



COVID-19

Íþróttir sérsambanda ÍSÍ

Reglur um framkvæmd æfinga og keppni aðildarfélaga HSI og KKI

Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjá, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Reglur þessar gilda frá og með 8. september 2020 og þar til
annað verður tilkynnt



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir





Efnisyfirlit

1. Markmið	3
2. Grundvallarsmitgát.....	3
3. Þrif	4
4. Búningsklefar	4
5. Búnaður	4
6. Áhorfendur	5
7. Veitingar	6
8. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
9. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	7
10. Fjölmiðlar.....	8
11. Sóttvarnarfulltrúi	8
12. Ef grunur um veikindi	8
13. Daglegt líf utan æfinga og keppni.....	9
14. Ef eitthvað er óljóst	9
15. Frekari upplýsingar um COVID-19	9
16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	10



1. Markmið

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð á æfingum og keppni verði með þeim hætti að hægt sé að halda úti íþróttastarfi á Íslandi þrátt fyrir að COVID-19 sé við lýði í íslensku samfélagi og útlit fyrir að svo kunni að verða áfram næstu misseri.

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem sóttvarnalæknir, embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuðina.

Markmiðið er að lágmarka áhættuna á að þátttakendur (iðkendur, starfsmenn félaga og allt annað aðstoðarfólk) smitist af COVID-19. Markmiðið er jafnframt og ekki síður að lágmarka smit til annarra, ef einstaklingur innan félags sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum iðkendum og aðstoðarfólki sé gert það ljóst að ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningaaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra. Reglur þessar gilda þar til annað verður kynnt.

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. leikmanna/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningasklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum en áður hefur verið hér á landi.

Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. leikmanna, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn leikja og starfsmenn fjölmiðla.

Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að hann/hún hafi verið einkennalaus í a.m.k. 7 daga. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

2. Grundvallarsmitgát

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur) eftir snertingu við mengað yfirborð og áður en unnið er með matvæli.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréfpurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegnar á eftir. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á yfirborði sem oft er snert.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjölda og fjarlægðartakmarkanir.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.



Einkenni COVID-19:	Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
• Hiti • Hósti • Andþyngsli • Hálssærindi • Slappleiki • Bein- og vöðvaverkir • Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni	• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang • Hafa skal samband við heilsugæslu símleiðis eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is eða við Læknavaktina í síma 1700 svo unnt sé að framkvæma próf fyrir COVID-19 án tafar. • Það er mjög mikilvægt að fara ekki í eigin persónu á heilsugæslu eða Læknavaktina án þess að hringja fyrst. • Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

3. Þrif

Umhverfi skal þrifið vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur borist á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti. Sameiginleg rými, snertilfetir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%).

4. Búningsklefar

Ávallt skal virða 1 metra reglu í búningsklefum og á öðrum svæðum utan keppni og æfinga. Félög skulu tryggja að þátttakendur hittist ekki á milli æfinga tveggja hópa, annað hvort með nægjanlegu tímabili á milli æfinga eða með því að nota mismunandi inn- og útganga úr æfingasölum. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.

5. Búnaður

Þátttakendur skulu hafa með sér drykkjarföng (óheimilt að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og er hægt (s.s. bolta, keilur o.s.frv.) og skal slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstakling eða hvern æfingahóp.

Sameiginlegur búnaður skal þriffin á milli notenda ef hægt er en annars fyrir og eftir notkun.



6. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr. auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 3. september 2020 er heimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með eftirfarandi skilyrðum:

- Áhorfendur eru leyfðir á íþróttaviðburðum sé 1 metra nálægðartakmörkun virt en þó aldrei fleiri en 200 manns (eða það hámark sem fram kemur í auglýsingu ráðherra hverju sinni) í hverju rými. Fjölda- og nálægðartakmörkun tekur allra áhorfenda. Frekari upplýsingar um fjöldatakmörkanir í stúkum má finna á heimasíðum sársambandanna.
- Heimalið skal vera með gæslu á ytra svæði og á keppnissvæði á öllum kappleikjum þar sem taka á við áhorfendum í samræmi við reglur þessar og skal sú gæsla m.a. koma í veg fyrir að leikmenn og starfsmenn á keppnissvæði blandist við fólk á ytra svæði.
- Um öll svæði gildir að einstaklingar eiga ekki að koma inn á svæði ef þeir:
 - Eru í sóttkví.
 - Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
 - Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
 - Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, bein- eða vöðvaverki, þreytu).
- Rými þurfa að vera algjörlega aðskilin með a.m.k. 2 metra háu skilrími eða 2 metra bili sem ekki er hægt að fara yfir.
- Auðvelt aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti þarf að vera til staðar í hverju rými.
- Hvert skilgreint rými þarf að hafa eigin inngang og útgang og enginn samgangur er heimilaður á milli rýma.
- Miðasala, veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma.
- Salerni þurfa að vera aðskilin fyrir hvert rými.
- 1 metra nálægðartakmörk gilda milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. 1. mgr. 4. gr. auglýsingarinnar. Það getur því einnig í minni rýmum takmarkað áhorfendafjölda niður fyrir 200 manns. Að öðru leyti skal dreifa áhorfendum eins mikið og unnt er.
- Aðstandendur viðburða bera ábyrgð á að ekki verði hópamyndun fyrir eða eftir íþróttaviðburði inni á svæði sem og beint fyrir utan það.
- Með nánnum tengslum er fyrst og fremst átt við nánustu fjölskyldu, þó ekki endilega einungis þá sem deila heimili, nánustu vini og eftir atvikum fáeina nána samstarfsmenn. Þannig sé t.d. ekki unnt að líta svo á að einstaklingur sé í nánnum tengslum í þessum skilningi við alla vinnufélaga sína en mögulega einn til fjóra sem viðkomandi starfar mest með eða er í mesta návígi við. Mikilvægt er að alltaf sé um sömu nánu aðila að ræða en að það breytist ekki dag frá degi.
- Hver einstaklingur þarf að huga að og bera ábyrgð á eigin 1 metra nálægðartakmörkun eins og öðrum einstaklingsbundnum sóttvörnum. Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftar eftir aðstæðum.



- Brýna þarf fyrir áhorfendum að gæta ýtrustu varkárni og virða reglur um nálægðartakmarkanir og sóttvarnir. Veggspjöld til áminningar eru til sem hægt er að hengja upp (<https://www.covid.is/veggspjold>).

7. Veitingar

Mótshaldarar og skipuleggjendur leikja eiga ekki að útvega veitingar fyrir starfsfólk eða keppendur. Allar veitingar sem einstaklingar taka með sér eiga að vera í lokuðum umbúðum. Óheimilt er að deila drykkjarílátum eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Vatnsbrúsar og önnur drykkjarílát eiga að vera merkt.

8. Gátlisti fyrir æfingar

- ☐ Þátttakendur
 - ☐ Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - ☐ Búnaður
 - ☐ Framkvæmd æfingar
 - ☐ Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Eingöngu leikmenn, þjálfarar, starfsmenn liða og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar, starfsmenn liða og sjúkrateymi skulu virða 1 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða fjarlægðarmörkin.
 - Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda 1 metra fjarlægð frá þátttakendum.
 - Reyna skal eftir fremsta megni að takmarka samgang þátttakenda utan æfinga. Á liðsfundum skal fara að almennum reglum um 1 metra fjarlægð milli aðila. Sérstaklega er hvatt til fjarfunda þar sem því verður við komið.
 - Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan búnað. Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda. Fækka skal sameiginlegum snertiflötum í íþróttasölum eins og hægt er, t.d. bekkjum, stólum og öðru slíku.
 - Ef fleiri en einn æfingaleikur fer fram í sama íþróttahúsi sama dag skal gæta þess að þátttakendur leikjanna hittist ekki á milli leikja, annað hvort með nægjanlegu bili á milli leikja eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr keppnissal.



9. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- ☐ Ferðir til og frá keppnisstað
 - ☐ Koma á keppnisstað
 - ☐ Þátttakendur
 - ☐ Framkvæmd keppni
 - ☐ Sótthreinsun tækja og búnaðar
 - ☐ Svæðaskipting
-
- Leitast skal við að skipta íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur skal vera milli svæða:
 - Keppnissvæði: Leikvöllur og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
 - Aðgang hafa þátttakendur leiks, dómara, starfsmenn ritaraborðs, starfsmenn á tölfræði (FLS), starfsmenn á kústum, gæsla á keppnissvæði og umsjónarmaður leiks.
 - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera í íþróttahúsi á meðan á leik stendur.
 - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, leikmenn og þjálfarar. Gæta skal að 2 metra fjarlægðarviðmiði.
 - Sottvarnarfulltrúi skal senda inn svæðisskipulag keppnishúss síns félags til sersambands til samþykktar minnst þremur sólahringum fyrir fyrsta leik. Að öðrum kosti gilda fyrri reglur HSÍ og KKÍ.
 - Engin blöndun má vera á milli svæða. Þeir sem hafa heimild til að vera á keppnissvæði mega ekki fara yfir á ytra svæði og þeir sem eru á ytra svæði mega ekki fara á keppnissvæði. Leikmenn skulu gæta þess að halda fjarlægð við alla á ytra svæði fyrir leik, meðan á leik stendur og eftir leik. Brjóti einhver þessa reglu um blöndun svæða skal vísa viðkomandi af leikstað.
 - Leikmenn og starfsmenn utan skýrslu skulu vera á ytra svæði.
 - Starfsmenn leiksins skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn leiks skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
 - Sersamband má tilnefna 2 aðila sem fylgjast með framkvæmd leiks. Skulu þeir fylgja sömu reglum og áhorfendur og vera á ytra svæði.
 - Varamannabekkir skulu vera sitt hvoru megin við ritaraborð, eins og tiltekið er í leikreglum. Gera skal ráð fyrir auknu rými fyrir varamenn.
 - Gæta skal þess að enginn samgangur verði milli liða utan leikvallar. Þjálfarar og aðrir starfsmenn á bekk skulu viðhalda 1 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum liða að hafa andlitsgrímur.
 - Dómarar og eftirlitsmenn skulu fylgja 1 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Leikmenn og starfsmenn liða skulu virða 1 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.



- Eftir leik skulu liðin yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega í sitthvoru lagi og forðast samgang. Leikmenn liða skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu. Leikmenn skulu ekki snertast í leik að nauðsynjalaus. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.

10. Fjölmíðlar

Starfsmönnum fjölmíðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvelli. Sóttvarnarfulltrúi er ábyrgur fyrir því að fjölmíðlar hafi aðgang að upplýsingum sem þeir þurfa til að geta fylgt þeim reglum sem hér eru settar og hvernig þær eru útfærðar á hverju mótssvæði.

Starfsmönnum fjölmíðla ber að hafa samband við ábyrgðaraðila tímanlega fyrir hvern leik og óska eftir að fá aðgang, þó skal alltaf reikna hið minnsta með tveimur starfsmönnum frá sjónvarpsrétthöfum á hvern leik í efstu deild, en mest 8 þegar um er að ræða stærri útsendingar. Vinnuaðstaða fjölmíðla skal skilgreind. Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á að tryggja aðgengi að aðstöðunni og þegar þangað er komið eiga starfsmenn fjölmíðla að halda sig þar þangað til leik er lokið og forðast almennt svæði áhorfenda.

Ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið.

Fjölmíðlum ber að tryggja að starfsmenn á þeirra vegum hafi ekki sýnt nein einkenni COVID-19 þegar þeir koma til starfa.

Þátttakendur sem fara í viðtöl hjá fjölmíðlum er skylt að virða 1 metra nálægðarviðmið. Heimaliði ber að setja upp sér viðtalssvæði sem nýtist að leik loknum þar sem hvorki liðin né fjölmíðlar blandist og hægt að virða 1 metra reglu. Starfsmönnum fjölmíðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

11. Sóttvarnarfulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan sóttvarnarfulltrúa sem ber ábyrgð fyrir hönd félagsins á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnarfulltrúa að tryggja að allir aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allir annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnarfulltrúi ber einnig ábyrgð á því að allir fyrrnefndir aðilar þekki til helstu einkenna COVID-19. Iðkandi eða aðstoðarfólk, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast liðsfélaga sína og aðra tengda liðinu. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

12. Ef grunur um veikindi

Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að halda þig heima og hafa samband símleiðis við heilsugæsluna þína eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is, eða Læknavaktina utan dagvinnutíma í síma 1700. Heilbrigðisstarfsfólk mun svara og ráðleggja hver næstu skref ættu



að vera. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að vera búin að vera í sambandi símleiðis eða í netspjalli.

Ef þig grunar að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð ættirðu að gæta þess að eiga ekki í nánú samneyti við viðkomandi. Ráðleggið viðkomandi að hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

13. Daglegt líf utan æfinga og keppni

Ef okkur á að takast að halda áfram íþróttaiðkun þurfum við að sameinast um að þátttakendur í íþróttinni lágmarki aðra þætti daglegs lífs sem snúa að öðru en heimilislífi og vinnu. Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um iðkendur. Í þessu felst m.a. að þessir aðilar ættu almennt að forðast fjölmenna staði eins og veislur, verslanir, veitingastaði, kvikmyndahús, skemmtistaði, bari o.s.frv.

Iðkendur, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 1 metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og íhuga að bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Iðkendur ættu að kynna sér reglur um sóttkví í heimahúsi og fylgja því sem hægt er í daglegu lífi til að vernda fjölskyldur sínar, vinnufélaga og aðra leikmenn. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (1 metra regla, handþvottur og sótthreinsun) á heimilum sínum, á vinnustað og hvar sem þeir eru á meðal fólks. Ef einstaklingur innan heimilis þessara aðila fær einhver einkenni sem bent geta til COVID-19 ætti viðkomandi án tafar að einangra sig þar til framkvæmt hefur verið veirupróf og niðurstaða liggur fyrir. Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur hringja á undan í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (sími 1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Leikmaður sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að hann/hún hafi verið einkennalaus í a.m.k. 7 daga. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat lækis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

14. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðilar þessara reglna fyrir hönd HSÍ og KKÍ eru:

HSÍ: Magnús Kári Jónsson, magnus@hsi.is

KKÍ: Snorri Örn Arnaldsson, snorri@kki.is

15. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is



- <https://www.covid.is/kynningarefni>

16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um umtakmörkun á samkomum vegna farsóttar Nr. 864/2020 útgefin 3. september 2020

<https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/hrn/nr/22100>

Minnisblað sóttvarnarlæknis dags 2. september 2020

[https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-samkomutakmarkanir%202092020%20\(003\).pdf](https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-samkomutakmarkanir%202092020%20(003).pdf)