








COVID-19

Íþróttir sérsambanda ÍSÍ

Reglur um framkvæmd æfinga og keppni aðildarféлага 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 náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.
-  • Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.
-  • Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Reglur þessar gilda frá og með 20. október 2020 og til 3. nóvember 2020 kl. 23.59



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
8.1. Æfingar utan höfuðborgarsvæðis.....	6
8.2. Æfingar á höfuðborgarsvæðinu.....	6
9. Gátlisti fyrir keppnir/mót utan höfuðborgarsvæðis	7
10. Sóttvarnarfulltrúi.....	8
11. Ef grunur um veikindi	8
12. Daglegt líf utan æfinga og keppni.....	9
13. Ef eitthvað er óljóst	9
14. Frekari upplýsingar um COVID-19	10
15. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	10



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 20. október 2020 og gilda til 3. nóvember kl. 23.59 líkt og bráðabirgðaákvæði í reglugerð heilbrigðisráðherra þann 18. október 2020 um takmörkun á samkomum vegna farsóttar tilgreinir.

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 sóttthreinsun búningsklefa 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.

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 sóttthreinsun á sameiginlegum snertiflötum.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.



- Virðið gildandi fjöldatakmarkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.
- Virða 2 metra reglu milli ótengdra einstaklinga.
 - Á við þáttakendur utan æfinga- og keppnissvæðis.
 - Á ávallt við þjálfarar, starfsmenn og aðra.
- Grímur koma ekki í stað 2 metra reglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða 2 metra fjarlægð. Áhorfendur eru ekki leyfðir.

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	<ul style="list-style-type: none">• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang• 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 þrifuð 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

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

5. Búningsklefar

Ávallt skal virða 2 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 þríf mannvirkja.

6. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr. tilvitnaðrar reglugerðar er óheimilt að hafa áhorfendur innandyrá á íþróttaviðburðum.

7. Veitingar

Félög skulu ekki útvega veitingar fyrir þátttakendur.



8. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
- Svæðaskipting (hólfaskipting)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar
- Sótthreinsun tækja og búnaðar

8.1. Æfingar utan höfuðborgarsvæðis

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu eru 50 manns.
- Eingöngu leikmenn, 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). Undanþága um 2 metra reglu gildir aðeins fyrir iðkendur á æfingu.
- 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 æfing fer fram í sama íþróttahúsi sama dag skal gæta þess að þátttakendur æfinganna hittist ekki á milli þeirra, annað hvort með nægjanlegu bili á milli æfinga eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr æfingasal.

8.2. Æfingar á höfuðborgarsvæðinu

Þessar takmarkanir gilda um Reykjavíkurborg, Seltjarnarnesbæ, Mosfellsbæ, Kjósarhrepp, Hafnarfjarðarkaupstað, Garðabæ og Kópavogsbæ.

Æfingar geta farið fram, sé eftirfarandi reglum fylgt auk allra almennra sóttvarnarreglna hverju sinni og gilda um alla aldurshópa en þó gilda fjöldatakmarkanir ekki um börn fædd 2005 og síðar og í þeim hópi er óheimilt að fleiri iðkendur en úr einum skóla taki þátt. Markmið þessara reglna er að minnka nánd þátttakenda inni í íþróttamannvirkjum.

- Eingöngu leikmenn, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þátttakendur skulu virða 2m regluna sín á milli og vera að hámarki 20 í æfingasal. Þjálfarar og sjúkrateymi skal nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi).
- Búningsklefar eru ekki notaðir heldur koma þátttakendur klæddir og tilbúnir til æfinga. Þátttakendur skulu hafa með sér drykkjarföng (óheimilt að deila drykkjarföngum) og annan búnað s.s. bolta, keilur o.s.frv. og skal slíkur búnaður aðeins notaður fyrir hvern leikmann. Leikmenn skulu mæta með eigin bolta til æfinga. Sendingar á milli leikmanna eru óheimilar.



- Tryggja skal að þátttakendur hittist ekki á milli æfinga tveggja hópa, annað hvort með nægjanlegu bili á milli æfinga eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr æfingasölum.
- Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan búnað. Sameiginlegir snertifletir s.s. mörk 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.
- Hvert félag skal sjá til þess að liðin fylgi sóttvarnarreglum til hins ítrasta og skal skipa sérstakan sóttvarnarfulltrúa til þeirra starfa. Það er á hans ábyrgð að spritt og annar búnaður til hreinsunar sé á staðnum, upplýsa þátttakendur um reglurnar og tryggja að þeim sé fylgt.
- Tryggja skal að 2m fjarlægðarreglu sé fylgt öllum stundum og án undantekninga.

9. Gátlisti fyrir keppnir/mót utan höfuðborgarsvæðis

Leikir og mót eru ekki leyfðir á höfuðborgarsvæðinu. Keppnisviðburðir barna, fæddra 2005 og síðar, eru óheimilir um land allt.

-
- 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, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
 - Aðgang hafa þátttakendur leiks, dómara, starfsmenn ritaraborðs, starfsmenn á kústum og umsjónarmaður leiks.
 - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla, fulltrúar félaga sem eigast við, fulltrúar viðkomandi sérsambands, sóttvarnarfulltrúar og aðrir sem hafa heimild til að vera í íþróttahúsi á meðan á leik stendur.
 - Viðtalsvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, leikmenn og þjálfarar. Gæta skal að 2 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 HSÍ og KKI.
- Engin blöndun má vera á milli svæða. 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 keppnissvæði er 50 manns. Í ytra rými gildir 20 manna hámark. Finna má lista yfir samþykktu einstaklinga á ytra svæði á heimasíðu sérsambandanna.
- Starfsmenn leiksins skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn leiks skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
 - Varamannabekkir skulu vera sitt hvoru megin við ritaraborð, eins og tiltekið er í leikreglum, þó þannig að bæði liðin hafa nóg pláss og hægt að virða 2 metra nálægðartakmörk. 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 2 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, 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.
- Eftir leik skulu liðin yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega hvort í sínu 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.

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.

10. 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. Sérsambönd skulu birta lista yfir sóttvarnarfulltrúa félags.

11. 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 nánú samneyti við viðkomandi. Ráðleggið viðkomandi að hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

12. 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.

Iðkendur, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 1metra 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 sóttþreinsun) 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.

13. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðilar þessara reglna fyrir hönd HSÍ og KKI eru:

HSÍ: Magnús Kári Jónsson, magnus@hsi.is

KKÍ: Snorri Örn Arnaldsson, snorri@kki.is



14. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- [Leiðbeiningar Landlæknis um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19](#)
- [covid.is](https://www.covid.is)
 - <https://www.covid.is/kynningarefni>

15. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

[Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar](#) nr. 1015/2020 útgefin 19. október 2020.

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