

## COVID-19

# Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

## Frjálsíþróttasamband 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 náíð 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.



Reglur þessar gilda frá og með 13. janúar 2021 og þar til annað verður tilkynnt

## Efnisyfirlit

1. Markmið .....	3
2. Grundvallarsmitgát .....	4
3. Þrif.....	5
4. Búnaður .....	5
5. Búningsklefar .....	5
6. Áhorfendur .....	5
7. Loftræsting.....	5
8. Veitingar .....	5
9. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
10. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	6
11. Fjölmíðlar.....	7
12. Sóttvarnafulltrúi.....	8
13. Ef grunur um veikindi.....	8
14. Daglegt líf utan æfinga og keppni.....	9
15. Ef eitthvað er óljóst .....	9
16. Frekari upplýsingar um COVID-19 .....	9
17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	10

## 1. Markmið

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.

Reglur þessar öðlast gildi 13. janúar 2021 og gilda þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr.5/2021 frá 11. janúar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Æfingar og keppni eru heimilaðar með þeim takmörkunum sem reglur þessar setja.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda og annarra sem mæta á æfingar sé nákvæm til að auðvelda smitakningu. Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til almennt að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að hann/hún hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar 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 (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með sýnatöku).

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningsaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda.

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 sótthreinsun búningasklefa 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.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna, enda eru þær grundvöllur þess að heimild til æfinga fáiast og að íþróttamenn geti sinnt æfingum í sinni íþrótt. Íþróttamenn þurfa þess vegna að gæta sín sérstaklega utan æfinga, forðast mannarga staði og halda sinni samskiptakúlu eins lítili og nokkur kostur er.

## 2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- 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 sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjöldatakmarkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur koma ekki í stað 2 metra reglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða 2 metra fjarlægð milli einstaklinga fædda 2004 eða fyrr utan æfingasvæðis. Ekki ætti að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag.
- Takmarka ætti utanaðkomandi aðgang en ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna og bera andlitsgrímu.

<b>Einkenni COVID-19:</b>	<b>Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiti</li><li>• Hósti</li><li>• Andþyngsli</li><li>• Hálssærindi</li><li>• Slappleiki</li><li>• Bein- og vöðvaverkir</li><li>• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni</li><li>• Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang.</li><li>• Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður“ eða hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktina í síma 1700.</li><li>• Það er mjög mikilvægt að fara ekki í eigin persónu á heilsugæslu eða Læknavaktina án þess að hringja fyrst.</li><li>• Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref ef þarf.</li></ul>

### 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 þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%). Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag. 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 geta haft með sér drykkjarföng (óheimilt er að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og skal þá slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstaklinginn. Mælt er með að merkja búnað s.s. vatnsbrúsa. Allur búnaður skal sótthreinsaður fyrir og eftir æfingar.

### 5. Búningsklefar

Búningsaðstaða skal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag, loftræsting skal vera í lagi og loftað reglulega út yfir daginn

Félög skulu tryggja að þátttakendur æfingahópa blandist ekki, annað hvort með nægjanlegum tíma á milli æfinga eða með því að nota mismunandi inn- og útganga í og úr æfingasölum. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.

### 6. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr, reglugerðar heilbrigðisráðherra nr. 5/2021 dags. 11. janúar 2021 er óheimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum.

### 7. Loftræsting

Sjá upplýsingar og leiðbeiningar um loftræstingu [hér](#) á vef embættis landlæknis.

### 8. 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.

## 9. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
  - Svæðaskipting (hólfaskipting)
  - Búnaður
  - Framkvæmd æfingar
  - Sótthreinsun tækja og búnaðar
- 
- Hámarksfjöldi iðkenda í hverju rými á æfingu eru 50 manns.
  - Eingöngu íþróttamenn, 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.
  - 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.
  - 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.
  - Ákvæði um grímuskyldu eiga ekki við um börn sem fædd eru 2005 og síðar.

## 10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- Ferðir til og frá keppnisstað
  - 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: Keppnisvöllur og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
      - Aðgang hafa þátttakendur leiks, dómara, eftirlitsmaður, starfsmenn ritaraborðs, 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.
    - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.

- Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
- Hámarksfjöldi keppenda á hverju keppnissvæði er 50 manns. Í öðrum rýmum gildir 20 manna hámark.
- Starfsmenn mótsins skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móts skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum móts og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Sér samband má tilnefna 2 aðila sem fylgjast með framkvæmd móts. Mótshaldari skal skipuleggja inngöngu og staðsetningu þessa einstaklinga með tilliti til sóttvarnarreglna og skulu þessir einstaklingar fylgja 2 metra reglu öllum stundum.
- Gæta skal þess að enginn samgangur verði milli félaga utan leikvallar. Þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu viðhalda 2 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum liða að hafa andlitsgrímur.
- Dómarar og eftirlitsmenn 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. Íþróttamenn og starfsmenn liða skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
- Eftir mót skulu íþróttamennirnir yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega hvort í sínu lagi og forðast samgang. Íþróttamenn skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu. Íþróttamenn skulu ekki snertast í leik að nauðsynjalausu. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.

## 11. 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 2 metra nálægðartakmörk. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

## 12. Sóttvarnafulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan **sóttvarnafulltrúa** sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnafulltrúa að tryggja að allir aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnafulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnafulltrúi 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. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa félags/viðburðar.

## 13. 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, til að fá ráð. Einnig er hægt að panta COVID-19 einkennasýnatöku á heilsuvera.is. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall.

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 panta COVID-19 sýnatöku eða hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.



## 14. 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. Allir þurfa að kynna sér vel þær reglur sem eru í gildi í samfélaginu um takmarkanir á samkomum og huga sérstaklega að persónulegum sóttvörnum.

Iðkendur, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 2 metra 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, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra reglu, handþvottur, sóttthreinsun og loftræstingu) 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 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en 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 (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með skimun).

## 15. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Íris Berg Bryde, [iris@fri.is](mailto:iris@fri.is), 661-6531

Sóttvarnarfulltrúi Frjálsíþróttasambands Íslands er: Íris Berg Bryde, [iris@fri.is](mailto:iris@fri.is), 661-6531

## 16. Frekari upplýsingar um COVID-19

- [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)
- [covid.is](http://covid.is)
  - <https://www.covid.is/kynningarefni>

## 17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 5/2021 útgefin 11. janúar 2021

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Regluger%c3%b0%20um%20takm%c3%b6rkun%20%c3%a1%20samkomum%20vegna%20fars%c3%b3ttar%20fr%c3%a1%2013%20jan%c3%baar%202021.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 7. janúar 2021 vegna samkomutakmarkana

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisbla%c3%b0%20s%c3%b3ttvarnal%c3%a6knis%20dags.%207.%20jan.pdf>

Leiðbeiningar um rými má finna á vef landlæknisembættisins:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42262/Lei%C3%B0beiningar%20um%20s%C3%B3ttvarnah%C3%B3lf%2006.08.2020%20GA.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%C3%BDkingavarnir%20og%20%C3%BErif%2014.09.2020.pdf>

Loftræsting og COVID 19:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43358/Loftr%C3%A6sting%20og%20Covid-19%2013.10.pdf>

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/HI%C3%ADf%C3%B0argr%C3%A4mur%20lei%C3%B0beiningar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

<https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item43695/Leiðbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19->