



Reglur um framkvæmd á frjálsíþróttavallarmótum, hlaupum utan valla og æfingum vegna COVID-19

Öllum sérsamböndum innan ÍSÍ var gert að útbúa nýjar reglur varðandi mótahald og keppnir út frá nýju auglýsingu heilbrigðisráðuneytisins um takmörkun á samkomum sem tók gildi 14. ágúst 2020. Þessi takmörkun gildir til 27. ágúst 2020.

Þær reglur sem FRÍ setur skiptast í þrjár greinar, reglur varðandi frjálsíþróttavallarmót, meistaramót og bikarkeppnir, almenningshlaup og meistaramót í hlaupum utan valla og æfingar.

Almennt

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð frjálsíþróttakeppna verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að keppa í frjálsíþróttum 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 frjálsíþróttá 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 frjálsíþróttum sé gert það ljóst að ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti. Þátttaka er því alfarið á ábyrgð hvers einstaklings fyrir sig.

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, 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 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, dómara 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. 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.

1.gr.

Frjálsíþróttavallarmót

- Mótshaldara ber að tilnefna sóttvarnarfulltrúa sem ber ábyrgð á að sóttvarnarreglum sé fylgt.
- Keppnisvelli er skipt í tvö rými, keppnissvæði og ytra svæði. Á keppnissvæði eru eingöngu keppendur og dómara, þeir skulu nota sér salernisaðstöðu inn í búningsklefum til dæmis. Á ytra svæði eru þjálfarar og aðrir starfsmenn, þeir skulu nota aðra salernisaðstöðu. Áhorfendur eru ekki leyfðir.
- Innan keppnissvæðis gilda ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun í íþróttum.
- Afhending keppnisgagna skal fara fram á ákveðnum tíma fyrir mót, degi á undan eða um morgun á keppnisdegi. Félag skal tilnefna einn til að sækja keppnisgögn og skal hann sjá um að koma þeim út. Við afhendingu keppnisganga gilda ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun.
- Á ytra svæði gilda ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun, það á við líka um búningsklefa.
- Hámarksfjöldi í hverju rými skal vera í samræmi við auglýsingar HRN.
- Handspritt skal vera við hverja grein og keppendur og dómara skulu spritta sig áður en keppni hefst. Einnig skal vera handspritt á ytra svæði og á salernum.
- Dómara og sjálfboðaliðar innan keppnissvæðis skulu vera með hanska og nota grímu ef ekki er tryggt að hægt sé að virða tveggja metra regluna.
- Áhöld skulu vera þrífín og sóttthreinsuð eftir hverja notkun. Þá er átt við greinar þar sem áhald (kúla, stöng, boðhlaupskefli, spjót, kringla) er notað. Starfsmaður skal þrifa og sóttthreinsa áhaldið.



- Í hringhlaupum skal lágmarka þann tíma sem keppendur eru inná vellinum og þar skal fylgja tímaplani með inngöngu á völl og yfirgefa skal keppnissvæði hið fyrsta við lok greinar.
- Í spretthlaupum skal tryggja að nægur tími sé á milli riðla til að keppendur hafi sannarlega yfirgefið keppnissvæðið áður en næsti riðill kemur inná keppnissvæðið. Starfsmenn skulu þrifa og sótthreinsa startblokkir þar sem það á við á milli riðla/greina.
- Börn fædd 2005 og síðar eru undanskilin tveggja metra reglunni, fullorðnum er skylt að fylgja tveggja metra reglunni gagnvart börnum og ungmennum.
- Verðlaunaafhendingu skal framkvæma með þeim hætti að tveggja metra reglunni sé fylgt. Ef það er ekki tryggt skulu þeir sem framkvæma verðlaunaafhendingu nota grímu.

2.gr.

Hlaup utan vallar

- Mótshaldara ber að tilnefna sóttvarnarfulltrúa sem ber ábyrgð á að sóttvarnarreglum sé fylgt.
- Mótshaldari minnir þátttakendur á að hver og einn ber ábyrgð á eigin sóttvörnum, virðir reglur um 2ja metra nándarmörk og að safnast ekki saman við endamarkið. Einnig að spýta ekki frá sér í hlaupinu eða snýta sér nema tryggt sé að enginn geti fengið úðann yfir sig.
- Starfsfólk hafi aðgang að einnota hönskum og handspritti.
- Skráningu þarf að ljúka að lágmarki 5 dögum fyrir viðburð svo mótshaldari geti skipulagt hlaup miðað við skráðan fjölda. Í skráningargögnum er hvatning til þátttakenda um að hlaða niður smitrakningarappi Almannavarna.
- Gefa þarf lengri tíma en í venjulegu ári til að afhenda keppnisgögn og forðast þrengsli. Við afhendingu gagna fær þátttakandi úthlutað rástíma ef ræsa þarf í hópum.
- Upphafsstaður hlaups þarf að vera rúmgóður þannig að hægt sé að virða ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun. Handspritt þarf að vera sýnilegt á upphafsstað.
- Ekki skal ræsa fleiri en 25 iðkendur í einu. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með. Lagt er til að hópar séu ræstir út með 5-15 mínútna millibili samkvæmt vegalengd og aðstæðum og að flögutími gildi.



- Svæði 1= Startsvæði – merkt á götu og nægilega stórt svo hægt sé að virða ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun
- Svæði 2= Biðsvæði næsta hóps – nægilega stórt svo hægt sé að virða ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun
- Lagt er til að hröðustu iðkendur séu ávallt ræstir í fyrsta hópi.
- Lagt er til að ekki verði drykkjarstöðvar á styttri vegalengdum en á lengri vegalengdum (>21 km) sé boðið upp á rúmgóðar drykkjarstöðvar þannig að hægt sé að virða ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun. Ef boðið er upp á drykkjarstöð þá séu drykkir eða önnur hressing afhent af starfsmönnum en hlauparar sækji ekki sjálfir. Rúm ruslaílát séu til staðar fyrir hlaupara að henda ílátum, án smithættu. Ekki má henda glösom á götuna.
- Marksvæði þarf að vera rúmgott þannig að hægt sé að virða ákvæði auglýsingar HRN um almenna nálægðartakmörkun. Þátttakendur hvattir til að staldra ekki við í marki og þeir taka sjálfir af sér flögu, strjúka yfir hana með sótthreinsilegi sem lagt er fram við skilastað flögunnar. Skilastaður þarf að vera á löngu borði og sótthreinsilögur dreifður um borðið. Boðið skal upp á handspritt við útgang af marksvæði.
- Ekki er boðið uppá drykki eða næringu að lokinni keppni og skulu þátttakendur sjá um sig sjálfir og yfirgefa marksvæðið á sem skemmstum tíma eftir flöguskil.
- Þátttakendur skulu sjálfir sjá um geymslu á skópokum og fylgihlutum utan keppnissvæðis.
- Verðlaunaafhendingu skal framkvæma með þeim hætti að tveggja metra reglunni sé fylgt.

3.gr. Æfingar

- Félög skulu eingöngu stunda æfingar samkvæmt tímatöflu. Leggja fram vikuáætlun til umsjónaraðila mannvirkja. Þetta á einnig við um þreksal/lyftingasal.
- Fjöldi á skilgreindu æfingasvæði skal vera samkvæmt fjöldatakmörkun HRN hverju sinni.



- Þjálfari/umsjónarmaður skal skrá inn hver mætir og fara yfir reglur með sínum hóp áður en æfing hefst og skipuleggja flæði á æfingu með sóttvarnir í huga.
- Tryggja skal að á æfingasvæðinu sé sótthreinsandi ákvæði uppfyllt og aðgangur að grimum fyrir þjálfara sé tryggður. Þetta er á ábyrgð félagsins sem er með æfinguna og unnið í samráði við umsjónaraðila þeirra mannvirkja sem verið er að nota hverju sinni.
- Skipuleggja æfingasvæði með fjarlægðarmörk í huga og miða við almennar reglur HRN.
- Áhöld og tæki sem notuð eru skulu sótthreinsuð á milli iðkenda en reynt skal eftir fremsta megni að hafa snertifleti sem fæsta.
- Í þreksal skal gæta sérstaklega að fjölda í rými þannig að sem best sé hægt að viðhalda fjarlægðarmörkum. Spritta skal tæki og lóð fyrir og eftir notkun.
- Bannað er að nota búningsklefa og sturtur.
- Tryggja skal að þegar hópar eru að mætast að hópur sem er að klára æfingu hætti 5 mín. fyrr og hópur sem kemur inn bíði í 5mín. með að hefja æfingu. Skipuleggja þannig að gengið sé inn á völl/höll um einar dyr en útum aðrar og forðast þannig sem best kostur er að hópar mætist.
- Yfirgefa skal æfingasvæði strax að lokinni æfingu

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 keppandi/iðkandi 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