



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

Hjólreiðasamband 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 náðið 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

Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum

28. september, 2020

Efnisyfirlit

1. Markmið	3
2. Grundvallarsmitgát.....	3
3. Þrif.....	4
4. Búningsklefar	Error! Bookmark not defined.
5. Búnaður	4
6. Áhorfendur	5
7. Veitingar	5
8. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
9. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	6
10. Fjölmíðlar.....	7
11. Sóttvarnarfulltrúi	8
12. Ef grunur um veikindi.....	8
13. Daglegt líf utan æfinga og keppni.....	8
14. Ef eitthvað er óljóst	9
15. Frekari upplýsingar um COVID-19	9
16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	9

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, búningaáðstöðu, 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 18. október kl. 23.59 líkt og auglýsing heilbrigðisráðherra frá 3. september um takmörkun á samkomum vegna farsóttar með reglugerðarbreytingu frá 25. september.

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 búningaklefa 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 fyrirliggjandi 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 yfirborði sem oft er snert.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjölda- og nálægðartakmarkanir.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.

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 æfingarsvæði 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, snertilfletir 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. bolta, keilur o.s.frv.) 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

Til samræmis við 5. gr auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 3. september 2020 er heimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með eftirfarandi skilyrðum:

- Áhorfendur eru leyfðir á íþróttaviðburðum sé 1 metra nálægðartakmörkun virt en þó aldrei fleiri en 200 manns (eða það hámark sem fram kemur í auglýsingu ráðherra hverju sinni) í hverju rými að meðtöldum börnum fædd 2005 og síðar.
- Um öll svæði gildir að einstaklingar eiga ekki að koma inn á svæði ef þeir:
 - Eru í sóttkví.
 - Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
 - Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
 - Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, bein- eða vöðvaverki, þreytu).
- Rými þurfa að vera algjörlega aðskilin með a.m.k. 2 metra háu skilrúmi eða 2 metra bili sem ekki er hægt að fara yfir.
- Auðvelt aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti þarf að vera til staðar í hverju rými.
- Hvert skilgreint rými þarf að hafa eigin inngang og útgang og enginn samgangur er heimilaður á milli rýma.
- Miðasala, veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma.
- Salerni þurfa að vera aðskilin fyrir hvert rými.
- 1 metra nálægðartakmörk gilda milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. 1. mgr. 4. gr. auglýsingarinnar. Það getur því einnig í minni rýmum takmarkað áhorfendafjölda niður fyrir 200 manns. Að öðru leyti skal dreifa áhorfendum eins mikið og unnt er.
- Aðstandendur viðburða bera ábyrgð á að ekki verði hópamyndun fyrir eða eftir íþróttaviðburði inni á svæði sem og beint fyrir utan það.
- Með nánnum tengslum er fyrst og fremst átt við nánustu fjölskyldu, þó ekki endilega einungis þá sem deila heimili, nánustu vini og eftir atvikum fáeina nána samstarfsmenn. Þannig sé t.d. ekki unnt að líta svo á að einstaklingur sé í nánnum tengslum í þessum skilningi við alla vinnufélaga sína en mögulega einn til fjóra sem viðkomandi starfar mest með eða er í mesta návígi við. Mikilvægt er að alltaf sé um sömu nánu aðila að ræða en að það breytist ekki dag frá degi.
- Hver einstaklingur þarf að huga að og bera ábyrgð á eigin 1 metra nálægðartakmörkun eins og öðrum einstaklingsbundnum sóttvörnum. Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftár eftir aðstæðum.
- Brýna þarf fyrir áhorfendum 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>).

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 yftrustu 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

- Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við hjólreiðaæfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og nokkur kostur er. Lágmarka skal þann fjölda sem viðstaddur er æfingu. Eingöngu þjálfarar og iðkendur skulu hafa aðgang að æfingum. Félög skulu skoða möguleika á að skipta æfingum upp eins og kostur er og æfa á sitthvorum tímanum þar sem því verður við komið.
- Notkun á líkamsræktaraðstöðu skal lágörkuð. Fjöldi sem getur notað slíka aðstöðu í senn takmarkast af 1ns metra nálægðarviðmiðum og öll notkun á aðstöðunni verður að vera þannig að alltaf sé hægt að halda a.m.k. 1ns metra fjarlægð á milli einstaklinga.
- 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.
- Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar) eða öðrum búnaði með öðrum einstaklingum. Þátttakendur komi með sína eigin brúsa og merki þá.

9. Gátlisti fyrir keppnir/mót

Afhending keppnisgagna:

Mótshaldari skal vera búin að setja öll keppnisgögn í sérmerkt umslag fyrir hvern keppanda fyrir keppni. Sú framkvæmd skal vera gerð með sóttvarnarreglur til hliðsjónar, þ.e. starfsmaður skal vera með hanska við meðhöndlun allra gagna og gæta sérstakra sóttvarna.

Við afhendingu gagna skal afmarka svæði og taka fram þann fjölda sem má vera inná svæðinu í einu. Afmarka skal einnig hvar gengið er inná svæðið og hvar skal ganga út af því. Sá starfsmaður sem afhendir keppendum gögnin skal vera með hanska og andlitsgrímu auk þess skal vera sótthreinsivökvi til staðar.

Keppnissvæðið:

Keppnissvæðið skal vera skýrt afmarkað af mótshaldara með borða, keilum eða öðru sýnilegu. Þegar talað er um keppnissvæðið er átt við ræsingarsvæði, endamark, dómara/starfsmannasvæði og svæði fyrir verðlaunaafhendingu.

Ræsing:

Þegar um hópræsingu er að ræða skulu keppendur koma sér fyrir á afmörkuðu ræsingarsvæði samkvæmt fyrirmælum mótsstjóra. Keppendur skulu dreifa vel úr sér á svæðinu með 1 metra millibili þar til ræsing fer fram.

Þegar um einstaklings/4ra manna liða ræsingu er að ræða skal/skulu keppandi/keppendur koma sér fyrir á ráslínu samkvæmt fyrirmælum mótsstjóra. Starfsmaður/menn sem halda við hjól keppanda fyrir aftan þá skulu bera hanska og grímur. Eingöngu skal snerta nauðsynlega hluti á hjóli/keppanda og skal sú snerting vara eins stutt og mögulegt er.

Endamark:

Endamark skal vera afmarkað og eingöngu starfsmenn og keppendur leyfir inná því svæði. Við endamark skulu starfsmann passa uppá alla hópamyndun meðal keppenda. Þeir starfsmenn sem sjá um að klippa tímaflögur af hjólum keppenda skulu bera grímu og hanska og eingöngu snerta hjólkeppenda.

Verðlaunaafhending:

Verðlaunaafhending skal fara fram á afmörkuðu svæði þar sem eingöngu verðlaunahafar og starfsmenn eru heimilaður aðgangur.

Starfsmaður sem afhendir verðlaun skal bera hanska og grímu og hann einn má meðhöndla verðlaun fyrir utan verðlaunahafann. Kynnir skal virða fjarlægðarmörk við keppendur. Einn verðlaunahafi skal kallaður uppí einu, hans verðlaun lögð á borð og hann sækir þau þangað og fer á sinn stað á verðlaunapalli. Verðlaunapallar skulu vera með 1ns metra milli bili, þ.e. milli 1, 2 og 3 sætis.

Starfsmenn mótsins:

Allir starfsmenn mótsins skulu vera sérmerktir og ávallt virða fjarlægðarmörk við aðra starfsmenn og keppendur. Þeir starfsmenn sem af einhverjum sökum þurfa nauðsynlega að vera í snertingu við eða nær keppendun en 2 metrar skulu bera hanska og grímu.

10. 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 1 metra nálægðartakmörk. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

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. **Sérsambönd 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 nánú 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, dómara 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.

lðkendur, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (1 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 fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

14. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: (nafn, tölvupóstur, sími)

Sóttvarnarfulltrúi (nafn sérsambands) er: (nafn, tölvupóstur, sími)

15. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um (3) breytingu á reglugerð 864/2020, um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Rg.%20um%203.%20breytingu%20c3%a1%20rg.%20um%20samkomutakmarkanir.pdf>

Auglýsingu um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 864/2020 útgefin 3. september 2020

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Regluger%c3%b0%20um%20takm%c3%b6rkun%20c3%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%20almennung%20um%20s%C3%B3ttkv%C3%AD%20C3%AD%20heimah%C3%BAsi%2002072020.pdf>