



Reglur HSÍ og KKÍ um sóttvarnir á æfingum
og æfingaleikjum vegna COVID-19





Reglur HSÍ og KKÍ um sóttvarnir á æfingum og æfingaleikjum vegna COVID-19



Eftirfarandi reglur hafa verið samþykktar af stjórnnum HSÍ og KKÍ í samræmi við 6. gr. auglýsingar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar, útgefin 12. ágúst 2020.

Neðangreindar reglur gilda þar til annað er kynnt af HSÍ og KKÍ. Í samræmi við neðangreindar reglur óska HSÍ og KKÍ eftir því að **öll aðildarfélög tilkynni hver sé þeirra sóttvarnarfulltrúi (með tengiliðaupplýsingum) til síns sérsambands og að því loknu geta þau fengið leyfi til að æfa.** Listi sóttvarnarfulltrúa félaga verður birtur á heimasíðu sérsambands.

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð leikja og æfinga í handknattleik og körfuknattleik verði með þeim hætti að hægt sé að leika íþróttirnar 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 embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuðina. Þessar almennu aðgerðir eru hér með gerðar að skilyrði fyrir því að hægt sé að halda áfram iðkun handknattleiks og körfuknattleiks á Íslandi næstu misserin án þess að sífellt sé hætta á því að þurfa að skella öllu í lás á nokkurra vikna fresti.

Markmiðið er að lágmarka áhættuna á að þátttakendur í handknattleiks og körfuknattleiks (leikmenn, starfsmenn félaga og allir aðrir þátttakendur leiksins) smitist af COVID-19. Markmiðið er jafnframt og ekki síður að stöðva smit til annarra, ef einstaklingur innan félags sýkst þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum þátttakendum í handknattleiks og körfuknattleik 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 í handknattleik og körfuknattleik á Íslandi (allra deilda meistaraflokka og flokka á framhaldsskólaaldri karla og kvenna).

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 leiksins heldur en áður hefur verið fjallað um í leiðbeiningum HSÍ og KKÍ. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sótthreinsun 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.

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 fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.



Reglur HSÍ og KKÍ um sóttvarnir á æfingum og æfingaleikjum vegna COVID-19



1. Æfingar

Æfingar geta farið fram, sé eftirfarandi reglum fylgt auk allra almennra sóttvarnarreglna hverju sinni. Markmið þessara reglna er að minnka nánd þátttakenda inni í íþróttamannvirkjum.

1. Eingöngu leikmenn, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 2m regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu.
2. Búningsklefar eru ekki notaðir heldur koma þátttakendur klæddir og tilbúnir til æfinga. Einnig skulu þátttakendur 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 æfingahóp. Leikmenn skulu mæta með eigin bolta til æfinga.
3. Félögin skulu tryggja 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.
4. Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu almennt ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir án undantekninga nota andlitsgrímu og halda 2 metra fjarlægð frá þátttakendum.
5. 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. Ef nauðsynlegt er að nýta fundaraðstöðu skal fara að almennum reglum um 2 metra fjarlægð milli aðila.
6. 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.
7. 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.



Reglur HSÍ og KKÍ um sóttvarnir á æfingum og æfingaleikjum vegna COVID-19



2. Æfingaleikir

Ofangreindar reglur um æfingar gilda allar um æfingaleiki. Þeim til viðbótar skal fylgja eftirfarandi reglum:

1. Áhorfendabann er á æfingaleikjum.
2. Búningsklefar eru ekki notaðir heldur koma þátttakendur klæddir og tilbúnir til æfingaleikja. Einnig skulu þátttakendur hafa með sér drykkjarföng (óheimilt að deila drykkjarföngum).
3. 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 keppnissal.
4. Starfsmenn leiksins skulu að hámarki vera 6 (að undanskildum dómurum) og vera með grímu. Þar sem því er viðkomið skal ritaraborðið vera í áhorfendastúku, í öruggri fjarlægð frá öðrum þátttakendum. Starfsmenn leiks skulu í öllum tilfellum halda minnst 2m fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum.
 - 1.1. Handbolti: 2 starfsmenn á ritaraborði, 2 starfsmenn á moppum, 2 tæknimenn vegna útsendinga.
 - 1.2. Körfubolti: 3 starfsmenn á ritaraborði, 1 starfsmaður á moppu, 2 tæknimenn vegna útsendinga.
5. Bekkir liðanna skulu vera meðfram sitthvorri langhlið vallarins, þannig að bæði liðin hafa nóg pláss og samgangur verði ekki milli liða. Varamenn og þjálfarar skulu viðhalda 2m bili öllum stundum.
6. Dómarar skulu mæta tilbúnir og skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Leikmenn skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum ef kostur er.
7. Eftir leik skulu liðin yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega í sitthvoru lagi og forðast samgang. Leikmenn liða skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu. Leikmenn skulu ekki snertast í leik að nauðsynjalausu.

3. Koma liða í íþróttahús vegna æfinga og leikja

1. Tryggja þarf tveggja metra bil á milli allra einstaklinga í rútum. Sé ekki hægt að halda tveimur metrum á milli einstaklinga í einni rútu skal notast við aukarútur eftir þörfum. Notkun á andlitsgrímum er skilyrði ef áætlað er að rútuferð taki meira en 30 mínútur hvort sem hægt sé að halda tveimur metrum á milli einstaklinga eða ekki. Tryggja þarf sóttþreinsun á rútum áður en haldið er af stað. Handspritt skal vera aðgengilegt við inngang í rútur.
2. Ef leikmenn koma til leiks í einkabílum ætti að huga að því að ekki sé sameinast í bíla. Ef bílar eru samnýttir ætti að lágmarka fjölda í bíl til að tryggja fjarlægð (fer eftir stærð bíla) og nota andlitsgrímur.



Reglur HSÍ og KKÍ um sóttvarnir á æfingum og æfingaleikjum vegna COVID-19



3. Forráðamenn liða þurfa að tryggja að leiðir skarist ekki við komu á leikstað. Mikilvægt er að það sé rætt tímanlega hvenær lið mæti á leikstað og að allir fylgi tímaáætlun.
4. Ef kostur er ættu lið að nota sitthvorn innganginn inn í mannvirki.

4. Daglegt líf

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. Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir starfsmenn liða skulu því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um leikmenn. 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.

Leikmenn 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 leikmenn. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Leikmaður, þjálfari, dómari eða annar starfsmaður liðs 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.

Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir starfsmenn liða skulu 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.

Minum á einstaklingsbundnar smitvarnir, frekari upplýsingar á Covid.is

Einkenni COVID-19:

- Hiti
- Hósti
- Andþyngsli
- Hálssærindi
- Slappleiki
- Bein- og vöðvaverkir
- Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni

Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:

- 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.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref