

COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Fimleikasambands Íslands



The poster features a blue header with white icons of a person on a swing, a person running, and a person playing basketball. Below the header, the text reads: 'ÁFRAM ÍÞRÓTTIR!' followed by 'Fylgjum reglunum svo við getum haldið áfram að hittast og stunda íþróttir saman.' A list of four rules follows, each with a red circular icon: 1. 'Pössum nálægðarmörk þar sem það á við' (We maintain distance where it applies), 2. 'Virðum grimuskylduna' (We respect the mask rule), 3. 'Þvóm hendurnar reglulega og sótthreinsum' (We wash our hands regularly and sanitize), 4. 'Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni' (We stay home and get tested if we have symptoms). At the bottom, there are logos for the Icelandic Olympic Committee and the Directorate of Health.

ÁFRAM ÍÞRÓTTIR!

Fylgjum reglunum svo við getum haldið áfram að hittast og stunda íþróttir saman.

- Pössum nálægðarmörk þar sem það á við
- Virðum grimuskylduna
- Þvóm hendurnar reglulega og sótthreinsum
- Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni

  Embætti landlæknis
Directorate of Health

Reglur þessar gilda frá og með 15. apríl 2021 og þar til annað verður tilkynnt

Efnisyfirlit

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

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 15. apríl 2021 og gilda til og með 5. maí eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 404/2021 frá 13. apríl 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 og áhorfenda, sé nákvæm til að auðvelda smitrakningu. Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar á ný samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn 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, búningsaðstöðu, 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. íþróttafólks/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. íþróttafólks, 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 fáist 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 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 bréþurrku, 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 fjöldatakmörkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur koma ekki í stað nándarreglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða fjarlægðarmörk milli einstaklinga fædda 2004 eða fyrr utan æfingasvæðis. Ekki þarf 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 eftir hverja notkun.
- Allir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- 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.

Einkenni COVID-19:	Ef íþróttamaður 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 keppnissvæði.• Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður“ eða hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktina 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 þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%). 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.

4. Búnaður

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af íþróttafólki eða starfslíði. Á það við um allt sem er notað á æfingu eða í keppni, hvort sem búnaður/áhald fer á milli einstaklinga eða er gólfkastur. Innan þess falla til dæmis boltar, keilur, vesti, brúsar og allur annar sá búnaður sem notaður er til þjálfunar eða er sameiginlegur milli íþróttafólks. 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.

5. Búningsklefar og almenn umgengni

Búningsaðstaða sal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld a.m.k. tvisvar á dag og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

Félög skulu tryggja að þátttakendur æfingahópa blandist ekki, annað hvort með nægjanlegum tíma á milli æfinga eða með því að nota mismunandi inn- og útganga í og úr æfingasölum. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.

6. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr, reglugerðar heilbrigðisráðherra nr. 404/2021 dags. 13. apríl 2021 er heimilt að hafa að hámarki 100 áhorfendur í einu sóttvarnarhólfi á íþróttaviðburðum og að hámarki tvö sóttvarnarhólf, að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu sitjandi í númeruðum sætum.
- Allir gestir séu í númeruðum sætum og skráðir, a.m.k. nafn, símanúmer og kennitala. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma loknum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu.
- Tryggt sé að fjarlægð milli ótengdra gesta sé a.m.k. 1 metri á alla kanta. Á við börn og fullorðna.
- Veitingasala er ekki heimil í hléi.
- Komið verði eins og kostur er í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburði, í hléi og eftir viðburð.

- Skipuleggjendum viðburða er skylt að tryggja þegar áhorfendur eru ekki í sætum, svo sem fyrir og eftir viðburð og í hléi, að ekki komi fleiri saman en 20 manns og að virt sé 2 metra nálægðartakmörkun milli ótengdra aðila. Þó heimilt sé að hafa hlé á viðburðum skal biðja gesti um að halda kyrru fyrir í sætum sínum.

Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu. Ef ekki er hægt að uppfylla eitthvert ofangreindra skilyrða gildir 20 manna hámark í rými. Áhorfendasvæði skal vera aðskilið keppnissvæðinu og engin blöndun á áhorfendum og þátttakendum er heimil. Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landslæknis en hlekk á þær leiðbeiningar má finna neðst í þessu skjali.

Nauðsynlegt er að búið sé að reikna út stærð áhorfendasvæða og þá fjölda áhorfenda í rýmið sem um ræðir með tilliti til að allir ótengdir aðilar geti haldið 1m nándarregluna. Gera skal ráð fyrir rúmlega 2 m² fyrir hvern einstakling.

7. Loftræsting

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

8. Veitingar

Veitingasala er óheimil í hléi á íþróttaviðburðum og óheimilt er að útvega veitingar fyrir 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.

9. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
 - Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - Búnaður
 - Framkvæmd æfingar
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu er 50 manns.
 - Hvert rými/hólf skal vera 200fm hið minnsta.
 - Umgengni í hverju hólf skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfra.
 - Eingöngu íþróttafólk, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 2 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi).
 - 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.

- Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Liðsfundir skulu fara fram með fjarfundarbúnaði ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði núgildandi reglugerðar um fjöldatakmörk og sóttvarnir.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- 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.
- Heimilt er að nota búningaþstöðu en huga þarf vel að sótthreinsun milli hópa.
- Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.

10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

Á gildistíma þessara reglna eru engin mót á vegum Fimleikasambands Íslands.

11. 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 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. Viðburðahaldara ber að setja upp sér viðtalssvæði þar fjölmiðlar geta tekið viðtal við íþróttafólk með að lágmarki 2 metra bili. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé viðhafa 2ja metra nálægðarmörk.

12. Sóttvarnafulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan **sóttvarnafulltrúa** sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnafulltrúa að tryggja að allir aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnafulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnafulltrúi 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 sóttvarnafulltrúa 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

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 annað íþróttafólk. 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 (2 metra reglu, handþvottur, sóttthreinsun 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. Íþróttamaður 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 viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en íþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn 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

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Sólveig Jónsdóttir, solveig@fimleikasamband.is 895-8880

Sóttvarnarfulltrúi Fimleikasambands Íslands er: Sólveig Jónsdóttir, solveig@fimleikasamband.is 895-8880

16. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- [covid.is](https://www.covid.is)
 - <https://www.covid.is/kynningarefni>

17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 404/2021 útgefin 13.apríl 2021:

https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/B_nr_404_2021%20-%20takmarkanir%20innanlands%20fr%20a1%2015.%20apr%20adl.pdf

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 12. apríl 2021 vegna samkomutakmarkana

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisbla%20a%20ger%20ir%20innanlands%2016042021.pdf>

Leiðbeiningar um rými má finna á vef landlæknisembættisins:

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

Sýkingavarnir og þrif:

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

Loftræsting og COVID 19:

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

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/HI%20ADF%20argr%20A%20Dmur%20lei%20beiningar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

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