

UPPFÆRT 28.08.2020

## Hjólreiðasamband Íslands

### Reglur HRÍ sem gilda frá 14. ágúst

Reglurnar gilda sama tíma og auglýsing heilbrigðisráðherra dags 12. ágúst sl. um takmörkun á samkomum vegna farsóttar og minnisblað sóttvarnarlæknis þ.e.a.s frá 14. ágúst 2020 kl. 00.00 til 10. september 2020 kl. 23.59. Gilda þær um æfingar og keppni fullorðinna, þ.e.a.s. þær eiga ekki við börn fædd 2005 og síðar.

#### **Almennt**

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð hjólreiðakeppna verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að keppa í hjólreiðum á Íslandi þrátt fyrir að Covid-19 sé enn 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 hjólreiða 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 smitist af COVID-19. Markmiðið er jafnframt og ekki síður að stöðva smit til annarra, ef einstaklingur sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum þátttakendum í hjólreiðamótum sé gert það ljóst að ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti. Þátttaka er því alfarið á ábyrgð hvers einstaklings fyrir sig.

Þessar reglur sem hér eru settar ná fyrst og fremst til hjólreiðakeppna með hópræsingum en síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda í hjólreiðum á Íslandi.

Reglur þessar fela í sér ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk við afhengindu keppnisgagna, ræsingum í keppnum og verðlaunaafhendingu.

Hjólreiðamaður 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 hjólreiðamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé fær til æfinga/keppni samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum.

Minnum á einstaklingsbundnar smitvarnir, frekari upplýsingar á Covid.is

## 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. Iðkendur, þjálfarar, dómarmar 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 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. Iðkendur, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk 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. Iðkendur, þjálfarar, dómarmar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, 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 (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.

### Einkenni COVID-19:

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

### Ef íþróttamaður 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 símaleiðis 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 á undan sér.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

## **Æfingar**

Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við hjólreiðaæfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og nokkur kostur er. Þó að undanþága sé veitt frá því að tveggja metra reglunni sé fylgt í keppni er það sérstaklega mikilvægt að henni sé framfylgt eins og kostur er á æfingum. 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 tveggja metra nálægðarviðmiðum og öll notkun á aðstöðunni verður að vera þannig að alltaf sé hægt að halda a.m.k. tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga. Sótthreinsa skal allan búnað bæði fyrir og eftir notkun. Lágmarka skal notkun búningsklefa í tengslum við æfingar og í öllum tilfellum skal halda tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga. Þátttakendum í æfingum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús og aðra sameiginlega aðstöðu. Sótthreinsa skal allan sameiginlegan æfingabúnað áður en æfing hefst og eftir að henni lýkur. Jafnframt skal sótthreinsa búnað eins og kostur er á meðan á æfingu stendur, sérstaklega þann búnað sem fleiri en einn einstaklingur notar. Óheimilt er að deila drykkjarlátum (vatnsbrúsar) eða öðrum búnaði með öðrum einstaklingum. Þátttakendur komi með sína eigin brúsa og merki þá. Öll aðstaða fyrir félagsfundi skal vera þannig útbúin að tveggja metra fjarlægð sé á milli einstaklinga.

## **Framkvæmd móta**

### **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 2 metra millibili og skal framkvæmt svo kallað fljúgandi start þar sem fyrstu 2-500 metrarnir eru hluthlausir og keppendur skulu halda sér á sínum stað í „röðinni“ allan tímann þar til komið er að fyrirframtilgreindri „ráslínu“ þá hefst keppnin.

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.

Eftir að keppni hefst þarf ekki að halda 2 metra fjarlægðarmörkum meðal keppenda.

#### **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 2ja 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 grímur.

#### **Sóttvarnarfulltrúi og sóttvarnaraðgerðir**

Hverjum mótshaldara ber að skipa sérstakan sóttvarnarfulltrúa sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að keppendur 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. Keppandi eða eða starfsmaður, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast aðra keppendur eða starfsmenn. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

Sóttvarnarfulltrúi og/eða mótsstjóri getur bannað keppenda að leggja af stað í keppni sé þessum reglum ekki fylgt eftir.

## Áhorfendur

Áhorfendur eru ekki leyfðir.

Á hjólreiðamótum greiða áhorfendur ekki sérstaklega fyrir aðgang og ekki eru sérstaklega afmörkuð áhorfendasvæði. Þeir sem myndu flokkast sem „áhorfendur“ væru aðrir keppendur eða aðstandendur þeirra (þjálfarar, foreldrar, o.þ.h.).

Mótshaldarar skulu taka það skýrt fram að 2 metra reglan gildi fyrir utan keppnissvæðið og að óviðkomandi aðilar hafi ekki aðgang inná keppnissvæðið sjálf.

## Veitingar

Mótshaldara er óheimilt að útvega veitingar fyrir keppendur.

## Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og annað kynningarefni má finna á heimasíðunni [www.covid.is](http://www.covid.is)

Veggspjöld má nálgast með því að smella á þennan tengil <https://www.covid.is/kynningarefni>