

- Hvis det er muligt, holdes to meters afstand ved aktiviteter i bevægelse eller ved fysiske anstrengelser. Sports- og idrætsaktiviteter med fysisk kontakt kan dog gennemføres, hvis man har stor opmærksomhed på sundhedsmyndighedernes anbefalinger – særligt hygiejne og kontaktsmitte – og i øvrigt følger nedenstående retningslinjer.
- Idræt med kropskontakt er tilladt. Opfordringen er at minimere andelen af tid med kropskontakt, særligt ansigt-til-ansigt-kontakt. Forudsat at der er ekstra stor opmærksomhed på de øvrige anbefalinger - særligt ved hygiejne og forebyggelse af kontaktsmitte. Se nærmere definitioner nedenfor.
- Der må bruges fælles bolde i idrætten. Bolde og øvrige kontaktpunkter som redskaber, mål og kegler skal rengøres ofte og afsprittes før og efter aktivitet samt så hyppigt som muligt under aktiviteten.
- Det gældende forsamlingsforbud skal altid respekteres (pr. 19. september 50 personer). Der må godt være flere end forsamlingsforbuddet til stede på én idrætsfacilitet - dog kun så længe, der er tale om forskellige grupper, der hver især holder sig indenfor forsamlingsforbuddet. Se dog særlige retningslinjer for konkurrencer og turneringer.
- Hvis der er flere grupper til stede i/på den samme idrætsfacilitet, skal man sikre, at der er tilstrækkelig afstand mellem grupperne, så de ikke udgør én samlet gruppe. Anbefalingen er, at der er mindst 2 meter mellem hver bane. Det er muligt at inddеле store baner i mindre zoner. Her anvendes kegler, toppe, snor, skillevægge eller anden tydelig markering, der klart afgrænser banen/zonen. Banestørrelser og aktivitetsareal er forskellige i de respektive idrætter, hvorfor forsamlingstætheden kan variere fra idræt til idræt. Forsamlingstætheden må dog ikke komme under 4 kvm pr person. Se dog særlige retningslinjer for konkurrencer og turneringer.
- Der bør være enten personale eller frivillige til stede under aktiviteterne, der har til opgave at forebygge opbygning af tætte forsamlinger.
- Deltagerne til aktiviteterne skal straks ved ankomst til idrætsfaciliteten placere sig i den gruppe, som de deltager i under aktiviteten. Grupperne må ikke flettes, og deltagere må ikke skifte mellem forskellige grupper under aktiviteten. Dommere, frivillige og andre officials må dog gerne være gennemgående og deltage i flere grupper.
- Frem til foreløbigt den 18. oktober 2020 bør alle sociale aktiviteter i forbindelse med idrætsaktiviteter aflyses. Dette gælder eksempelvis fester, fællesspisning, klubaftener med videre, og anbefalingen omfatter både sociale aktiviteter før og efter idrætsaktiviteter, ligesom det også gælder for selvstændige arrangementer.