

## Q&A – genåbning af aktiviteter

Opdateret 22. juni 2020

For at imødekomme behovet for svar på en række spørgsmål fra Hjerteforeningens mange frivillige og medlemmer, der unægteligt dukker op i denne periode i lyset af den gradvise genåbning af samfundet under Corona-epidemien, så har vi udarbejdet denne Q&A. Dokumentet bliver løbende opdateret med nye spørgsmål og svar, som kommer ind, og efterhånden som situationen med Corona udvikler (eller afvikler) sig.

Alle svar bygger først og fremmest på Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger samt retningslinjer for personer i øget risiko. Dokumentet tilpasses fortløbende ændringer i myndighedernes anbefalinger. Dernæst er svarene så vidt muligt tydelige og konkrete, og skulle det ske at der stadig er uklarheder på et givent område, så tøv ikke med at kontakte os, så vi kan præcisere yderligere. Dette gælder naturligvis også, hvis netop dit spørgsmål ikke er repræsenteret, så vi kan få det medtaget.

Dokumentet behandler primært genåbningen af projekter og aktiviteter, men skeler også til både generelle spørgsmål og de helt lavpraktiske. Gennemgangen af Hjerteforeningens forskellige aktiviteter har til formål at give en genåbningsstatus. Denne status bygger på principper såsom deltagerrisiko, deltagerantal, indendørs/udendørs, varighed, fælles berøringsflader og værdien af aktiviteten ift. tilpasning til myndighedsanbefalinger.

Skriv til os med dit spørgsmål eller bidrag gerne med indsigter hvis svarene vækker undren.

God læsning.

### Generelt

#### Q. Hvordan planlægger jeg efterårets aktiviteter, når fremtiden er uvis?

A. Du tager udgangspunkt i den enkelte aktivitets genåbningsstatus og vejledning for udførelse i dette dokument, og vurderer herefter om den giver mening for dig i dit område at afholde i efteråret.

*Der skal i alle henseender anvendes et forsigtighedsprincip. Det kunne være ift. størrelser på lokaler, antal af deltagere/gæster, to meters afstand, og fornuftige aflysningsprocedurer. Du kan altid rådføre dig med din frivilligkonsulent med præciseringer og fleksibiliteten i planen.*

#### Q. Hvordan laver man en §18-ansøgning, uden at vide hvilke aktiviteter der kan afholdes?

A. I dette dokument finder du svar på hvilke aktiviteter der kan afholdes, hvornår og under hvilke forhold. Det giver dig muligheden for at kunne udarbejde en §18-ansøgning.

*Det er i dette dokument også anført, at tingene kan ændre sig, hvorfor vi anbefaler at man inden §18-ansøgningen sendes afsted, tager en dialog med kommunen om denne usikkerhed, så man er ærlig omkring situationen og evt. potentielle ubrugte midler.*

Q. Hvordan formidler vi genåbningen af aktiviteter til medlemmerne bedst muligt?

A. Lige så snart I har besluttet jer for en plan med udgangspunkt i genåbningsstatus for de enkelte aktiviteter, så lav et opslag på Facebook, eller lav et indlæg på jeres hjemmeside, eller skriv til medlemmerne i en medlemsmail. Eller alle tre ting.

*Din frivilligkonsulent hjælper gerne til med råd og vejledning til indholdet.*

## Praktisk

Q. Må jeg låne Hjertebilen?

A. Nej.

*Gennem en årrække har Hjerteforeningen stillet 4 store Hjertebiler til rådighed for forskellige frivillig-aktiviteter. Tilbuddet, der ikke kendes fra andre tilsvarende organisationer, er dog stoppet nu.*

*Baggrunden er at Hjerteforeningens revision for nylig har gjort administrationen opmærksom på, at der var forhold omkring brugen af Hjertebilerne, som ikke levede op til myndighedernes krav, fx manglende kørebøger og parkering af bilerne ved privatadresser.*

*De ansvarlige for frivilligbilerne må i følge reglerne aldrig tage bilen til deres egen bopæl, hverken for parkering, rengøring, udlevering el.lign. Derudover vil der for at undgå beskatning skulle laves en fraskrivelseserklæring med de ansvarlige frivillige om, at bilerne kun benyttes erhvervsmæssigt. Dette vil gøre administrationen og brugen af bilerne meget vanskelig.*

*Hjerteforeningen ønsker på ingen måde at udsætte frivillige for skattebøder eller lignende. Sammenholdt med bilernes alder, deres generelle tilstand og de økonomiske omkostninger har det medført, at administrationen har besluttet at udfase bilerne her og nu. Beslutningen skal også ses i relation til det ret begrænsede brug af bilerne.*

*Det er derfor ikke længere muligt at bruge Hjertebilerne, hvilket er helt i tråd med revisionens klare anbefaling.*

*I administrationen anerkendes det, at denne beslutning desværre kan komme til at ramme de lokalforeninger, som bl.a. har brugt bilerne til synliggørelse på markeder eller bytorve. Vi håber, at der kan findes andre muligheder for synlighed og praktik disse steder. Kontakt gerne din frivilligkonsulent, hvis det giver udfordringer, hvor der skal findes andre lokale løsninger.*

*Flere frivillige har undervejs haft ansvaret for at have bilerne "boende", vedligeholdt dem og stået for at koordinere brugen af bilerne. Det har været en stor og vigtig opgave, som de skal have en meget stor tak for.*

*Der skal nu udarbejdes en plan for processen med Hjertebilernes videre skæbne, hvilket de pågældende lokale bilpassere nok skal blive orienteret om, så snart der er noget konkret nyt.*

Q. Skal man have egne rekvisitter og ting med til en aktivitet eller et møde?

A. Ja.

*For at undgå smittespredning og minimere fælles kontaktflader, så medbring eget udstyr til aktiviteter eller træningsøvelser. Ved møder så medbring egne skriveredskaber og også gerne termokrus og vandflaske.*

## Aktiviteter - Hvornår genåbner...?

*Her følger en gennemgang af genåbningsstatus samt retningslinjer på udvalgte aktiviteter og projekter. Dernæst møder og events. Aktiviteter vedrørende Børn og Unge er nævnt i sidste afsnit.*

### Q. Hjertemotion?

A. Er genåbnet.

*Fase-3 genåbningen tillader op til 50 personer indendørs eller udendørs, så længe de generelle anbefalinger overholdes. Vi anbefaler, at lokalforeningen undersøger, hvilke muligheder der kan være lokalt, for at tilpasse Hjertemotionsholdene de nuværende afstandskrav og retningslinjer. Når I går i gang med planlægningen af afholdelse indendørs, så tag evt. kontakt til samarbejdspartnere og undersøg, hvor mange deltagere der kan være plads til i lokalet for at være forberedt.*

Du kan læse vejledningen til genåbningen af Hjertemotion her: [TRYK HER!](#)

### Q. Er der nye kontrakter til instruktørerne?

A. Ja.

*De nye kontrakter er sendt til tovholdere og formænd.*

*De kan også hentes her: Virksomheder [TRYK HER!](#) Enkeltpersoner [TRYK HER!](#)*

*Udendørs: [TRYK HER!](#)*

### Q. Hvad hvis deltagerantallet ikke gør det økonomisk bæredygtigt?

A. Planlæg alligevel og gå i dialog med din frivilligkonsulent, så finder vi en løsning.

*Vi opfordrer til – i det omfang det er muligt – at man tilstræber økonomisk bæredygtighed, dvs. at det arbejdes på, at det går i nul. Vi anerkender, at det kan blive en udfordring, hvis man lokalt ikke kan samle lige så mange deltagere, som ved normalt hjertemotionshold.*

*Vi anbefaler, at lokalforeningen undersøger, hvilke muligheder der kan være lokalt for at tilpasse Hjertemotionsholdene de nuværende afstandskrav og retningslinjer. Tag gerne kontakt til samarbejdspartnere og undersøg, hvor mange deltagere der kan være plads til i lokalet for at være forberedt, når vi kommer med retningslinjer, på baggrund af nye meldinger fra myndighederne. Der vil kunne søges Hjerteforeningen om en ekstra bevilling, eller det vil være muligt at søge lokale puljer, fx §18.*

### Q. Patientstøtter og Frivillige Forældre?

A. Medio august.

*Genåbningen er desuden afhængig af de enkelte sygehuses individuelle risikovurderinger. Der tilbydes telefonisk patientstøtte som erstatning indtil den fysiske tilstedeværelse igen tillades.*

[TRYK HER!](#) og [TRYK HER!](#)

### Q. Foredrag og Hjertecaféer?

A. Medio august.

*Vi arbejder med et nyt koncept for webinarer og forventer, at dette kan supplere foredrag. Hvis I selv planlægger at afholde foredrag og hjertecaféer, skal I altid sikre der er god afstand (minimum to meter).*

Q. Børnebørnenes Madværksted (BBM)?

A. Aflyst resten af 2020.

*Der er flere årsager til, at BBM ikke gennemføres i 2020. Bedsteforældrene er i en risikogruppe i og med de fleste er over 65 år. Vi ønsker, at tilbuddet kan inkludere hjertepatienter, hvilket er problematisk på nuværende tidspunkt. Varigheden af et madværksted hvor deltagerne er samlet øger risikoen for smitte, sammen med de mange fælles berøringsflader. Deltagerne spiser mad tilberedt af de andre deltagere og det er på nuværende tidspunkt svært at få lov til at låne skolekøkkener, da der kræves ekstra rengøring, hvis eksterne benytter køkkenerne.*

*Kontakt gerne din frivilligkonsulent hvis du har yderligere spørgsmål til dette.*

Q. Blodtryksmålinger?

A. Aflyst resten af 2020.

*Aktiviteten kan ikke gennemføres uden at bryde sundhedsmyndighedernes retningslinjer om afstand.*

Q. Giv Liv?

A. Er genåbnet.

*Den 11. maj 2020 genåbnede Giv Liv projektets Hjerteredderkurser – 30 min. intro i genoplivning, dog med retningslinjer tilpasset sundhedsstyrelsens anbefalinger: [TRYK HER!](#)*

Q. Hjertestier?

A. Er genåbnet.

*Indvielser af nye Hjertestier bør udskydes til forsamlingsforbuddet tillader det, så flest mulige kan deltage. Forventeligt efter 31. August.*

*Du kan læse retningslinjerne for Hjertestierne (gåture) her: [TRYK HER!](#)*

Q. Fodbold for Hjertet?

A. Er genåbnet.

*Der skal anvendes egne rekvisitter, uden direkte dueller (kampsituationer) og med to meters afstand. Kontakt din frivilligkonsulent for yderligere råd og vejledning i samarbejde med DBU.*

Q. Motion i det fri?

A. Er genåbnet.

*Du kan læse retningslinjerne for motion i det fri her: [TRYK HER!](#)*

Q. Selvhjælpsgrupper?

A. Er genåbnet.

*Bør så vidt muligt afvikles udendørs efter samme vejledning som bestyrelsesmøder: [TRYK HER!](#)*

Q. Medicinsk Yoga (MediYoga)?

A. Medio august.

*Samme retningslinjer som for Hjertemotion. Se derfor afsnittet herfor.*

Q. Svømmegymnastik?

A. Medio august.

*Svømmehaller hører til den kategori der åbnes senest på linje med natklubber og festivaler. Derfor er udsigterne til genåbning tvivlsomme.*

## Events

Q. Gennemføres Landsuddelingen 2020?

A. Ja.

*Landsuddelingen gennemføres den 30. august.*

*Det kontantfrie indsamlingskoncept gør det muligt at samle ind på afstand og leve op til myndighedernes anbefalinger. Læs mere om landsuddelingen 2020: [TRYK HER!](#)*

## Møder

Q. Er der introduktionsdag i København for nye frivillige i år?

A. Nej.

*Denne begivenhed er aflyst for resten af 2020.*

*Der udvikles dog en virtuel erstatning (e-learning).*

Q. Gennemføres Frivilliglederuddannelsen i år?

A. Nej.

*Frivilliglederuddannelsen er aflyst i 2020. Den vender dog stærkt igen i 2021.*

Q. Afholdes der Hjertemotion årsmøde/Instruktør-dag i 2020?

A. Nej.

*Den er aflyst i 2020. Der udvikles dog en virtuel faglig erstatning til instruktører og tovholdere.*

Q. Må jeg afholde bestyrelsesmøder?

A. Ja.

*Det anbefales, at møderne så vidt muligt afholdes udendørs og med fornuft og omtanke ift. forplejning. Møderne bør til hver en tid tilgodese den bekymrede. Så virtuelle bestyrelsesmøder kan være et fornuftigt alternativ fortsat. Din frivilligkonsulent hjælper gerne med dette.*

*Der skal til enhver tid holdes 2 meters afstand. 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.*

Q. Gennemføres BBM netværksdag for frivillige?

A. Nej. Den er aflyst i 2020.

*En stor del af tovholderne er i risikogruppen pga. alder og hjertesygdom. Antallet af deltagere og længden disse er samlet øger risikoen for smitte. Der er mange fælles berøringsflader og deltagerne spiser mad tilberedt af de andre deltagere.*

*Kontakt gerne din frivilligkonsulent hvis du har yderligere spørgsmål til dette.*

Q. Bliver der afholdt Regionsmøder i 2020?

A. Ja.

*Regionsmøderne forventes gennemført i oktober som planlagt.*

Q. Bliver der afholdt Regionskurser i 2020?

A. Nej.

*Regionskurserne er aflyst i 2020 pga. deltagerantallet og afstandskravene ift. Myndighedernes anbefalinger for juni.*

Q. Må der afholdes formandsmøder i 2020?

A. Ja. Medio august.

*Formandsmøderne i foråret blev aflyst og virtuelle erstatninger er på vej. Snak med din frivilligkonsulent om der afholdes formandsmøder i din region i efteråret.*

## Aktiviteter for Børn og Unge

Q. Sorgweekend?

A. Aflyst i 2020.

*Pga. afstandskravene giver det ikke mening at gennemføre aktiviteten, da det vil udfordre den intime ramme som påkrævet.*

*Der arbejdes på at etablere virtuelle oplæg og samtalegrupper, som erstatning.*

Q. Styrkeprøvens svømmesamlinger?

A. Aflyst i 2020.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det ikke sandsynligt at gennemføre aktiviteten i år.*

Q. Fodboldskoler?

A. Aflyst i 2020.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det ikke sandsynligt at gennemføre aktiviteten i år.*

Q. Højskole for store og små?

A. Aflyst i 2020.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det ikke sandsynligt at gennemføre aktiviteten i år.*

Q. Søskenweekend?

A. Aflyst i 2020.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det ikke sandsynligt at gennemføre aktiviteten i år.*

Q. ECCO Efterårscamp?

A. Aflyst i 2020.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det ikke sandsynligt at gennemføre aktiviteten i år.*

Q. Børneklubbens Landsmøde?

A. Gennemføres 25. - 26. september.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det muligt at gennemføre aktiviteten i september. Elektronisk alternativ en mulighed i fald retningslinjerne fordrer det til den tid.*

Q. Netværksweekend for Hjerterbørn med særlige behov?

A. Gennemføres 6. - 8. november.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det muligt at gennemføre aktiviteten i november.*

Q. Netværksweekend for Hjerdebarnsfamilier?

A. Medio august.

*Pga. deltagerantal, varighed og afstandskrav er det muligt at gennemføre aktiviteten i efteråret. Dato ikke fastsat endnu.*

Q. Regionale aktiviteter?

A. Medio august.

Både indendørs og udendørs så længe Hjerteforeningens og sundhedsmyndighedernes retningslinjer overholdes.