

Handelsbetingelser

Tak fordi du bruger vores Tjenester. Vores "Tjenester" inkluderer vores hjemmeside, vores app, samt de coachingtjenester, du opretter forbindelse til via vores hjemmeside eller app. Læs disse handelsbetingelser ("Betingelserne") omhyggeligt.

Ved at bruge vores Tjenester accepterer du disse Betingelser og vores Privatlivspolitik. Hvis du ikke accepterer disse, skal du ikke downloade eller bruge vores Tjenester (hvis du allerede har downloadet vores app, skal du straks slette denne).

1. HVEM VI ER, OG HVAD DENNE AFTALE GØR

Vi er Ida Søjborg, et selskab registreret i Danmark og med CVR-nummer 40493786.

Disse Betingelser regulerer din adgang til og brug af vores Tjenester. Disse Betingelser fastlægger:

- Dine juridiske rettigheder og forpligtelser;
- Vores juridiske rettigheder og forpligtelser; og
- Visse nøgleoplysninger, der kræves i henhold til loven.

2. SÅDAN KONTAKTER DU OS

Kontakt os. Vi er her for at hjælpe. Hvis du ønsker at kontakte os af en eller anden grund, bedes du sende os en e-mail på kontakt@idasojborg.dk.

Hvordan vi kommunikerer med dig. Hvis vi skal kontakte dig, gør vi det via e-mail, SMS eller pr. forudbetalt post ved hjælp af de kontaktoplysninger, du har givet os.

Ved at tilmelde dig vores hjemmeside eller coachingtjenester anerkender du, at vi (eller vores repræsentant) kan kontakte dig for at fortælle dig mere om vores Tjenester.

3. HVORDAN DU KAN BRUGE VORES TJENESTER

Ved din accept og overholdelse af disse Betingelser kan du:

- downloade en kopi af vores websted og app på din personlige enhed og udelukkende bruge tjenesterne til dine personlige formål.
- såfremt du downloader og benytter vores app, modtage og benytte gratis appopdateringer indeholdende løbende programforbedringer og rettelser af fejl.
- bestille coachingtjenester fra os, som vi kan acceptere at levere til dig på disse Betingelser.

Du skal være fyldt 18 år eller have dine forældres samtykke for at acceptere disse Betingelser og downloade eller bruge vores Tjenester. Hvis du er under 18 år, og har fået dine forældres samtykke, anbefaler vi, at dine forældre deltager i dit coaching forløb, og at de rådgiver dig om din brug af vores Tjenester.

Er du ikke fyldt 18 år, og har du ikke fået dine forældres samtykke til at være i et forløb hos os, kan vi ikke tage dig ind som klient.

4. BRUGEN AF VORES TJENESTER SKER PÅ EGET ANSVAR (VI LEVERER IKKE LÆGEFAGLIG RÅDGIVNING ELLER LÆGEHJÆLP)

Vi tilbyder ikke lægefaglig eller professionel rådgivning, som du bør stole på. Før du starter et træningsprogram eller et diætprogram, skal du konsultere din læge eller sundhedspersonale for at afgøre, om dette er det rigtige valg for dig. Hvis du oplever udmattethed, svimmelhed, åndenød eller smerter under træning, skal du straks stoppe og søge lægehjælp. Motion medfører en vis risiko for skade, og du påtager dig disse aktiviteter på egen risiko. Brugen af en kostplan er udelukkende på egen risiko, og du skal altid gennemgå indholdet for at kontrollere, at eventuelle allergier eller intolerancer, som du måtte have, er i overensstemmelse med planen. Vores Tjenester er ikke en erstatning for medicinsk rådgivning eller behandling. Vores Tjenester leveres kun til generel information og underholdningsformål.

Vær opmærksom på nedenstående liste over ikke-udtømmende risici og krav, når du bruger vores tjenester:

- Allergier og intolerancer, der kan påvirke vores udarbejdelse af kostplaner, skal altid meddeles i spørgeskemaet.
- Relevante skader eller sygdomme, der kan påvirke vores udarbejdelse af træningsplaner, skal meddeles os i spørgeskemaet.
- Gennemgå altid omhyggeligt indholdet/ingredienserne i din madplan for fødevarer, som du er allergisk eller intolerant over for.
- Sørg altid for, at du har tilstrækkelig plads, når du udfører fysiske aktiviteter.
- Sørg for, at intet omkring dig kan forårsage skade eller begrænse eller forstyrrelse din bevægelse.
- Hvis du vælger at bruge fitnessudstyr sker dette på eget ansvar.
- Begrænsning af kcal-indtaget kan i nogle tilfælde føre til angst, spiseforstyrrelser, depression, træthed og andre relaterede mentale og fysiske helbredsproblemer.
- Kontakt altid en diætist og/eller læge, inden du påbegynder et fitness- eller sundhedsprogram generelt.

5. BESTILLING AF COACHINGTJENESTER

Vores accept af din ordre finder sted, når vi sender dig en e-mail for at acceptere den, på hvilket tidspunkt vores kontrakt om coachingtjenester vil opstå mellem dig og os.

Hvis vi ikke kan acceptere din ordre, informerer vi dig om dette og opkræver ikke betaling for coachingtjenesterne. Dette kan eksempelvis skyldes uventede begrænsninger på vores ressourcer, som vi ikke med rimelighed kunne planlægge, kreditoplysninger, vi har modtaget om dig, der ikke opfylder vores minimumskrav, eller fordi vi har identificeret en fejl i prisen eller beskrivelsen af tjenesterne.

6. BETALINGSBETINGELSER

Hvis du accepterer at modtage vores betalte Tjenester (inklusive vores coachingtjenester), vil du blive tilmeldt betaling via en tredjepartstjeneste. Vi bruger SPULK, et globalt anerkendt betalingssystem leveret af Stripe Payments UK, Ltd.

Med automatisk tilmelding bliver dine kortoplysninger krypteret under transmissionen gennem SSL-kryptering (Secure Sockets Layer). Denne kryptering sikrer et højt sikkerhedsniveau med hensyn til

uautoriseret adgang til dine oplysninger.

Dine betalingsbetingelser afhænger af de nøjagtige tjenester, der er aftalt mellem dig og os. Disse betalingsbetingelser vil blive angivet i din ordrebekræftelse.

7. HVILKE ENHEDER KAN JEG BRUGE APPEN PÅ?

Du kan kun downloade, installere og bruge appen på en enhed, som du ejer eller har tilladelse til at bruge til disse formål. Du er ansvarlig for at overholde disse Betingelser og for enhver brug, der foretages af denne app på en anden enhed, uanset om du ejer enheden eller ikke, og/eller hvis en sådan brug sker med eller uden din viden eller dit samtykke.

8. HVIS DU DOWNLOADER VORES APP, GÆLDER APPSTORE'S BETINGELSER OGSÅ

De måder, hvorpå du kan bruge vores app, kan være underlagt regler og politikker fastsat af Apple App Store eller Google Play Store (hver især, en **App Store**), og App Store's regler og politikker finder anvendelse i stedet for disse Betingelser, hvor der er forskelle mellem de to.

9. KOMPATIBEL ENHED

Appen bør kun downloades og installeres på en kompatibel enhed. Læs App Store-listen for appen inden du downloader, for at sikre, at din enhed er kompatibel.

10. OPDATERINGER OG ÆNDRINGER TIL TJENESTERNE

Fra tid til anden kan vi opdatere og ændre Tjenesterne (inklusive vores app og websted) for at forbedre ydeevnen, forbedre funktionaliteten, afspejle ændringer i operativsystemet eller løse sikkerhedsproblemer. Sørg for, at du accepterer alle opdateringer med hensyn til tjenesterne, inklusive vores app.

Hvis du vælger ikke at installere sådanne opdateringer, eller hvis du fravælger automatiske opdateringer, kan du muligvis ikke fortsætte med at bruge vores Tjenester (inklusive vores app), eller funktionaliteten kan blive reduceret.

11. DIN KONTO

Du skal holde alle loginoplysninger såsom brugernavn, adgangskode og sikkerhedsspørgsmål fortrolige og ikke videregive dem til nogen anden person. Hvis du har nogen grund til at tro, at de er kompromitteret, skal du straks nulstille dem ved hjælp af vores 'Glemt kodeord' -funktion.

Du må under ingen omstændigheder tillade nogen anden person at få adgang til platformen ved hjælp af dine loginoplysninger. Ikke alene vil det påvirke funktionaliteten af Tjenesterne, da statistik og sporing ikke vil være korrekt, men du vil også være ansvarlig for alle handlinger, der foretages af den person, der bruger din brugerkonto, uanset om du ved eller ej.

At give andre adgang til Tjenesterne ved hjælp af dine loginoplysninger er et brud på disse Betingelser og kan resultere i, at din ret til at bruge Tjenesterne suspenderes, eller at vi afslutter din ret til at bruge Tjenesterne.

12. DU MÅ IKKE OVERFØRE TJENESTERNE TIL EN ANDEN

Vi giver dig personligt retten til at bruge Tjenesterne som beskrevet i disse Betingelser. Du må ikke overføre Tjenesterne til en anden, enten for penge, for noget andet eller gratis, undtagen som tilladt i henhold til App Store. Hvis du sælger en enhed, hvor vores app er installeret, skal du fjerne appen fra den.

13. ÆNDRINGER TIL DISSE VILKÅR

Vi kan være nødt til at ændre disse vilkår fra tid til anden for at afspejle ændringer i lov eller best practice eller for at håndtere yderligere funktioner, som vi introducerer.

Vi vil altid forsøge at give dig rimelig varsel om større ændringer ved at sende dig en SMS eller e-mail

med detaljer om ændringen eller underrette dig om en ændring, når du næste gang bruger webstedet eller appen (hvis relevant).

14. DIT PRIVATLIV

Vi bruger kun personlige oplysninger, som vi indsamler gennem din brug af vores Tjenester på de måder, der er beskrevet i vores Privatlivspolitik <https://eu.lenus.io/ida-sojborg/data-policy?locale=da-DK>.

Internet-transmissioner er aldrig helt private eller sikre. Dette betyder, at der er en risiko for, at alle oplysninger, du sender ved hjælp af vores Tjenester (inklusive vores websted eller app), kan læses eller opfanges af andre, på trods af, at transmissionen måtte være krypteret.

15. IMMATERIELLE RETTIGHEDER

Alle immaterielle rettigheder forbundet med Tjenesterne (inklusive vores app og websted) overalt i verden tilhører os og vores licensgivere. Rettighederne til Tjenesterne er licenseret (ikke solgt) til dig. Du har ingen immaterielle rettigheder til Tjenesterne, bortset fra retten til at bruge dem i overensstemmelse med disse Betingelser.

Disse Betingelser giver dig en personlig, ikke-overførbart og ikke-eksklusiv ret til at bruge vores Tjenester. Vi giver dig denne ret med det ene formål at modtage Tjenesterne som tilladt i disse Betingelser.

Vores Tjenester (inklusive vores app og websted) er beskyttet af ophavsret, varemærke og andre love. Intet i disse Vilkår giver dig ret til at bruge Ida Søjborg-navnet eller nogen af Ida Søjborg's varemærker, logoer, domænenavne, andre karakteristiske varemærkeegenskaber og andre ejendomsrettigheder (uanset om de tilhører os eller vores licensgivere). Alle rettigheder, ejendomsret og interesse i og til vores Tjenester (eksklusiv indhold leveret af dig) er og forbliver vores og vores licensgivers eksklusive ejendom.

Enhver feedback, kommentar eller forslag, du giver om vores Tjenester (inklusive vores app og websted), er helt frivillig, og vi vil være fri til at bruge sådan feedback, kommentar eller forslag, som vi finder passende og uden nogen forpligtelse over for dig.

Vi vil behandle alt indhold, som du uploader via Tjenesterne, som værende tilhørende os. Du må ikke uploade noget indhold, medmindre du har ret til det, og sådant indhold skal være i overensstemmelse med afsnittet ***Begrænsninger for acceptabel brug*** nedenfor.

Hvis nogen anden antyder, at vores Tjenester eller anvendelsen af disse i tråd med disse Betingelser krænker deres IP, er vi ansvarlige for at undersøge og forsvare dette krav.

16. LICENSBEGRÆNSNINGER

Du accepterer at du:

- ikke vil underlicensere eller på anden måde stille vores Tjenester til rådighed (inklusiv appen og trænings- eller diætplaner) for nogen person uden forudgående skriftligt samtykke fra os;
- ikke vil kopiere Tjenesterne (inklusiv vores app og websted), undtagen som en del af den normale brug af Tjenesterne, eller hvor det er nødvendigt med henblik på sikkerhedskopiering eller driftssikkerhed;
- ikke vil oversætte, fusionere, tilpasse, variere, ændre eller modificere hele eller dele af Tjenesterne (inklusiv appen og hjemmesiden);
- ikke vil kombinere eller inkorporere Tjenesterne i eller med andre programmer, undtagen som nødvendigt for at bruge Tjenesterne på enheder som tilladt i disse Vilkår;
- ikke vil adskille, dekompile, reverse engineer eller oprette afledte værker baseret på hele eller nogen del af Tjenesterne og heller ikke forsøge at gøre sådanne ting;
- vil overholde alle gældende love og regler, der gælder for den teknologi, der anvendes eller understøttes af Tjenesterne.

17. BEGRÆNSNINGER FOR BRUGSRETTE

Du må udelukkende bruge vores Tjenester (inklusiv vores app og websted) til lovlige formål. Du må:

- ikke bruge Tjenesterne på ulovlig måde til noget ulovligt formål eller på nogen måde, der er uforenelig med disse Betingelser;
- ikke handle bedragerisk eller ondsindet;
- ikke få adgang til, bruge, distribuere eller overføre ondsindet kode, såsom vira eller skadelige data, til Tjenesterne (inklusiv appen eller hjemmesiden) eller et hvilket som helst

operativsystem;

- ikke krænke vores immaterielle rettigheder eller tredjepartsrettigheder i forbindelse med din brug af Tjenesterne;
- ikke overføre materiale, der er ærekrænkende, diskriminerende, truende, uanstændigt, seksuelt eksplicit, stødende eller på anden måde anstødeligt i forbindelse med din brug af Tjenesterne;
- ikke bruge nogen Tjenester på en måde, der kan beskadige, overbelaste, forringe eller kompromittere vores systemer eller sikkerhed eller forstyrre andre brugere; og
- ikke indsamle eller høste information eller data fra nogen Tjenester eller vores systemer eller forsøge at dechifrere transmissioner til eller fra de servere, der kører Tjenester.

18. VORES ANSVAR FOR TAB ELLER SKADER, SOM DU LIDER

Vi fraskriver eller begrænser ikke på nogen måde vores ansvar over for dig, hvor det er ulovligt at gøre det. Dette inkluderer ansvar for død eller personskade forårsaget af vores uagtsomhed (eller forsømmelighed fra vores medarbejdere, agenter eller underleverandører) eller for grov uagtsomhed, svig eller bedragerisk vildledning.

Vi er ansvarlige over for dig for tab og skader forårsaget af os. Hvis vi ikke overholder disse Vilkår, er vi ansvarlige for tab eller skade, du lider, såfremt der er årsagssammenhæng med vores overtrædelse af disse Betingelser eller på anden måde for så vidt angår vores manglende brug af rimelig dygtighed og omhu.

Vi er ikke ansvarlige for forretningstab. Tjenesterne (inklusive vores app og websted) er til indenlandsk og privat brug. Såfremt du benytter vores Tjenester til et kommercielt, forretningsmæssigt eller videresalgsmæssigt formål, har vi intet ansvar over for dig for indirekte tab eller følgeskader, tab af fortjeneste, tab af forretning, tab af forventede besparelser, forretningsafbrydelse eller tab af forretningsmuligheder.

Begrænsninger til Tjenesterne. Vi har ikke udviklet vores Tjenester til at imødekomme ethvert tænkeligt behov. I det omfang vi leverer personlige trænings- eller kostplaner, anerkender du, at du udfører og benytter disse på egen risiko. Du skal konsultere din læge eller sundhedspersonale, såfremt du er bekymret ved disse Tjenester og dit helbred generelt.

Du benytter de oplysninger, der leveres via Tjenesterne, på egen risiko. Selvom vi gør en rimelig

indsats for at opdatere de oplysninger, der leveres gennem vores Tjenester, fremsætter vi ingen erklæringer eller garantier, hverken udtrykkelige eller underforståede, for at sådanne oplysninger måtte være korrekte, komplette eller opdaterede.

Sikkerhedskopier indhold og data, der bruges i appen. Vi anbefaler, at du sikkerhedskopierer alt indhold og data, der bruges i forbindelse med appen for at beskytte dig selv i tilfælde af problemer med appen eller Tjenesterne.

Vi er ikke ansvarlige for forsinkelser uden for vores kontrol. Hvis vores levering af coachingtjenesterne er forsinket grundet en begivenhed uden for vores kontrol, vil vi kontakte dig hurtigst muligt for at informere dig, og vi vil tage aktive skridt for at minimere forsinkelsens omfang. Forudsat at vi gør dette, kan vi ikke holdes ansvarlige for forsinkelser forårsaget af begivenheden, men hvis der er risiko for væsentlig forsinkelse, kan du kontakte os for at diskutere dine potentielle rettigheder angående en førtidig afslutning af kontrakten og modtage refusion for alle tjenester, du har betalt for, men ikke modtaget.

19. HVAD SKER DER, HVIS DU IKKE GIVER OS DEN NØDVENDIGE INFORMATION

Vi kan have brug for særlige oplysninger fra dig, for at være i stand til at levere dig vores coachingtjenester. Dette kan eksempelvis være oplysninger vedrørende din krop og dit velbefindende, herunder højde, vægt, kropsstatistik, træning, humør, måltider, ernæring og generel trivsel. Vi kan kontakte dig for at bede om disse oplysninger. Hvis du ikke giver os disse oplysninger inden for en rimelig tid, efter at vi har bedt om det, eller hvis du giver os ufuldstændige eller forkerte oplysninger, kan vi enten afslutte kontrakten eller opkræve et ekstra gebyr på et rimeligt beløb for at kompensere os for ekstra arbejde der kræves som konsekvens heraf. Vi vil ikke kunne holdes ansvarlige for ikke at levere tjenester, eller at levere dem for sent, hvis dette skyldes, at du ikke giver os de oplysninger, vi har brug for inden for en rimelig tid, efter at vi har bedt om det.

20. VI ER IKKE ANSVARLIG FOR ANDRE WEBSIDER

Vores Tjenester kan indeholde links til andre uafhængige websteder, der ikke administreres af os. Sådanne uafhængige websteder er ikke under vores kontrol, og vi er ikke ansvarlige for og har ikke

kontrolleret og godkendt deres indhold eller deres privatlivspolitikker (hvis nogen).

Du bliver nødt til at træffe din egen selvstændige vurdering af, om du vil benytte sådanne uafhængige websteder, herunder om du vil købe produkter eller tjenester, der tilbydes af dem.

21. AFSLUTNING AF DENNE AFTALE

Du kan afslutte din aftale med os ved ophøret af din bindingsperiode ved at give os 1 måneders varsel. Hvis du afslutter vores aftale på denne måde, har din opsigelse først virkning fra den første dag i den følgende måned.

Hvis du ikke overholder disse vilkår (inklusive manglende betaling). Vi kan til enhver tid annullere dine rettigheder til at bruge Tjenesterne ved at kontakte dig, hvis vi med rimelighed mener, at du ikke har overholdt disse Vilkår på en seriøs måde. Dette kan være tilfældet, hvis du ikke foretager en betaling. Hvis det, du har gjort, kan bringes i orden, giver vi dig en rimelig mulighed for at gøre det. Hvis vi afslutter din ret til at bruge Tjenesterne på denne måde, kan vi beholde betalinger, du allerede har foretaget for at dække vores omkostninger og/eller kompensere os for vores tab, der skyldes din manglende overholdelse.

Vi kan afslutte kontrakten, hvis det bliver umuligt eller upraktisk at levere vores Tjenester (eller en del af Tjenesterne som appen). Hvis vi beslutter at suspendere eller stoppe med at levere nogen del af vores Tjenester som følge heraf, giver vi dig besked herom. Såfremt du har betalt for vores Tjenester på forhånd, har du muligvis ret til en forholdsmæssig refusion af det beløb, der er betalt på forhånd, og i den tid, du ikke har været i stand til at bruge vores Tjenester, fordi vi har afsluttet kontrakten.

Udøvelse af din fortrydelsesret. Ved at acceptere disse betingelser accepterer du, at du kan få adgang til digitalt indhold i form af træningsforløb, træningsprogrammer og kostplaner, inden din almindelige fortrydelsesfrist på 14 dage er udløbet.

Derfor giver du udtrykkeligt afkald på din fortrydelsesret, fra det øjeblik du får adgang til dit digitale indhold. Indtil du får adgang, har du fortrydelsesret efter de almindelige regler i forbrugeraftaleloven.

Meddelelse om fortrydelse skal gives digitalt på mail til kontakt@idasojborg.dk og skal være kommet frem til os, inden du har fået adgang til det digitale indhold. I emnefeltet skal du skrive "Fortrydelse". Du kan også vælge at anvende standardfortrydelsesformularen, som du kan finde [her](#).

Dine juridiske rettigheder. Vi har en juridisk pligt til at levere tjenester, der er i overensstemmelse med

denne kontrakt. Intet i disse Betingelser skal påvirke dine juridiske rettigheder.

Hvis denne aftale ophører:

- Du skal stoppe alle aktiviteter, der er omfattet af disse Betingelser, herunder din brug af appen og coachingtjenesterne;
- Du skal slette eller fjerne appen fra alle enheder i din besiddelse og straks ødelægge/fjerne alle kopier af den app, du har, og bekræfte over for os, at du har gjort dette;
- Vi kan muligvis få fjernadgang til dine enheder og fjerne appen fra dem samt ophøre med at give dig adgang til supporttjenesterne.

22. VI KAN VIDEREOVERDRAGE DENNE AFTALE TIL EN ANDEN

Vi kan overføre vores rettigheder og forpligtelser i henhold til disse Betingelser til en anden organisation, for eksempel hvis vi bliver opkøbt af en tredjepart. Vi orienterer dig altid skriftligt, hvis dette sker, og vi vil naturligvis sikre, at dette ikke påvirker dine rettigheder i henhold til disse Betingelser.

23. DU SKAL HAVE VORES SAMTYKKE FOR AT VIDEREOVERDRAGE DINE RETTIGHEDER

Du må kun overføre dine rettigheder eller dine forpligtelser i henhold til disse Betingelser til en anden person, hvis vi er skriftligt enige om det.

24. TREDJEPARTSRETTIGHEDER

App Store og dets relaterede selskaber kan håndhæve disse Betingelser på vores vegne for at sikre, at du overholder Betingelserne. Ud over dette har tredjeparter ingen rettigheder til at håndhæve disse Betingelser.

25. HVIS DELE AF DENNE KONTRAKT FINDES ULOVLIG AF EN RETSINSTANS SKAL RESTEN AF AFTALEN FORTSAT VÆRE GÆLDENDE

Hvert afsnit i disse Betingelser skal fungere separat. Hvis en domstol eller relevant myndighed beslutter, at et eller flere afsnit måtte være ulovlige, skal de resterende afsnit forblive i kraft og have virkning.

26. SELVOM VI MÅTTE VÆRE FORSINKEDE I HÅNDHÆVELSEN AF DENNE KONTRAKT VIL VI FORTSAT KUNNE HÅNDHÆVE DEN SENERE

Selv hvis vi forsinkes i håndhævelsen af disse Betingelser, kan vi stadig håndhæve dem senere. Hvis vi ikke straks insisterer på, at du gør noget, du er forpligtet til at gøre i henhold til disse Betingelser, eller hvis vi forsinkes i at tage juridiske skridt mod dig i forbindelse med din manglende overholdelse af disse Betingelser, betyder det ikke, at du ikke behøver at gøre disse ting, og det forhindrer os ikke i at tage juridiske skridt mod dig på et senere tidspunkt.

27. HVILKE LOVE GÆLDER FOR DENNE KONTRAKT, OG HVOR KAN DU INDBRINGE JURIDISKE TVISTER

Disse Betingelser er underlagt dansk lov, og du kan anlægge sag ved de danske domstole i forbindelse med Tjenesterne.

28. ALTERNATIV TVISTBILÆGGELSE

Alternativ tvistbilæggelse er en proces, hvor et uafhængigt organ tager stilling til de faktiske omstændigheder i en tvist og søger at løse det, uden at man behøver at gå rettens vej. Hvis du ikke er tilfreds med, hvordan vi har håndteret en klage, kan du sende tvisten til Europa-Kommissionens onlinetvistbilæggelsesplatform for en afgørelse online.

I tilfælde af en tvist, der ikke kan løses, har forbrugeren desuden ret til at få sagen prøvet af Forbrugerklagenævnet (<https://www.forbrug.dk/klagemuligheder/>).

Sidst opdateret: 11/4/2021