

Udendørs Petanque

Hvordan kan man spille petanque 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 petanquebanerne. Hvis I har adgang til petanque-anlæg, kan der spilles på hver 2. bane. Alternativt kan man lave sine egne baner med afspæringsbånd og strimler – i så fald sørg for minimum 2 meters afstand imellem banerne
- Sørg for, at alle deltagere så vidt muligt har deres eget petanquesæt. Alternativ sprit hænder og kugler af efter hver runde
- "Grisen" kastes af én person og her ligger den resten af kampen. Man skal således ikke kaste grisen igen, før kampen er færdigspillet. "Grisen" desinficeres efter endt kamp
- 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 spiller I petanque:

- Der spilles til 7 i en kamp
- Man kaster fra baglinjen, og man må stå, hvor man vil i hele banens bredde.
- Hver spiller har 3 kugler
- Der trækkes lod om, hvem der starter
- Træk lod om hvem der kaster grisen i begyndelsen
- Grisen skal ligge 6-10 meter ud og min. 50 cm fra kanten, udspillet skal godkendes af modstanderen
- Holdet som har kugler længst fra grisen kaster indtil, de kommer tættest på eller ikke har flere kugler at kaste
- Man får det antal point i en runde som man har kugler der ligger tættest på grisen
- En kugle er ude af spil, når den rører ved stregen eller er ude over stregen
- Bliver grisen skudt ud af banen, så starter runden forfra
- Ligger to kugler med helt ens afstand, er det dem med den kugle, som sidst er blevet kastet, som skal kaste igen, indtil de ligger tættere på end modstanderen
- Det hold som er bagud i kampen, starter ved ny runde

Endnu en aktivitet fra

Kulturministeriets generelle retningslinjer ved udendørssport og -idræt:

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