

COVID-19

Íþróttir sérsambanda ÍSí

Leiðbeiningar um reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni hjá Fimleikasambandi Íslands

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, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.

Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum

7.septemver, 2020

Efnisyfirlit

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

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, búningsaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr. Reglur þessar öðlast gildi 07. september 2020 og gilda til 27. september kl. 23.59 líkt og auglýsing heilbrigðisráðherra frá 3. september um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. iðkenda/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. iðkenda, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn móta 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 iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé keppnisfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur 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).
- 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 iðkandi 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfinga- eða keppnissvæði. • 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, snertifletir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%).

4. Búnaður

- Þátttakendur skulu hafa með sér drykkjarföng (óheimilt að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og er hægt (s.s. ólar, teygjur og rúllur) 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

5. 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.

6. Áhorfendur

Mótahald Fimleikasambandsins hefst 17. október. Í ljósi aðstæðna og hversu hratt þær breytast er ekki tímabært að skilgreina reglur tengdar mótahaldi. Reglur vegna móta verða útfærðar og gefnar út þegar nær dregur.

7. Veitingar

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

Sé veitingasala til staðar fyrir áhorfendur þarf að huga að aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti. Veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma. Sama á við framreiðsluaðila. Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftar eftir aðstæðum.

Brýna þarf fyrir gestum 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>).

8. Gátlisti fyrir æfingar

- Eingöngu iðkendur, þjálfarar og starfsfólk skal hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu virða 1 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk. Undanþága um 1 metra reglu fyrir iðkendur og þjálfara gildir aðeins á æfingasvæðinu, ekki utan þess.
- 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.
- Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Fundir skulu fara fram í sal á æfingatíma eða með fjarfundarbúnaði. Ef nauðsynlegt er að nýta fundaraðstöðu skal fara að almennum reglum um 1 metras fjarlægð milli aðila.
- 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.
- Iðkendur ættu ekki að nota andlitsgrímur á æfingum

- Iðkendur 16 ára og eldri deila ekki magnesíu á æfingum (hver iðkandi með sína magnesíu)

9. Gátlisti fyrir keppnir/mót

Mótahald Fimleikasambandsins hefst 17. október. Í ljósi aðstæðna og hversu hratt þær breytast er ekki tímabært að skilgreina reglur tengdar mótahaldi. Reglur vegna móta verða útfærðar og gefnar út þegar nær dregur.

10. Fjölmíðlar

Mótahald Fimleikasambandsins hefst 17. október. Í ljósi aðstæðna og hversu hratt þær breytast er ekki tímabært að skilgreina reglur tengdar mótahaldi. Reglur vegna móta verða útfærðar og gefnar út þegar nær dregur.

11. 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 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 eða annað aðstoðarfólk. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnarfulltrúa félags/viðburðar.

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 nánu 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 og annað aðstoðarfólk skal því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um fullorðna 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 ættu að kynna sér reglur um heimkomusmitgát og sóttkví í heimahúsi og fylgja þeim eins og hægt er til að vernda fjölskyldur sínar, vinnufélaga og aðra iðkendur. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag. Iðkendur, þjálfari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. tveggja metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt. Iðkendur, þjálfarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, handþvottur og sóttthreinsun) 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 (1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Iðkandi 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 iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat lækni til staðfestingar á að hann/hún sé keppnisfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

14. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar og sóttvarnarfulltrúi Fimleikasambandsins er:

Sólveig Jónsdóttir

solveig@fimleikasamband.is

895-8880

15. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Auglýsingu um takmörkun á samkomum vegna farsóttir nr. /2020 útgefin 3. september 2020

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Regluger%c3%b0%20um%20takm%c3%b6rkun%20%c3%a1%20samkomum%20vegna%20fars%c3%b3ttar%20stj%c3%b3rnart%c3%ad%c3%b0indi.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 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)

Leiðbeiningar um rými:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item38990/Lei%C3%B0beiningar%20fyrir%20Oalmenning%20um%20s%C3%B3ttkv%C3%AD%20C3%AD%20heimah%C3%BAsi%2002072020.pdf>

Fimleikasamband Íslands

7.september 2020