

## COVID-19

# Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

## Þríprautarsambands Íslands



**ÁFRAM ÍÞRÓTTIR!**

Fylgjum reglunum svo við getum haldið áfram að hittast og stunda íþróttir saman.

- Þösum nálægðarmörk þar sem það á við
- Virðum grimuskylduna
- Þvóm hendurnar reglulega og sótthreinsum
- Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni



Reglur þessar gilda frá og með 25. maí 2021 og þar til annað verður tilkynnt

## Efnisyfirlit

1. Markmið .....	3
2. Grundvallarsmitgát .....	4
3. Þrif.....	5
4. Búnaður .....	5
5. Búningsklefar og almenn umgengni .....	5
6. Áhorfendur .....	5
8. Veitingar .....	6
9. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
10. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	7
11. Fjölmíðlar .....	8
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 25. maí 2021 og gilda til og með 16. júní eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 587/2021 frá 21. maí 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 áhorfenda, sé nákvæm til að auðvelda smitrakningu. Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar á ný samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn 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). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað á fullu í æfingar og keppni.

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. íþróttafólks/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og fjölmiðla. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér leiðbeiningar um almenna sóttthreinsun búningsklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. íþróttafólks, þjálfara og dómara.

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 og fylgja almennum takmörkunum sem gilda í samfélaginu.

## 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 fjöldatakmörkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur koma ekki í stað nándarreglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða fjarlægðarmörk milli einstaklinga fædda 2004 eða fyrr utan æfingasvæðis. Ekki þarf að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa.
- Undanþegnir grímuskyldu eru þeir sem fengið hafa COVID-19 og lokið einangrun, og þeir sem ekki hafa þroska eða skilning til að nota andlitsgrímu rétt eða geta það ekki af öðrum ástæðum, svo sem vegna heilsufars. Einstaklingur þarf þá að sýna vottorð um undanþágu frá grímuskyldu, auk skilríkja sé þess krafist.
- 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.
- Allir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- Ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna og bera andlitsgrímu.
- Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu. Grímuskylda á ekki við börn fædd 2005 og síðar.

<b>Einkenni COVID-19:</b>	<b>Ef íþróttamaður 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 keppnissvæði.</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%). 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

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af íþróttafólki eða starfslíði. Á það við um allt sem er notað á æfingu eða í keppni, hvort sem búnaður/áhald fer á milli einstaklinga eða er gólfkastur. Innan þess falla til dæmis boltar, keilur, vesti, brúsar og allur annar sá búnaður sem notaður er til þjálfunar eða er sameiginlegur milli íþróttafólks. 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.

### 5. Búningsklefar og almenn umgengni

Búningsaðstaða sal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld a.m.k. tvisvar á dag og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

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 3. gr, reglugerðar heilbrigðisráðherra nr. 587/2021 frá 21. maí 2021 er heimilt að hafa að hámarki 300 áhorfendur í einu sóttvarnarhólf í íþróttaviðburðum og að hámarki þrjú sóttból í hverri byggingu, að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu sitjandi í númeruðum sætum og ekki andspænis hver öðrum.
- Allir gestir séu í númeruðum sætum og skráðir, a.m.k. nafn, símanúmer og kennitala. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma loknum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu (sem hylji nef og munn) nema þegar neytt er drykkjar- eða neysluvéru.
- Tryggt sé að fjarlægð milli ótengdra gesta sé a.m.k. 1 metri á alla vegu. Á við börn og fullorðna.
- Komið verði eins og kostur er í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburði, í hléi og eftir viðburð.

- Skipuleggjendum viðburða er skylt að tryggja þegar áhorfendur eru ekki í sætum, svo sem fyrir og eftir viðburð og í hléi, að ekki komi fleiri saman en 150 manns og að 2 metra nálægðartakmörk milli ótengdra aðila séu virt.

Ef ekki er hægt að uppfylla eitthvert ofangreindra skilyrða gildir 150 manna hámark í rými.

Áhorfendasvæði skal vera aðskilið keppnissvæðinu og engin blöndun á áhorfendum og þátttakendum er heimil.

Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landslæknis, sjá [hér](#).

**Nauðsynlegt er að búið sé að reikna út stærð áhorfendasvæða og þá fjölda áhorfenda í rýmið sem um ræðir með tilliti til að allir ótengdir aðilar geti haldið 1 metra bili.**

## 7. Loftræsting

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

## 8. Veitingar

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 handþvottaðstöðu 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 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>).

## 9. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
- Svæðaskipting (hólfaskipting)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar
- Sótthreinsun tækja og búnaðar

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu er 150 manns.
- Umgengni í hverju hólfi skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfra.
- Eingöngu íþróttafólk, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða fjarlægðarmörk eins og kostur er en ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi).
- 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.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.
- Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.

## 10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- Ferðir til og frá keppnisstað
  - Koma á keppnisstað
  - Þátttakendur
  - Framkvæmd keppni
  - Sótthreinsun tækja og búnaðar
  - Svæðaskipting
  - Upplýsingagjöf
- Leitast skal við að skipta íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða:
    - Keppnissvæði: Keppnissvæði og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
      - Aðgang hafa þátttakendur keppinnar, t.d. dómara og annað starfsfólk. 150 manna hámark í rými.
    - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
      - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera á svæðinu á meðan keppni stendur. Virða skal 2 metra nálægðartakmörk og 150 manna hámark í rými.
    - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
      - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
  - Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 150 manns. Á þetta við um börn og fullorðna. Í ytra rými gildir einnig 150 manna hámark ef áhorfendur eru ekki skráðir, auk grímuskyldu sé ekki hægt að viðhafa 2 metra fjarlægðartakmörk.
  - Starfsmenn skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
  - Engin blöndun má vera á milli svæða. Engum er heimilt að fara á milli sóttvarnasvæða. Þeir sem hafa heimild til að vera á keppnissvæði mega ekki fara yfir á ytra svæði og þeir sem eru á ytra svæði mega ekki fara á keppnissvæði.
  - Dómarar og eftirlitsmenn skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er. Íþróttafólk og starfsmenn skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.

- Íþróttamenn skulu lágmarka snertingu að nauðsynjalausu.

## 11. 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 íþróttaviðburði 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.

Viðburðahaldara ber að setja upp sér viðtalssvæði þar fjölmiðlar geta tekið viðtal við íþróttafólk með að lágmarki 2 metra bili. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé viðhafa 2ja metra nálægðarmörk.

## 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

Hægt er að pantast COVID-19 einkennasýnatöku á heilsuvera.is. 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 ef þarf. 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

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 virða 2 metra fjarlægð frá öðrum ótengdum einstaklingum og bera andlitsgrímu þar sem það á við.

Iðkendur, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra reglu, handþvottur, sótthreinsun 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 niðurstaða sýnatöku liggur fyrir. Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur panta sýnatöku á heilsuvera.is eða hringja í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (sími 1700). Íþróttamaður 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 viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en íþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé æfinga- og keppnisfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Annað íþróttafólk og starfsfólk 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: Ingi B. Poulsen, [ingi@poulsenlegal](mailto:ingi@poulsenlegal), 6998780

Sóttvarnarfulltrúi Þríprautarsambands Íslands er sami aðili.

## 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. 587/2021 útgefin 21.maí 2021:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Regluger%c3%b0%20um%20breyttar%20samkomutakmarkanir%20fr%c3%a1%2025.%20ma%c3%ad%202021.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 20.maí 2021 vegna samkomutakmarkana

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisbla%c3%b0%20s%c3%b3ttvarnal%c3%a6knis%20-%20innanlands%20-%20dags.%2020.%20ma%c3%ad-%20r%c3%adkisstj%c3%b3rn%2021.%20ma%c3%ad.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%C3%BDkingavarnir%20og%20C3%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/HL%C3%ADf%C3%B0argr%C3%ADmur%20lei%C3%B0beiningar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

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