








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 náðið samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.
-  • Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.
-  • Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Reglur þessar gilda frá og með 25. febrúar 2021 og þar til annað verður tilkynnt



Efnisyfirlit

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



1. Markmið

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.

Reglur þessar öðlast gildi 24. febrúar 2021 og gilda þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 190/2021 frá 24. febrúar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar:

Æfingar og keppni eru heimilaðar með þeim takmörkunum sem reglur þessar setja.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda, áhorfenda og annarra sem mæta á æfingar sé nákvæm til að auðvelda smitrakningu. Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til almennt að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að hann/hún hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar 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 (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með sýnatöku). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað á fullu í æfingar og keppni. Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningaáðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningaáðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda.

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 þáttakendum. 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.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna, enda eru þær grundvöllur þess að heimild til æfinga fái og að íþróttamenn geti sinnt æfingum í sinni íþrótt. Íþróttamenn þurfa þess vegna að gæta sín sérstaklega utan æfinga, forðast mannmarga staði og halda sinni samskiptakúlu eins lítilli og nokkur kostur er.

2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- Almenn handþreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur).
- 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 sameiginlegum snertiflötum.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjöldatakmarkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur koma ekki í stað 2 metra reglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða 2 metra fjarlægð milli einstaklinga fædda 2004 eða fyrr utan æfingasvæðis. Ekki ætti að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag.
- Takmarka ætti utanaðkomandi aðgang en ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna og bera andlitsgrímu.
- Athuga skal að 2 metra reglan gildir fyrir utan áhorfendasvæði þar sem 1 meters regla er í gildi.

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">• Hiti• Hósti• Andþyngsli• Hálssærindi• Slappleiki• Bein- og vöðvaverkir• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni• Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig	<ul style="list-style-type: none">• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang.• Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is gegnum “Mínar síður” eða hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktin í síma 1700.• 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 ef þarf.

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, snertifletir og salerni skulu þrifið helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%). Sameiginlegur búnaður skal sótthreinsaður a.m.k. tvisvar á dag. Auk þess skal minna almenning og starfsmenn á einstaklingsbundnar sóttvarnir, svo sem munnlega, með merkingum eða skiltum.

Við alla innganga skal tryggja aðgang að sótthreinsandi vökva fyrir hendur og eins víða um rými og talin er þörf á.

Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.



4. Búnaður

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af leikmönnum eða starfslíði, annar en sá sem er gólf-, vegg- eða loftfestur. Innan þess falla boltar, keilur, vesti, brúsar og allur annar sá búnaður sem notaður er til þjálfunar eða er sameiginlegur milli leikmanna.

Þátttakendur geta haft með sér drykkjarföng (óheimilt er að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og skal þá slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstaklinginn. Mælt er með að merkja búnað s.s. vatnsbrúsa. Allur búnaður skal sótthreinsaður fyrir og eftir æfingar.

5. Búningsklefar og almenn umgengni

Almennar sóttvarnareglur, s.s. um fjarlægðarviðmið og grímuskyldu gilda í búningsklefum. Gæta skal þess að þrifa búningsklefa á milli hópa.

Félög skulu tryggja að þátttakendur fæddir 2004 og fyrr 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 þríf mannvirkja.

6. Áhorfendur

Til samræmis við 3. gr, reglugerðar heilbrigðisráðherra nr. 190/2021 dags. 24. febrúar 2021 er heimilt að hafa að hámarki 200 áhorfendur á íþróttaviðburðum að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu sitjandi og ekki andspænis hvor öðrum.
- Allir gestir séu skráðir, a.m.k. nafn, kennitala og símanúmer. Geyma þarf upplýsingar um áhorfendur í tvær vikur eftir viðburð vegna rakningar.
- Miðasala þarf að vera rafræn og skráning áhorfenda fari fram við miðakaup/sölu.
- Allir gestir noti andlitsgrímu.
- Tryggt sé að fjarlægð milli ótengdra gesta sé a.m.k. 1 metri. Á við um börn og fullorðna.
- Veitingasala er heimil samanber skilyrði þar um.
- Komið verði eins og kostur er í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburð, í hléi og eftir viðburð.
- Að hver áhorfandi hafi 2m^2 rými á ytra svæði (stærð áhorfendasvæðis / 2 = hámarksfjöldi áhorfenda). Skila þarf inn upplýsingum um stærð áhorfendasvæðis til sérsambands.

Heimilt að vera með tvö hólf fyrir áhorfendur að hámarki. Hólfaskipting og sætaskipan þarf að samþykkjast af sérsambandi. Hverju hólf þarf að fylgja sér inngangur, veitingasala og salernisaðstaða.

Ef ekki er hægt að uppfylla eitthvert ofangreindra skilyrða gildir 50 manna hámark á ytra svæði.

Engin blöndun skal vera milli ytra svæðis og keppnissvæðis.

7. Veitingar

Veitingasala er heimil að undanskildum áfengisveitingum. Starfsmenn í veitingasölu skulu nota grímur og einnota hanska. Eingöngu er tekið við rafrænum greiðslum. Sérstök aðgát skal höfð með hópamyndun í kringum veitingasölu, raðir skulu skipulagðar með merkingum á gólfi.



Áhorfendur þurfa að hafa aðgang að handþvottaaðstöðu og handspritti. Sé tekið við áhorfendum í fleiri en eitt hólf skal veitingasala vera aðskilin fyrir hvert hólf. Starfsfólk viðburðar má ekki fara á milli áhorfendahólfa. Reglur um þrif (3. grein) gilda einnig um veitingasölu.

Veggspjöld til áminningar eru til sem hægt er að hengja upp (<https://www.covid.is/veggspjold>).

8. Loftræsting

Sjá upplýsingar og leiðbeiningar um loftræstingu [hér](#) á vef embættis landlæknis.

9. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
 - Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - Búnaður
 - Framkvæmd æfingar
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu eru 50 manns hjá einstaklingum fæddum 2004 og fyrr. Hámarksfjöldi þátttakenda á æfingum barna fædd 2005 og síðar er 150 manns. Ákvæði um grímuskyldu eiga ekki við um börn sem eru fædd 2005 og síðar.
 - Eingöngu leikmenn, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum og liðsfundum, nefndir hér þátttakendur.
 - Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda 2 metra fjarlægð frá þátttakendum.
 - 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 keppnisal.

10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- 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 vera milli svæða:
 - Keppnissvæði: Leikvöllur og öryggissvæði, búningasklefar og gönguleiðir þar á milli.
 - Aðgang að þessu svæði hafa þátttakendur leiks og starfsmenn þeir sem tilgreindir eru á starfsmannalista/ítarefni frá sérsambandi.
 - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.



- Aðgang að þessu svæði hafa áhorfendur, starfsmenn og aðrir þeir sem tilgreindir eru á starfsmannalista/ítarefni frá sérsambandi.
- Viðtalsvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, leikmenn og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
- Sóttvarnarfulltrúi skal senda inn svæðisskipulag keppnishúss síns félags til sérsambands til samþykktar minnst þremur sólahringum fyrir fyrsta leik. Að öðrum kosti telst leikstaður ekki samþykktur til keppnishalds.
- Hámarksfjöldi þátttakenda á keppnissvæði er 50 manns.
- Fjöldi barna í keppni barna og ungmenna fædd 2005 og síðar er 150. Til viðbótar við þann fjölda má fjöldi fullorðinna þátttakenda vera að hámarki 50.
- Engin blöndun má vera á milli svæða. Engum er heimilt að fara á milli sóttvarnasvæða. 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. Brjótí einhver þessa reglu um blöndun svæða skal vísa viðkomandi af leikstað.
- Hámarksfjöldi á hverju svæði má sjá á lista á heimasíðu sérsambandanna.
- Starfsmenn leiksins skulu vera eins fáir og hægt er, og í engu tilfelli skulu starfsmenn vera fleiri en þeir sem eru skilgreindir á lista yfir starfsmenn samkvæmt ítarefni. Starfsmenn leiks skulu bera andlitsgrímur á leikstað.
- Starfsmenn liða skulu forðast samgang við andstæðing og starfsfólk leiks eins og hægt er, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum liða að hafa andlitsgrímur.
- Dómarar og eftirlitsmenn skulu fylgja 2 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 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum. Eftirlitsmenn skulu bera andlitsgrímu á leikstað.
- Eftir leik skulu liðin yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega. Leikmenn liða skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu.

Ítarefni:

- **Listi yfir starfsmenn/leikmenn sem mega vera á hvoru svæði fyrir sig má finna á heimasíðu sérsambands, engar undanþágur eru gerðar af þeim lista.**
- **Leiðbeiningar um keppni í yngri flokkum og fjölmiðamót yngri flokka má finna á heimasíðu sérsambands.**

11. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvangi. Starfsmenn fjölmiðla skulu bera grímur við störf sín á leikvangi. Undanskildir grímuskyldu eru lýsendur leikja í beinni útsendingu. 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 hvert mót og óska eftir að fá aðgang. 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 2 metra nálægðartakmörk. Heimaliði ber að setja upp sér viðtalssvæði sem nýtist að leik loknum þar sem hvorki liðin né fjölmiðlar blandist og hægt að virða 2 metra reglu. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

12. Sóttvarnarfulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan sóttvarnarfulltrúa sem ber ábyrgð 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 allt 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 eða annað aðstoðarfólk. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnarfulltrúa félags/viðburðar.

13. 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, til að fá ráð. Einnig er hægt að panta COVID-19 einkennasýnatöku á heilsuvera.is. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall.

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 panta COVID-19 sýnatöku eða hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

14. 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. Allir þurfa að kynna sér vel þær reglur sem eru í gildi í samfélaginu um takmarkanir á samkomum og huga sérstaklega að persónulegum sóttvörnum.

Iðkendur, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 2 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 (2 metra reglu, handþvottur, sóttþreinsun og loftræstingu) 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 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat lækni 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 (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með skimun).

15. 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

16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

[Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 190/2021 útgefin 23. febrúar 2021](#)

[Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 21. febrúar 2021 vegna samkomutakmarkana.](#)

Leiðbeiningar um rými má finna á vef landlæknisembættisins:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42262/Lei%C3%B0beiningar%20um%20s%C3%B3ttvarnah%C3%B3lf%2006.08.2020%20GA.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%C3%BDkingavarnir%20og%20s%C3%BErif%2014.09.2020.pdf>

Loftræsting og COVID-19:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43358/Loftr%C3%A6sting%20og%20Covid-19%2013.10.pdf>

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/HI%C3%ADf%C3%B0argr%C3%ADmur%20lei%C3%B0beingar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:



<https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item43695/Leidbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19->

Covid-leiðbeiningar á heimasíðum sérsambanda:

Covid-leiðbeiningar HSÍ: <https://www.hsi.is/leidbeiningar-vegna-covid-19/>

Covid-leiðbeiningar KKI: <http://kki.is/motamal/covid-19-upplysingar/>