



## COVID-19

# Reglur um framkvæmd æfinga aðildarfélaga HSÍ 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, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

9. desember, 2020

Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum

## Efnisyfirlit

1. Markmið .....	3
2. Samantekt .....	4
3. Grundvallarsmitgát.....	4
4. Þrif .....	5
5. Búnaður.....	5
6. Búningsklefar.....	6
7. Blöndun hópa .....	6
8. Loftræsting .....	6
9. Gátlisti fyrir æfingar á afreksstigi 2 (meistaraflokkar í efstu og næst efstu deild) .....	6
10. Gátlisti fyrir æfingar á grunnskólaaldri .....	6
11. Gátlisti fyrir keppni.....	7
12. Sóttvarnafulltrúi .....	7
13. Ef grunur um veikindi .....	7
14. Daglegt líf utan æfinga og keppni .....	8
15. Ef eitthvað er óljóst .....	8
16. Frekari upplýsingar um COVID-19 .....	8
17. 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 10. desember 2020 og gilda til og með 12. janúar 2021 líkt og reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 1223/2020 frá 8. desember um takmörkun á samkomum vegna farsóttar tilgreinir:

- Á gildistíma regnanna er öll keppni óheimil.
- Æfingar barna og ungmenna fæddum 2005 og síðar heimilar inni og úti, með og án snertingar, samkvæmt þeim fjöldatakmörkunum sem gilda í skólstarfi.
- Öllum sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr er heimilt að stunda æfingar utandyra sem krefjast ekki snertingar að því gættu að virt sé 2 metra nálægðartakmörkun og að hámarki 10 manns saman.
- Íþróttaæfingar einstaklinga, hvort heldur með eða án snertingar eru heimilar, í íþróttum innan ÍSÍ í efstu deild kvenna og karla í hverju sérsambandi. Hámarksfjöldi í hverju rými er 25 manns.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda og annarra sem mæta á æfingar sé nákvæm komi til nauðsynlegra smitrakningaraðgerða. 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 fyrirliggjandi 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).

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningaáðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr.

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.

Reglurnar taka mið af litakóða almannavarnardeildar ríkislögreglustjóra og gefa til kynna hvað er heimilt og með hvaða hætti við hvern lit.

## 2. Samantekt

Afreksstig 1: á afreksstigi 1 eru landsliðsverkefni sérsambanda ásamt evrópukeppnum félagsliða. Æfingar og keppni á afreksstigi 1 er háð undanþágum frá yfirvöldum.

Afreksstig 2: á afreksstigi 2 eru tvær efstu deildir karla og kvenna. Um æfingar og keppni gilda þær reglur sem tilteknar eru neðar í þessu skjali. Æfingar í næst efstu deild er háð undanþágum frá yfirvöldum.

Afreksstig 3: á afreksstigi 3 eru iðkendur á framhaldsskólaaldri sem ekki eru annars á afreksstigi 2.

Afreksstig 4: á afreksstigi 4 eru neðri deildir og aðrar æfingar og keppni fullorðinna sem fellur ekki undir afreksstigin að ofan.

Grunnskólaaldur: börn á grunnskólaaldri teljast ekki vera á afreksstigi og æfingar og keppni þeirra gilda því aðrar reglur í samræmi við reglugerðir heilbrigðisráðherra og menntamálaráðherra hverju sinni.

Við núverandi reglur eru æfingar heimilar á afreksstigi 2 og hjá börnum á grunnskólaaldri. Öll keppni er bönnuð. Æfingar á afreksstigum 3 og 4 eru bannaðar.

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.

## 3. 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 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 skyldi nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa
- Huga skal að loftræstingu og lofta útreglulega 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.

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> <li>• Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang.</li> <li>• 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.</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 ef þarf.</li> </ul>

## 4. 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%, bleiklórblanda 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.

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

## 5. 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.

## 6. Búningsklefar

Sameiginleg búningsaðstaða skal vera lokuð iðkendum fæddum 2004 og fyrr.

## 7. Blöndun hópa

Leikmenn sem æfa með meistaraflokkum skulu ekki æfa með öðrum hópum félags. Sérstök aðgát skal höfð til að æfingahópar meistaraflokka blandist ekki innan íþróttamannvirkis, bæði með nægjanlegu tímabili á milli æfinga og með því að nota mismunandi inn- og útganga úr æfingasölum.

Heimilt er að blanda hópum á grunnskólaaldri, en fylgja skal sömu reglum um fjöldatakmörkun og gilda hverju sinni í skólastarfi.

## 8. Loftræsting

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

## 9. Gátlisti fyrir æfingar á afreksstigi 2 (meistaraflokkar í efstu og næst efstu deild)

- Þátttakendur
- Sóttvarnir, loftræsting
- Svæðaskipting (rými)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar
- Sótthreinsun tækja og búnaðar

- Hámarksfjöldi einstaklinga í íþróttasal eru 25 einstaklingar. Leikmenn, þjálfarar og aðrir starfsmenn liðs telja allir með í heildartölu í íþróttasal.
- Þjálfarar og aðrir starfsmenn liðs skulu nota andlitsgrímur inni í íþróttamannvirki.
- Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma.
- Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Liðsfundir skulu fara fram í sal á æfingatíma eða með fjarfundarbúnaði.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan búnað. Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga. Fækka skal sameiginlegum snertiflötum í íþróttasölum eins og hægt er, t.d. bekkjum, stólum og öðru slíku.
- Ekki er heimilt að skipta einum íþróttasal í tvo sali með tjaldi eða öðrum búnaði nema umgangur sé ekki mögulegur í kringum tjaldið/búnaðinn með aðskildum inngöngum.

## 10. Gátlisti fyrir æfingar á grunnskólaaldri

- Þátttakendur
- Sóttvarnir, loftræsting

- Svæðaskipting (rými)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar
- Sótthreinsun tækja og búnaðar

- Hámarksfjöldi iðkenda í hverju rými á æfingu eru 50 fyrir börn í leikskóla og 1.-4. bekk en 25 fyrir börn í 5.-10. bekk. Mikilvægt er að halda nákvæma skrá um iðkendur og aðra þátttakendur á æfingum. Ekki þarf að halda sömu hópaskiptingu og í skólunum.
- 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 í sal á æfingatíma eða með fjarfundarbúnaði.
- 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.
- Ákvæði um grímuskyldu eiga ekki við um börn sem fædd eru 2005 og síðar.

## 11. Gátlisti fyrir keppni

Öll keppni er bönnuð, hvort sem er skipulagðir leikir eða mót á vegum sérsambanda sem og leikir eða mót á vegum félaga.

## 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. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sérsambönd 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 nánu 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, 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. 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, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra reglu, 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 (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. 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 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](mailto:magnus@hsi.is)

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

## 16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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



## 17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 1223/2020 útgefin 8. desember 2020

[Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar - Copy \(1\).pdf \(stjornarradid.is\)](#)

Samkvæmt 8. grein reglugerðar heilbrigðisráðherra er kveðið á um **heimild ráðherra til að veita undanþágu** frá banni við íþróttastarfi fyrir einstaka viðburði, svo sem vegna **alþjóðlegra keppnisleikja** hér á landi eða **æfinga í næstefstu** deild sérsambands Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands **ef deildin er skilgreind á sama afreksstigi og efsta deild**, enda sé gætt fyllstu sóttvarna að öðru leyti.

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 6. desember vegna samkomutakmarkana.

<https://www.isi.is/library/Skrar/Efnisveita/Bref/Minnisbla%C3%B0%20a%C3%B0ger%C3%B0ir%20innanlands%2010122020.pdf>

Reglugerð 1224/2020 um (4.) breytingu á reglugerð nr. 1106/2020, um takmörkun á skólastarfi vegna farsóttar, með síðari breytingum, sem gildir til og með 31. desember 2020.

<https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=e62c07e7-435b-4c35-82ec-cc8dc8d0a097>

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%B0kingavarnir%20og%20%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%B0beiningar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandryra 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 KKÍ: <http://kki.is/motamal/covid-19-upplysingar/>