



**KÖRFUKNATTLEIKSSAMBAND ÍSLANDS · ICELANDIC BASKETBALL ASSOCIATION**

Íþróttamiðstöðin Laugardal · Engjavegi 6, 104 Reykjavík · kki@kki.is Sími: (+354) 514 - 4100 Fax: (+354) 514 - 4101 · www.kki.is

# TILMÆLI OG REGLUR UM FRAMKVÆMD ÆFINGA OG KEPPNI AÐILDARFÉLAGA KKÍ VEGNA COVID-19

*23. september 2020*



## Efnisyfirlit

<b>Markmið</b> .....	<b>3</b>
<b>Almennt</b> .....	<b>4</b>
Þrif .....	4
Búningsklefar .....	4
Búnaður .....	5
Veitingar .....	5
Ef grunur um veikindi .....	5
Ef eitthvað er óljóst .....	5
Frekari upplýsingar um COVID-19 .....	5
<b>Grundvallarsmitgát</b> .....	<b>6</b>
<b>Daglegt líf</b> .....	<b>7</b>
<b>Æfingar</b> .....	<b>8</b>
<b>Leikvangur og framkvæmd leiks</b> .....	<b>9</b>
Ýmsar almennar aðgerðir sem mælt er með .....	10
Koma liða í íþróttahús vegna æfinga og leikja .....	10
<b>Áhorfendur</b> .....	<b>11</b>
<b>Fjölmiðlar</b> .....	<b>12</b>
<b>Sóttvarnarfulltrúi</b> .....	<b>13</b>
Ef grunur um veikindi .....	13
<b>Leiðbeiningar til félaga vegna komu erlendra leikmanna (tímabilið 2020-2021)</b> .....	<b>14</b>
Leikmenn frá USA .....	14
Leikmenn frá aðildarríkjum EES .....	15
<b>Viðbrögð við einkennum um öndunarfærasykingu hjá leikmanni</b> .....	<b>18</b>
<b>Viðbrögð við greiningu COVID-19 hjá leikmanni</b> .....	<b>18</b>
<b>Endurkoma leikmanns eftir COVID-19</b> .....	<b>18</b>
<b>Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)</b> .....	<b>19</b>



## Markmið

Neðangreindar reglur gilda þar til annað er kynnt af KKÍ og HSÍ.

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, búningaástöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda og 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 sóttþreinsun 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.



## Almennt

KKÍ gefur út handbók vegna framkvæmdar leikja í Domino's deildum karla og kvenna sem og 1. deildum karla og kvenna. Umrædd tilmæli flokkast sem viðbót við handbók KKÍ vegna framkvæmdar leikja hefur gildi skv. 7. og 16. grein reglugerðar um körfuknattleiksmót.

Þessi tilmæli gilda vegna heimsfaraldurs COVID-19 og eru gefin út til að tryggja með sem bestum hætti að keppnistímabilið 2020-2021 gangi sem best fyrir sig. Tilmælin ganga út frá sóttvarnaraðgerðum heilbrigðisyfirvalda og almannavarna. Leiðbeiningarnar eru byggðar á tilmælum þessara aðila og taka mið af aðstæðum við framkvæmd leikja í umræddum deildum meistaraflokka. Tilmælin geta tekið breytingum eftir því sem fram vindur og samkvæmt fyrirmælum yfirvalda hverju sinni. Tilmælin innihalda einnig þær ráðstafanir sem gilda vegna æfinga og æfingaleikja, auk almennra atriða, en áður hafa verið birt í reglum KKÍ og HSÍ um sóttvarnir á æfingum og æfingaleikjum vegna COVID-19.

Markmið leiðbeininganna er að lágmarka áhættuna á að leikmenn, starfsmenn liða, starfsmenn félaga og aðrir þátttakendur leiksins smitist af COVID-19, og gilda þar til annað verður ákveðið.

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu vikurnar. Þessar almennu aðgerðir eru jafn mikilvægar í kringum körfuboltaleiki og annars staðar í samfélaginu.

KKÍ hvetur alla sem koma að framkvæmd leikja til að temja sér þessar aðgerðir sérstaklega.

- Handþvottur og sótthreinsun.
- Regluleg sótthreinsun snertifleta.
- Fækka snertiflötum eins og hægt er [t.d. hafa hurðir opnar, öll ljós kveikt o.s.frv.].
- Nota rakningarapp almannavarna.
- Þau sem finna fyrir minnstu einkennum veikinda ættu að halda sig heima.
- Fylgja fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda og almannavarna um sóttkví og/eða einangrun.

## 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, snertifletir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega [umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500 - 1000 ppm, Virkon 1%].

## 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.

## 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 þrifinn á milli notenda ef hægt er en annars fyrir og eftir notkun.

## 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.

## Ef grunar 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.

## Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðilar þessara reglna fyrir hönd HSÍ og KKÍ eru:

KKÍ: Snorri Örn Arnaldsson, [snorri@kki.is](mailto:snorri@kki.is)

HSÍ: Magnús Kári Jónsson, [magnus@hsi.is](mailto:magnus@hsi.is)

## Frekari upplýsingar um COVID-19

- [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)
- [covid.is](http://covid.is)
  - [covid.is/kynningarefni](http://covid.is/kynningarefni)



## 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 þvegnað 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:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiti</li><li>• Hósti</li><li>• Andþyngsli</li><li>• Hálssærindi</li><li>• Slappleiki</li><li>• Bein- og vöðvaverkir</li><li>• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang</li><li>• 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.</li><li>• Það er mjög mikilvægt að fara ekki í eigin persónu á heilsugæslu eða Læknavaktina án þess að hringja fyrst.</li><li>• Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref</li></ul>



## Daglegt líf

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, dómarar 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, dómarar 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 læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Minnt er á einstaklingsbundnar smitvarnir, frekari upplýsingar á Covid.is



## 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.





## Leikvangur og framkvæmd leiks

- 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 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 1 metra fjarlægðarviðmiði.

Sóttvarnarfulltrúi skal senda inn svæðisskipulag keppnishúss síns félags til sérsambands til samþykktar minnst þremur sólahringum fyrir fyrsta leik. Að öðrum kosti gilda fyrri reglur KKÍ og HSÍ.

- 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.
- Sérsamband 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 nauðsynjalausu. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.

### **Koma liða í íþróttahús vegna æfinga og leikja**

1. Tryggja þarf eins metra bil á milli allra einstaklinga í rútum. Sé ekki hægt að halda einum meter á milli einstaklinga í einni rútu skal notast við aukarútur eftir þörfum. Notkun á andlitsgrímum er skilyrði ef áætlað er að rútuferð taki meira en 30 mínútur hvort sem hægt sé að halda einum metra á milli einstaklinga eða ekki. Tryggja þarf sótthreinsun á rútum áður en haldið er af stað. Handspritt skal vera aðgengilegt við inngang í rútur.
2. Ef leikmenn koma til leiks í einkabílum ætti að huga að því að ekki sé sameinast í bíla. Ef bílar eru samnýttir ætti að lágmarka fjölda í bíl til að tryggja fjarlægð (fer eftir stærð bíla) og nota andlitsgrímur.
3. Forráðamenn liða þurfa að tryggja að leiðir skarist ekki við komu á leikstað. Mikilvægt er að það sé rætt tímanlega hvenær lið mæti á leikstað og að allir fylgi tímaáætlun.

### **Ýmsar almennar aðgerðir sem mælt er með**

- Handspritt sé aðgengilegt á öllum stöðum þar sem leikmenn, dómarar, starfsmenn liða og starfsmenn leiks koma.
- Heimalið sótthreinsi ritarabord, stóla og búnað ritarabords fyrir og eftir leik.
- Lagt er til að heimalið sjái ekki um neinar veitingar fyrir gestalið, dómara, fjölmiðla eða starfsmenn leiks.
- Heimalið sótthreinsi varamannabekki fyrir og eftir leik.
- Séu auglýsingaspjöld sett upp er mælt til þess að starfsmenn leiks klæðist einnota hönskum við uppsetningu sem og við að fjarlægja auglýsingaspjöld.
- Heimalið sér um að sótthreinsa alla bolta fyrir leik, í hálfleik og eftir leik.
- Leikmenn, þjálfarar, dómarar og starfsmenn leiks heilsast ekki með handabandi fyrir eða eftir leik.
- Þátttakendur leiks klappi fyrir andstæðingum og dómurum í stað þess að takast í hendur.
- Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir drekki ekki vökva úr sömu drykkjarílátum. Hver og einn aðili ætti að vera með sitt eigið ílát (brúsa, flösku eða annað).



## Áhorfendur

Til samræmis við 5. grein auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 25. ágúst 2020 er heimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með eftirfarandi skilyrðum:

- Áhorfendur eru leyfðir að sem nemur þriðjungi af heildarfjölda sæta/stæða en þó aldrei fleiri en 200 (eða það hámark sem fram kemur í auglýsingu ráðherra hverju sinni). Telja skal alla áhorfendur inn í hús óháð aldri.
- Ef tvær aðskildar stúkur/stæði eru til staðar sitt hvorum megin við völinn getur hvor þeirra talist sem áhorfendarymi og geti því tekið allt að 200 manns hvor að því tilskildu að áhorfendum í stúkunum sé haldið algerlega aðskildum, komi inn og út um sitt hvorn inngang/útgang og nota sitt hvor salernin og sitt hvora miðasölu, sitt hvora veitingasölu o.s.fr. Ekki er heimilt að hafa fleiri en tvö sóttvarnarsvæði á hverjum leikvangi/húsi.
- 1 metra reglan gildir milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. 1. mgr. 4. gr. auglýsingarinnar. Það geti því einnig í minni rýmum takmarkað áhorfendafjölda niður fyrir 200 manns. Að öðru leyti skuli dreifa áhorfendum eins mikið og unnt er.
- Aðstandendur viðburða beri ábyrgð á að ekki verði hópamyndun fyrir eða eftir leik inni á svæði sem og beint fyrir utan það.
- Með nánnum tengslum er fyrst og fremst á 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. Þetta getur t.d. átt við um sessunauta á skrifstofu eða þá sem ferðast saman í bíl við vinnu sína, s.s. lögreglumenn. Í þessu sambandi er mikilvægt að alltaf sé um sömu nánu samstarfsmennina að ræða. 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 sýkingavörnum.



## Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvelli. Sóttvarnarfulltrúi er ábyrgur fyrir því að fjölmiðlar 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 fjölmiðla 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 fjölmiðla skal skilgreind. Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á að tryggja aðgengi að aðstöðunni og þegar þangað er komið eiga starfsmenn fjölmiðla 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.

Fjölmiðlum 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 fjölmiðlum er skylt að virða 1 metra nálægðarviðmið. Heimaliði ber að setja upp sér viðtalssvæði sem nýtist að leik loknum þar sem hvorki liðin né fjölmiðlar blandist og hægt að virða 1 metra reglu. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.



## 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.

### Ef grunur um veikindi

Ef þig grunur 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 grunur 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.



## Leiðbeiningar til félaga vegna komu erlendra leikmanna (tímabilið 2020-2021)

KKÍ hefur verið í viðræðum við almannavarnir og Utanríkisráðuneytið um komu leikmanna utan Schengen til landsins fyrir komandi tímabili og leyfi fyrir þá til að koma hingað á meðan ferðabann annarra aðila er í gildi. Eftirfarandi skref bætast við þau skref sem tiltekin eru í reglugerð um félagaskipti.

Ferli félaga verður þannig háttað:

### Leikmenn frá USA

#### Forskráning vegna komu til Íslands

Allir íþróttamenn sem koma frá USA og löndum þaðan sem gildir ferðabann frá þurfa að gangast undir fyrri og seinni skimun við komuna, ásamt sóttkví í heimahúsi þar til niðurstaða skimana liggur fyrir.

Öllum farþegum ber að fylla út skráningarform, fara eftir sóttvarnareglum og þeir eru hvattir til að hlaða niður smáforritinu, Rakning C-19. Forskráning er ekki ferðaheimild. Fylla þarf út (mest 72 klst. fyrir komu) forskráningarblað hérna: <https://heimkoma.covid.is/>

Um reglur sóttkvíar gildir reglugerð heilbrigðisráðherra um sóttkví, einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19 (<https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/hrn/nr/0580-2020>). Mikilvægt er að hafa í huga þær reglur sem gilda um heimasóttkví og koma fram í reglugerð heilbrigðisráðherra. Sjá nánar leiðbeiningar á <https://heimkoma.covid.is/>

1. Félög sækja um til ÚTL að venju, skila öllum umbeðnum gögnum inn í frumriti + FBI vottorði.
2. Þegar ÚTL staðfestir móttöku á umsókn viðkomandi USA leikmanns, líkt og venjulega, inn á sitt borð (ekki fullklárað leyfi) til umboðsmanns/fulltrúa félagsins sem sótti um þarf að senda fyrirspurn um undanþágu fyrir leikmanninn frá ferðatakmörkunum. Þetta er nýtt skref frá því áður út af COVID-19.
3. Fyrirspurn um hvort öll skilyrði undanþágu séu fyrir hendi er send til áritunardeildar Utanríkisráðuneytisins á netfangið [visa@utn.is](mailto:visa@utn.is) og óskað eftir staðfestingu á að öll skilyrði undanþágu séu uppfyllt fyrir leikmanninn. Það þýðir í stuttu máli að senda þarf að senda inn beiðni um undanþágu frá ferðatakmörkunum um leið og búið er að sækja um atvinnu- og dvalarleyfi fyrir einstaklinginn til ÚTL. ÚTN (Utanríkisráðuneytið) hefur ákveðið að staðfesta þurfi undanþágubeiðnir fyrir ferðalög íþróttafólks bæði við ÚTL og VMST. Félög geta áfram sent undanþágubeiðnir til ÚTN þegar búið er að skila umsókn og sækja um dvalarleyfi til ÚTL. Því gæti biðtíminn eftir undanþágum á ferðatakmörkunum frá ÚTN lengst.



**ATH! Mjög mikilvægt er að félög þurfa að fá hana staðfesta til baka áður en leikmaðurinn leggur af stað til Íslands. Að öðru kosti gæti honum verið meinud ferðaheimild til Keflavíkurflugvallar þaðan sem hann ferðast frá. Skjal þess efnis að undanþága er veitt er hægt að senda honum frá UTN (Útanríkisráðuneytið) þegar leyfið er veitt.**

- Öllum farþegum ber að fylla út skráningarform, fara eftir sóttvarnareglum og þeir eru hvattir til að hlaða niður smáforritinu, Rakning C-19. Forskráning er ekki ferðaheimild. Fylla þarf út (mest 72 klst. fyrir komu) forskráningarblað hérna:  
<https://heimkoma.covid.is/>

Landamæri fyrir íþróttamenn frá USA opnast með þessu móti. Við komuna til landsins þarf að fylgja fyrirmælum Almannaþingarinnar.

### Landamæraskimun við komu og sóttkví

**Farþegar sem koma til Íslands frá og með 19. ágúst geta valið á milli þess að fara í tvær sýnatökur vegna COVID-19 með 5 daga sóttkví á milli þar til niðurstaða seinni sýnatöku liggur fyrir, eða sleppa sýnatöku og sitja í 14 daga sóttkví frá komunni til landsins.** Börn fædd árið 2005 eða síðar eru undanþegin sýnatöku og sóttkví og sama gildir um þá sem íslensk heilbrigðisyfirvöld hafa staðfest með PCR-prófi að hafi áður fengið COVID-19 sýkingu og lokið einangrun, eða ef COVID-19 sýking hefur verið staðfest með mótetnamælingu. Tengifarþegar sem fara ekki út fyrir viðkomandi landamærastöð þurfa hvorki að fara í sóttkví eða í sýnatöku.

Fyrri skimun er á landamærum, að því búnu ber komufarþegum að fara í sóttkví í 5-6 daga samkvæmt leiðbeiningum um sóttkví í heimahúsi eða leiðbeiningum um sóttkví fyrir fólk sem heimsækir Ísland.

Seinni skimun fer fram á heilsugæslustöðum og hægt er að fara í skimun víðs vegar um landið. Vinsamlegast athugið mismunandi opnunartíma. Sóttkví er aflétt þegar neikvæð niðurstaða fæst úr seinni skimun. Jákvæð niðurstaða leiðir alltaf til einangrunar og ber þá að fylgja leiðbeiningum um einangrun í heimahúsi. Greining, meðferð og eftirlit tilkynningarskyldra sjúkdóma, þar með talið COVID-19, er sjúklingi að kostnaðarlausu. Þetta á ekki við um valkvæða sýnatöku vegna COVID-19.

Um reglur sóttkvíar gildir reglugerð heilbrigðisráðherra um sóttkví, einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19 (<https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/hrn/nr/0580-2020>). Mikilvægt er að hafa í huga þær reglur sem gilda um heimasóttkví og koma fram í reglugerð heilbrigðisráðherra.

### Leikmenn frá aðildarríkjum EES

Allir íþróttamenn sem koma frá evrópulöndum þurfa einnig að gangast undir fyrri og seinni skimun við komuna, ásamt sóttkví í heimahúsi þar til niðurstaða skimana liggur fyrir.



## Forskráning vegna komu til Íslands

Öllum farþegum ber að fylla út skráningarform, fara eftir sóttvarnareglum og þeir eru hvattir til að hlaða niður smáforritinu, Rakning C-19. Forskráning er ekki ferðaheimild. Fylla þarf út (mest 72 klst. fyrir komu) forskráningarblað hérna: <https://heimkoma.covid.is/>

Um reglur sóttkvíar gildir reglugerð heilbrigðisráðherra um sóttkví, einangrun og sýnatöku við landamæri Íslands vegna COVID-19 (<https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/hrn/nr/0580-2020>). Mikilvægt er að hafa í huga þær reglur sem gilda um heimasóttkví og koma fram í reglugerð heilbrigðisráðherra. Sjá nánar leiðbeiningar á <https://heimkoma.covid.is/>

## Landamæraskimun við komu og sóttkví

Farþegar sem koma til Íslands frá og með 19. ágúst geta valið á milli þess að fara í tvær sýnatökur vegna COVID-19 með 5 daga sóttkví á milli þar til niðurstaða seinni sýnatöku liggur fyrir, eða sleppa sýnatöku og sitja í 14 daga sóttkví frá komunni til landsins. Börn fædd árið 2005 eða síðar eru undanþegin sýnatöku og sóttkví og sama gildir um þá sem íslensk heilbrigðisyfirvöld hafa staðfest með PCR-prófi að hafi áður fengið COVID-19 sýkingu og lokið einangrun, eða ef COVID-19 sýking hefur verið staðfest með mótefnamælingu. Tengifarþegar sem fara ekki út fyrir viðkomandi landamærastöð þurfa hvorki að fara í sóttkví eða í sýnatöku.

Fyrri skimun er á landamærum, að því búnu ber komufarþegum að fara í sóttkví í 5-6 daga samkvæmt leiðbeiningum um sóttkví í heimahúsi eða leiðbeiningum um sóttkví fyrir fólk sem heimsækir Ísland.

Seinni skimun fer fram á heilsugæslustöðum og hægt er að fara í skimun víðs vegar um landið. Vinsamlegast athugið mismunandi opnunartíma. Sóttkví er aflétt þegar neikvæð niðurstaða fæst úr seinni skimun. Jákvæð niðurstaða leiðir alltaf til einangrunar og ber þá að fylgja leiðbeiningum um einangrun í heimahúsi. Greining, meðferð og eftirlit tilkynningarskyldra sjúkdóma, þar með talið COVID-19, er sjúklingi að kostnaðarlausu. Þetta á ekki við um valkvæða sýnatöku vegna COVID-19.

---

### 5. grein Skyldur einstaklinga sem eru í heimasóttkví

Þeim sem gert hefur verið að sæta sóttkví, hvort sem er á grundvelli 1. eða 2. mgr. 3. gr., er skylt að halda sig heima við eða á þeim stað þar sem þeir eru í sóttkví og hafa bein samskipti við sem fæsta einstaklinga, sbr. leiðbeiningar sóttvarnalæknis.

Í sóttkví felst eftirfarandi:

1. Einstaklingur má ekki fara út af heimili nema brýna nauðsyn beri til, svo sem til að sækja nauðsynlega heilbrigðisþjónustu. Einstaklingur má þó fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 1 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
2. Einstaklingur má ekki taka á móti gestum á heimili sínu meðan sóttkví stendur yfir.





3. Einstaklingur má ekki nota almenningssamgöngur en honum er heimilt að nota leigubíl.
4. Einstaklingur má ekki fara til vinnu eða skóla þar sem aðrir eru.
5. Einstaklingur má hvorki fara á mannamót né staði þar sem margir koma saman, þ.m.t. í verslanir eða lyfjabúðir.
6. Einstaklingur má ekki dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa, svo sem stigagöngum, þvottahúsum eða sameiginlegum görðum/útivistarsvæðum, nema á leið inn og út.

Nauðsynlegt er að undirbúa þá leikmenn sem hingað koma og þurfa að sæta sóttkví undir það sem framundan er. Einnig skal gæta þess að erlendir leikmaður komist ekki í kynni við eða eigi samskipti við aðra sem tengjast félaginu meðan á sóttkví stendur, nema í gegnum fjarskiptabúnað. Sóttkví sem þessi, reynist seinni skimun neikvæð, getur varað í 4-7 daga.

Þetta þýðir að fengist hefur undanþága frá ferðatakmarkunum fyrir leikmenn sem koma hingað til lands að spila sem atvinnumenn sem koma frá löndum utan Schengen. Þessi undanþága er veitt til aðildarfélaga okkar og á okkar ábyrgð frá áritunardeild Utanríkisráðuneytisins.

KKÍ hefur sett inn tímabundið ákvæði í reglugerð um félagsskipti fyrir erlenda leikmenn um að leikmenn fái ekki leikheimild fyrr en búið að sýna fram á að seinni skimun sé neikvæði. Reglugerð um félagsskipti má nálgast á heimasíðu KKÍ.

Athugið: Eins og áður þarf að auki staðfestingu á atvinnuleyfir frá VMST til að leikmenn hljóti leikheimild en það gerist samhliða eða í framhaldinu af dvalarleyfisumsókninni hjá UTL eins og áður.



## Viðbrögð við einkennum um öndunarfærasýkingu hjá leikmanni

Ef leikmaður fær einkenni sem bent geta til öndunarfærasýkingar, t.d. nefrennsli, hálssærindi eða hósta, eða önnur einkenni sem gætu stafað af sýkingu, s.s. hita, skyndilegan slappleika eða bein- og vöðvaverki, ætti hann/hún að halda sig heima og alls ekki mæta til æfingar eða keppni eða eiga nein bein samskipti við aðra leikmenn eða aðstandendur liðsins. Nauðsynlegt er að leikmaðurinn fari strax í rannsókn til að staðfesta eða útiloka COVID-19 og er því mikilvægt að hann/hún leiti strax til sinnar heilsugæslustöðvar (þar sem leikmaðurinn er skráður).

Hafa skal samband við heilsugæslustöð með eftirfarandi hætti:

1. Símléiðis. Upplýsingar um öll símanúmer eru að finna á vevísi inn á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is)
2. Í gegnum „mínar síður“ á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is) er hægt að senda skilaboð til heimilislæknis eða heilsugæslustöðvar .
3. Um helgar er hægt að hafa samband við læknavaktina í síma 1700.

Ef sýni er tekið til greiningar á COVID-19 þarf viðkomandi að fylgja leiðbeiningum um einangrun í heimahúsi á meðan beðið er niðurstöðu (sjá vef embættis landlæknis).

## Viðbrögð við greiningu COVID-19 hjá leikmanni

Leikmaður sem greinist með COVID-19 þarf tafarlaust að fara í einangrun og mun njóta læknisþjónustu eins og aðrir einstaklingar í samfélaginu. Leikmenn sem hafa verið í nánd við þann veika frá því 1-2 dögum áður en einkenni hans byrjuðu teljast hafa verið útsettir fyrir smiti. Með því er almennt átt við að þeir hafi verið í minna en eins metra fjarlægð frá smitaða einstaklingnum í 15 mínútur eða lengur, hafi verið í beinni snertingu við viðkomandi, dvalið í sama húsnæði, snert sömu hluti eða fleti, eða hafi verið í sama farartæki. Smitrakningateymi almannavarna metur og tekur ákvörðun um hvort einhverjir leikmenn þurfi að fara í sóttkví.

## Endurkoma leikmanns eftir COVID-19

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 læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum.

Leiðbeiningar þessar eru unnar af Runólfi Pálssyni (lækni m.fl. karla hjá Víkingi R.) og Davíð O. Arnar (lækni m.fl. karla hjá Fram) í samráði við Reyni Björnsson, formann heilbrigðisnefndar KSÍ, embætti landlæknis og heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og eru nýttar með leyfi KSÍ.



## Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um um takmörkun 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%2002092020%20\[003\].pdf](https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-samkomutakmarkanir%2002092020%20[003].pdf)