af hall
Støvsugning af toiletter

Rengøring i forbindelse med måltider

Ansvarlig:

Alle vasker hænder inden måltidet begynder
Borde afsprittes
Stolerygge afsprittes
Alle vasker hænder efter måltidet er færdigt

Deltagerværelser og lederværelser

Ansvarlig:

Deltagerne rydder selv op dagligt, fx inden sengetid
Hvert værelse udleveres skål med sæbevand og karklud, herefter:
Rengøring med vand og sæbe af **dørhåndtag** og **vindueshåndtag**
Rengøring med vand og sæbe af **stige til køjeseng**
Rengøring med vand og sæbe af **stikkontakter** og **lysafbryder**
Rengøring med vand og sæbe af **borde** og **stolerygge**

Specifikke aktiviteter på lejren

Transport og ankomst

Emne	Forholdsregler
Fællesrejse	<p>DSB har vurderet, i takt med myndighedernes anbefalinger, at der er mere end 1 meters afstand mellem ansigt-til-ansigt kontakt, når man sidder overfor hinanden. Derfor har DSB vurderet, at der <u>ikke behøves at være samme kørselsretning</u> under rejsen. Man kan sidde normalt.</p> <p>Deltagerne skal til gengæld blive mest muligt i sit tildelte sæde. Der skal ikke byttes for meget rundt, og man skal ikke sidde mere end 4 samlet, selvom det er hyggeligt.</p> <p><i>Rejseledere skal medbringe håndsprit og vådservietter.</i> Hænder skal sprittes inden man stiger på toget, og inden deltagerne går ind på Ømborgen.</p> <p>Derudover også før man spiser sin medbragte mad, hvis den indtages med fingrene.</p>
Indkvartering og ankomst	<p>Man mødes på parkeringspladsen eller græsplænen foran kirken, inddeles i familiegupper og får udleveret værelse.</p> <p>Det vil sige, at deltagerne skal informeres om <u>IKKE</u> at gå ind på Ømborgen med det samme, men mødes samlet udenfor. Selvfølgelig med 1 meters afstand.</p> <p>Forældre, der selv bringer deres børn til lejrene, skal ikke ind på Ømborgen og hjælpe med sengetøj m.m.. En leder må stå klar til at tage imod og anvise værelset.</p>

Køkken og mad

Emne	Forholdsregler
Madlavning	<p>Det anbefales, at køkkenet udelukkende benyttes af køkkenholdet. Dette gælder BÅDE det kolde og varme køkken, på alle tider af døgnet, inkl. når der skal holdes ledermøder.</p> <p>Det er kun Køkkenholdet, der må være i det varme køkken, medmindre der skal gives en hjælpende hånd, ellers ingen ophold.</p> <p><i>Deltagerne kan deltage i madlavningen.</i></p> <p>Det er ultimativt køkkenet, der bestemmer hvem, der kan opholde sig i køkkenet.</p>

Servering af mad	<p><i>Færdsel i spisesale bør ensrettes så vidt muligt, så kontakt ansigt-til-ansigt minimeres, og kødannelse undgås. Buffeter bør betjenes af ledere eller få udvalgte deltagere. Mellemmåltider serveres af enten ledere eller af få udvalgte deltagere.</i></p> <p>Der kan også laves servering ved hvert bord, hvor en leder henter det, hvert bord skal have, og herefter kan hver deltager selv tage mad. Der må dog ikke deles mad/skåle o.lign. mellem hvert bord.</p>
Spisning	<p>Der vaskes/afsprittes hænder før og efter alle måltider/aktiviteter.</p> <p><i>Ved sommeraktiviteter, hvor deltagerne er inddelt i grupper, bør disse grupper udgøre deltagerens faste spisegrupper (Dvs. man skal spise alle måltider i sin familiegruppe). Deltagerne bør have faste pladser ved måltiderne, og arrangørerne bør have særlig fokus på afspritning af borde, stole og service inden og efter spisning. Ligeledes bør der være særlig fokus på, at alle vasker hænder før og efter spisning.</i></p> <p>Der skal være minimum 1 meters afstand mellem hver familiegruppes bord. Deltagerne spiser altid i familiegruppen, men behøver ikke have faste pladser i selve spisegruppen. Hvis der ikke er plads nok i spisestuen til dette, kan man inddrage noget af pejsestuen til spisning.</p> <p>Hvis der skal synges bordbøn, kan det f.eks. ske på en af følgende måder:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle mødes ved flagstangen i familiegrupperne med 2 meters afstand mellem hver familiegruppe. Så kan der synges. 2. Hver familiegruppe samles indenfor ved deres bord, men sørger for at der er minimum 2 meters afstand til næste familiegruppe. Så kan der synges. 3. Der kan siges bordbøn i stedet for at synge.
Opvask	<i>Se opvaskevejledning senere i dokumentet.</i>
Fødselsdagsfejring	Lav en minikage til fødselaren eller sæt lys i en frugtskal/bagekartoffel eller andet som ikke spises. Der kan selvfølgelig spises fødselsdagskage, blot der ikke er pustet på dem.

Aktiviteter

Emne	Forholdregler
Generelt	Før og efter alle aktiviteter (spisning/løb/underholdning) rengør alle ledere og deltagere deres hænder. Enten med sprit eller håndvask, jf. retningslinjerne.

	<p>Sundhedsstyrelsens retningslinjer (de blå) udprintes og ophænges ved alle indgange, ligesom i butikkerne. Herunder laminerede anvisninger til korrekt håndvask ved alle håndvaske.</p> <p><u>Ingen skal have skæld ud for ikke at overholde retningslinjerne!</u></p> <p>Men vi skal være gode til at huske hinanden på det og rose, når folk gør det godt - både små og store. Det vigtige er, at lederen <u>bliver ved</u> med at holde sig selv, hinanden og deltagerne op på det i løbet af ugen - selvom man bliver mere og mere træt.</p> <p>Generelt skal der holdes 1 meters afstand mellem alle individer og 2 meter ved særlige aktiviteter (se senere). Familiegrupperne er undtaget fra disse regler. Det betyder, at man sagtens kan sidde i en stor gruppe og snakke eller hygge, blot man er opmærksom på afstanden.</p>
<p>Underholdning og sjove aktiviteter</p>	<p>Der findes tusind forskellige slags underholdning og sjove aktiviteter, og det er svært at nævne dem alle. Men man kan opdele dem i tre kategorier:</p> <p><u>Aktiviteter med lav smitterisiko:</u></p> <p>Det er aktiviteter, der kan ske med overholdes af 1 meters afstand. Fx.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballondans (om fødderne) • "Klip en hest" • Brevkasse • Evolutionsleg • Dyreleg, hvis man sidder på græsset eller står op • Bingo/banko • Stopdans m.m. • "Superman-dans" • Skuespil/teater • Les lancier kan ske, hvis det foregår i familiegrupperne. Der må ikke blandes familiegrupper <p><u>Aktiviteter med medium smitterisiko:</u></p> <p>Her er det aktiviteter, hvor der er en øget risiko, men med de rette foranstaltninger sagtens kan ske. Fx.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vanddag / vandkamp (ikke nærkamp) • Ømsange i rundkreds (2 meter mellem familiegrupperne) • Vong Tron (2 meter mellem familiegrupperne) • Sport/ømpiade/mini OL (ikke nærkamp eller internt i familiegrupperne, sport uden nærkontakt)

	<p><u>Aktiviteter med høj smitterisiko:</u></p> <p>Dette er aktiviteter vi fraråder, da der ikke findes forholdsregler der kan kompensere for smitterisikoen. Fx.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lege der involvere mad • Lagkageløb • "Lasse går i ringen" • Udklædning og kasser med udklædning pakkes væk og skal ikke bruges <p>Ved tvivl eller spørgsmål, så kontakt os endelig og vi kan hjælpe jer!</p>
Dans	<p><i>Der må ikke foretages skift af dansepartnere i pardans. Der skal være 2 meter imellem dansende par. Det gør nogle typer for dans mulige og andre typer mindre mulige.</i></p> <p>Ved tvivl er I meget velkomne til at kontakte os.</p>
Klassisk oplæg i pejsestuen	<p>Skal så vidt muligt foregå udendørs.</p> <p>God afstand mellem de grønne stole og alle sidder i samme retning. 1 meter mellem alle deltagerne (fra næsetip til næsetip), eller man kan sidde i familiegupperne, hvor man må sidde så tæt, man vil.</p>
Kreative aktiviteter	<p>Hver familieguppe har deres <u>egen kasse med de kreative ting</u>, de skal bruge. Efter brug afsprittes de brugte ting.</p> <p>Store perler, der er pakket i poser til hver enkelt deltager fx til en rosenkrans, kan godt bruges.</p> <p>Ting, der ikke kan afsprittes, skal som udgangspunkt ikke benyttes (papir, bræt- og kortspil undtaget).</p>
Klassisk løb på området, fx stjerneløb eller Thi Dua Nhe	<p>Løb kan foregå med øget fokus på håndhygiejne og afstand, samt afspritning af rekvisitter som f.eks. bolde og sjippetov mellem hvert hold. Hvis der skal være tæt kontakt mellem deltagerne på holdet, skal holdene være familiegupperne. Hvis kravet om 1 meters afstand kan overholdes, kan holdene godt være med blandede deltagere.</p>
Dagløb	<p>Deltagerne sendes på dagløb i deres <u>familiegupper</u>.</p> <p>Ruten planlægges, så man undgår at komme i nærheden af steder, hvor der potentielt er andre mennesker såsom Gl. Rye, Himmelbjerget m.m.</p>
Natløb	<p>Deltagerne sendes på natløb i deres <u>familiegupper</u>.</p> <p>Ruten planlægges, så man undgår at komme i nærheden af steder, hvor der potentielt er andre mennesker såsom Gl. Rye, Himmelbjerget m.m.</p>

Bålaften	<p>Kan lade sig gøre ved at sidde rundt om bålet med afstand (1 meter) eller i familiegupper.</p> <p>Snobrød: Leder med handske deler dejen ud.</p>
Sang	<p>Sang kan foregå med god afstand mellem stolerækker både udenfor og i Sommerkirken. Der skal være minimum 2 meters afstand mellem hvert individ eller mellem hver familieguppe.</p> <p><i>Instrumenter og andre materialer bør kun anvendes af én person.</i></p>
Badning i søen	<p>Badning i søen kan ske en familieguppe ad gangen med de normale ledernormeringer (kan findes i DUKs samværs politikker på duk.dk).</p> <p>Ved badning uden for familiegupperne, skal der holdes 2 meters afstand og opmærksomhed på sprøjt og splask. Dog anbefales maksimalt 8-12 personer per. gang (inkl. ledere).</p>
Kanotur	<p>Alle årer afsprittes før og efter brug, samt kontaktpunkter i kanoen. Redningsveste aftørres med spritserviet, og fløjten på vesten skal selvfølgelig benyttes, hvis man er ved at drukne. Det anbefales, at kanoture fortrinsvis sker i familiegupper, hvis det er muligt.</p>
Filmaften	<p>Sidde med 1 meters afstand eller i familiegupper. Ingen fælles popcorn eller slik i store skåle. Uddeles i små bægre.</p>
Fest	<p>Fest skal der være.</p> <p>Efter en uge hvor alle har gjort deres bedste for at undgå smitte med corona, skal der være plads til en god fest med dans. Hold så vidt muligt god afstand.</p>
Slikbod	<p>En leder med handsker på har slikboden og putter slik i poser. Ispinde kunne også være en mulighed at dele ud.</p> <p>Popcorn i bægere, som uddeles med handsker.</p>

Værelser og personlig hygiejne

Emne	Forholdsregler
Børste tænder	Tandbørstning skal foregå i familiegupperne eller alene.
Godnat/værelses leder	Samme leder hele ugen til det samme værelse. Kram og trøst er naturligvis tilladt ved behov.

Vækning	<p>En leder går rundt og vækker. Hvis en deltager er svær at vække, skal værelseslederen vække personen.</p> <p>Kram og trøst er naturligvis tilladt ved behov.</p>
Brusebad	<p>Baderum fordeles, så det er tydeligt hvilke værelser, der benytter hvilke baderum.</p> <p>Der sættes laminerede skilte på hver brusekabine, hvorpå det skal fremgå hvilket værelse, der benytter den specifikke kabine.</p> <p>Lederne kan benytte den kabine, der eventuelt er tilovers, hvilket også skal fremgå af skilt på kabinen. Hvis ingen er tilovers, henvises der til køkkenbadet.</p>
Toiletbesøg	<p>De enkelte toiletter fordeles på samme måde som baderum. Der vaskes naturligvis hænder i forbindelse med alle gøremål der.</p> <p>Der sættes laminerede skilte på hvert toilet, hvorpå det tydeligt skal fremgå hvilket værelse, der benytter det specifikke toilet.</p> <p>Lederne skal benytte handicap og køkkentoilet. Handicaptolet skal også have lamineret skilt, hvor det fremgår. Nogle ledere vil have toiletet på deres værelser, de kan benytte. Lederne skal ikke benytte toiletterne i hverken drenge-/pigebad.</p>

Kirken, messe og bøn

Emne	Forholdregler
Morgen- og aftenbøn	<p>Sang kan foregå med god afstand mellem stolerækker både udenfor og i Sommerkirken. Der skal være minimum 2 meters afstand mellem hvert individ eller mellem hver familiegruppe.</p> <p><i>Instrumenter og andre materialer bør kun anvendes af én person.</i></p> <p>Det anbefales, at Fader Vor udføres <u>uden</u> at holde i hånd.</p>
Messe	<p>Foregår så vidt muligt udendørs.</p> <p>Kan det ikke foregå udendørs, huskes god afstand indendørs og ingen holden i hænder under Fader Vor.</p> <p>For aktiviteter med høj dråbeafgivelse fx fællessang, er afstandskravet 2 meter. Dette gælder også fra præst til første række.</p> <p>Nadver uddeles under én skikkelse.</p>

	<p>Der lægges op til at ministrant-dragter undværes, i samråd med præsten. Skal de benyttes kan man forsøge at have den samme deltager i én dragt til alle messerne. Dragterne vaskes efter brug eller efterlades i 48 timer inden ny brug.</p> <p>Derudover henvises der til Bispedømmets retningslinier (kan findes på katolsk.dk).</p>
Sangbøger og bibler	Hver familiegruppe skal have en kasse, hvori de har 8 sangbøger og en bibel, som er deres hele ugen og ikke deles med andre familiegrupper.

Ledere

Emne	Forholdregler
Ledermøde	<p>Ledermøder afholdes i spisestuen/pejsestuen/biblioteket/udendørs med god afstand.</p> <p>Det varme og kolde køkken er kun til køkkenholdet.</p>
Indkvartering	Ledere kan sprede sig mest muligt ud på ledige værelser. Ofte er der ubrugte værelser på pige og drenge gang, der kan man overveje om man skal dele sig op, i stedet for at sove 4 ledere på et værelse.
Bil	DUK-bilen skal afsprittes før og efter hvert brug. Dette gælder indvendigt i det rum, man sidder, hvor alt apparatur afsprittes. Husk også at afspritte nøglen!

Medbragte ting

Det anbefales, at ting, der medbringes hjemmefra, begrænses mest muligt. Selvfølgelig skal det være tilladt at medbringe personlige ejendele, som vil være til gavn for deltageren, eller som på anden måde trøster og beroliger deltageren, men ejendele ud over dette frarådes at medbringes. På selve lejren skal medbragte ting for størstedelen af tiden befinde sig på værelserne. Det samme gør sig gældende for elektronik. Dette er for at sikre, at deltagerne ikke deler deres ting mellem sig. På den måde spredes virus. Dog er familielejre undtaget fra dette, da forældre her er med til at varetage børn og deres ting.

Hotline

Hvis der i løbet af lejren skulle opstå behov for at få råd og vejledning omkring coronarelaterede emner, er I altid velkomne til at ringe på 20597610. Denne telefon er bemandet under alle lejre. Vær dog venlig ikke at ringe om natten medmindre det er helt akut. Ved nyopstået sygdom eller mistanke derom skal vagtlægen i området kontaktes.

Opvaske instruks

INSTRUKS FOR OPVASK PÅ ØMBORGEN

Opvaskeholdet deles op i to grupper; det **URENE** hold og det **RENE** hold

(Man kan godt gå fra det ene hold til det andet undervejs, blot man vasker hænder.)

Det URENE hold - det er dem, som håndterer de snavsede opgaver

Holdet består af 1-3 personer (mindst én leder/voksen eller alternativt et ældre barn med erfaring i opgaven holder opsyn/hjælper).

Opgave:

1. Rense tallerkner fri for madrester (hvis det ikke er gjort)
2. Sortere det snavsede service
3. Skulle servicet af inden det sættes i opvaskemaskinen
4. Sætte servicet i opvaskemaskinen og tænde opvaskeprogrammet
5. Når opvasken afsluttes, renses vasken for madrester
6. Rullepladerne vaskes og dækkes op med rene/tomme plastikbakker og sættes ud i spisestuen, så de er klar til brugt service
7. Metalbordet i opvaskekøkkenet vaskes og tørres af
8. Skraldespande tømmes i hele køkken samt spisestuen efter behov
9. Brugte karklude og evt. brugte viskestykker smides til vask
10. Afslutningsvis vaskes hænder, når opgaven er løst

Der kan bruges engangshandsker ved udførelse af opgaverne, men behøves ikke.

Det RENE hold – det er dem, som håndterer de rene opgaver

Holdet består af de resterende personer på opvaskeholdet (mindst én leder/voksen eller alternativt et ældre barn med erfaring i opgaven holder opsyn/hjælper).

Opgave:

1. VASK HÆNDER inden opgaven påbegyndes
2. Tag det rene service ud af opvaskemaskinen i takt med at det er færdigt og anbring på rent viskestykke på bordet i det kolde køkken
3. Tør servicet af efter behov med rent viskestykke og sæt på plads på hylderne
4. 1-2 personer afvasker alle borde (husk også bordkanter) og stolerygge med sæbevand
5. Brugte karklude og evt. brugte viskestykker smides til vask
6. Afslutningsvis vaskes hænder, når opgaven er løst

Generelt for begge hold:

1. Vask af køkkengulv to gange dagligt (efter morgenmad og aftensmad) - denne opgave varetages af ledere på Børne- og Midilejr, men på øvrige lejre kan opgaven også uddelegeres til deltagere