



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



## COVID-19

### Íþróttir sérsambanda ÍSÍ

# Leiðbeiningar um reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

#### 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 náið 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. ágúst, 2020

## Efnisyfirlit

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

## 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 28. ágúst 2020 og hafa sama gildistíma og auglýsing heilbrigðisráðherra 25. ágúst 2020 um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. íþróttamanna/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. íþróttamanna, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn móta 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 íþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn 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) eftir snertingu við mengað yfirborð og áður en unnið er með matvæli.
- 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 yfirborði sem oft er snert.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjölda og fjarlægðartakmarkanir.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.

Einkenni COVID-19:	Ef íþróttamaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingarsvæði eða leikvang</li> <li>• 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.</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</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, snertilfetir 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. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 25. ágúst 2020 og samþykki sóttvarnaryfirvalda er heimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með eftirfarandi skilyrðum:

- Áhorfendur eru leyfðir að sem nemur þriðjungi af heildarfjölda sæta/stæða en þó aldrei fleiri en 100 (eða það hámark sem fram kemur í auglýsingu ráðherra hverju sinni).
- Litið verði á áhorfendasvæði/stúku sem eitt rými (ekki verði því unnt að skipta svæðinu/stúku í fleiri rými eða hólf).

- Ef tvær aðskildar stúkur/stæði eru til staðar sitt hvorum megin við völinn getur hvor þeirra talist sem áhorfendarymi og geti því tekið 100 manns hvor að því tilskildu að áhorfendum í stúkunum sé haldið algerlega aðskildum, komi inn/og út um sitt hvorn inngang/útgang og nota sitt hvor salernin og sitt hvora miðasölu, sitt hvora veitingasölu [o.s.fr.](#) Ekki er heimilt að hafa fleiri en tvö sóttvarnarsvæði á hverjum leikvangi/húsi.
- 2 metra reglan gildir milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. 1. mgr. 4. gr. auglýsingarinnar. Það geti því einnig í minni rýmum takmarkað áhorfendafjölda niður fyrir 100 manns. Að öðru leyti skuli dreifa áhorfendum eins mikið og unnt er.
- Aðstandendur viðburða beri ábyrgð á að ekki verði hópamyndun fyrir eða eftir mót inni á svæði sem og beint fyrir utan það.
- Fjölda- og nálægðartakmörkun auglýsingar ráðherra tekur ekki til barna sem eru fædd árið 2005 og síðar.
- Með nánnum tengslum er fyrst og fremst á 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. Þetta getur t.d. átt við um sessunauta á skrifstofu eða þá sem ferðast saman í bíl við vinnu sína, s.s. lögreglumenn. Í þessu sambandi er mikilvægt að alltaf sé um sömu nánu samstarfsmennina að ræða. 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 2 metra nálægðartakmörkun eins og öðrum einstaklingsbundnum sýkingavörnum.

## 6. Veitingar

Mótshaldarar ættu ekki að útvega veitingar fyrir starfsfólk eða keppendur. 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.

## 7. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
  - Svæðaskipting (hólfaskipting)
  - Búnaður
  - Framkvæmd æfingar
  - Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Eingöngu iðkendur og þjálfarar hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar skulu virða 2 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða fjarlægðarmörkin.
  - 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.
- Félögin 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 af ís/æfingasvæði.

## 8. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- Ferðir til og frá keppnisstað
- Koma á keppnisstað
- Þátttakendur
- Framkvæmd keppni
- Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Svæðaskipting

- Mótshaldara ber að tilnefna sóttvarnarfulltrúa sem ber ábyrgð á að sóttvarnarreglum sé fylgt
- Starfsmenn mótsins skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móta skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Forðast skal samgang keppnisflokka. Þannig skal eingöngu einn keppnisflokkur hafa aðgang að upphitunarsvæði og búning sklefa í einu.
- Svæði sem er næst ís skal halda sem mest auðu og skulu eingöngu skautarar innan sama upphitunarhóps vera þar á sama tíma.
- Nota skal sitthvorn útgang og inngang á ísinn, sé það hægt.
- 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.
- Allir sameignilegir snertifletir skulu sótthreinsaðir eftir hvern keppanda, s.s. hurð og batti við útgang/inngang á ís.
- Eftir keppni skulu þátttakendur yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega í sitthvoru lagi og forðast samgang. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í keppni eða sigri.

## 9. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverju íþróttasvæði. 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 keppni 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 nálægðarviðmið. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

## 10. 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 félags séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt 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.

## 11. Ef grunur er 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 nánu samneyti við viðkomandi. Ráðleggið viðkomandi að hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

## 12. 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, dómamar 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. 2 metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og íhuga að bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

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

Iðkendir, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal 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. 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.

### 13. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Svava Hróðný Jónsdóttir, [info@iceskate.is](mailto:info@iceskate.is), +41 78 408 52 31

Sóttvarnarfulltrúi Skautasambands Íslands er: Lilja Baldursdóttir, [info@iceskate.is](mailto:info@iceskate.is), 895-0495

### 14. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

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

Auglýsing um takmörkun á samkomum vegna farsóttir nr. /2020 útgefin 25. ágúst 2020

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Augl%20um%20takm%20b6rkun%20a1%20samkomum%20vegna%20ofars%20b3ttar%2025.%20a1g%20bast%20stj%20b3rnart%20ad%20b0indi.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 21. ágúst 2020:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-samkomutakmarkanir%20fr%20a1%2027082020.pdf>