



COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga. (Sundsamband 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.



Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum
10. desember, 2020

Sundsamband Íslands

Reglur Sundsambands Íslands varðandi æfingar sundfólks vegna Covid- 19.

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð á æfingum 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 kunní 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.

Ný Reglugerð heilbrigðisráðherra nær til sundfólks sem eru í afrekshópum félaga og keppir á efsta stigi. Félögin eru beðin um að passa upp á blöndun milli yngri og eldri og reyna eftir fremsta megni að hafa eina braut á milli þessara aldurshópa. Ef það gengur ekki þá að hafa eldra sundfólk á sér braut. Sundfélögum er bent á mikilvægi þess að fara eftir reglum sem gilda í mannvirkjum sundstaða og fylgja þeim í hvívetna.

Reglur þessar öðlast gildi 10. desember 2020 og gilda til og með 12. janúar 2021 líkt og reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 1223/2020 frá 8. desember um takmörkun á samkomum vegna farsóttar tilgreinir:

- *Á gildistíma reglnanna er öll keppni óheimil.*
- *Æfingar barna og ungmenna fæddum 2005 og síðar heimilar inni og úti, með og án snertingar, samkvæmt þeim fjöldatakmörkunum sem gilda í skólustarfi.*
- *Öllum sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr er heimilt að stunda æfingar utandyra sem krefjast ekki snertingar að því gættu að virt sé 2 metra nálægðartakmörkun og að hámarki 10 manns saman.*
- *Íþróttæfingar einstaklinga, hvort heldur með eða án snertingar eru heimilar, í íþróttum innan ÍSÍ í efstu deild kvenna og karla í hverju sérsambandi. Hámarksfjöldi í hverju rými er 25 manns.*
- *Æfingar afreksmanna í einstaklingsbundnum íþróttum innan ÍSÍ eru heimilar og þar er einnig hámarksfjöldi í hverju rými 25 manns.*
- *Æfingar sem krefjast snertingar innan bardagaíþróttar eru óheimilar*

Formenn félaga og yfirþjálfarar eru ábyrgir fyrir því að upplýsa aðra starfsmenn félagsins, iðkendur og foreldra um fyrirkomulag æfinga. Þeir bera einnig ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem settar eru og fylgja auglýsingu heilbrigðisráðuneytisins.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda og annarra sem mæta á æfingar sé nákvæm komi til nauðsynlegra smitrakningaraðgerða. 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 lækni 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).

Mælst er til að félögin skipi sér **sóttvarnarfulltrúa** sem ber ábyrgð á að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali og allir aðilar séu meðvitaðir um þessar reglur.

Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að sundfólk, þjálfarar og allir aðrir starfsmenn félagsins 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.

Hvert félag á að senda upplýsingar til SSÍ um hver sinnir hlutverki sóttvarnarfulltrúa. Vinsamlega sendið netfang og símanúmer viðkomandi á ingibjorgha@iceswim.is hið fyrsta. Þetta er gert samkvæmt óskum sóttvarnaryfirvalda svo aðgengilegra sé, ef nauðsyn krefur, að koma upplýsingum til skila til þeirra.

- Sundfélög þurfa að fara eftir þeim tilmælum sem gilda í sundlaugum landsins varðandi búnings – og sturtuaðstöðu.

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item41458/Lei%C3%B0beiningar%20fyrir%20sundlaugar%2013.05.2020.pdf>

- 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/laugum eins og hægt er, t.d. bekkjum, stólum og öðru slíku.
- 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.
- Sundfólk noti sín eigin æfingaáhöld og vatnsbrúsa, sem eru merktir, ekki deila með öðrum.
- Fylgjast þarf vel með heilsu sundfólks og ítreka mikilvægi þess að ef sundfólk finnur fyrir minnstu einkennum Covid- 19 eða annars konar flensu að halda sig þá heima þar til það er orðið fullfrískt.
- Sundfólk 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 sundfólk getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé fær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir sundmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.
- Allir þurfa að sameinast um að þátttakendur í íþróttinni lágmarki aðra þætti daglegs lífs sem snúa að öðru en heimilislífi og vinnu. Sundfólk, þjálfarar og aðrir starfsmenn félaga skulu því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. 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.

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 þvegna 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 2 metra reglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða 2 metra fjarlægð milli einstaklinga fædda 2004 og fyrr utan æfingasvæðis. Ekki skyldi nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa.
- Huga að loftræstingu og/eða lofta út þegar hægt er með því að opna hurðir og glugga.
- 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.

Búningsklefar :

Félög skulu tryggja að þátttakendur æfingahópa blandist ekki, annað hvort með nægjanlegum tíma á milli æfinga eða gæta vel að fjarlægð í búningsklefum sundlauga. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.

Ef grunur leikur á um að einstaklingur sé með smit eða önnur flensu einkenni þá ber einstaklingi/ sundfólki og öðrum starfsmönnum að halda sig heima þar til einkenni hafa horfið.
Almennar upplýsingar um Covid- 19

Einkenni COVID-19:

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

Ef sundfólk eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldu þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:

- Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða sundlaug
- 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 á heilsugæslu eða Læknavaktina án þess að hringja á undan sér.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

Gátlisti fyrir æfingar :

- Þátttakendur
 - Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - Búnaður
 - Framkvæmd æfingar
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
-
- Hámarksfjöldi iðkenda í hverju rými á æfingu eru 50 fyrir börn í leikskóla og 1.-4. bekk en 25 fyrir börn í 5.-10. bekk. Mikilvægt er að halda nákvæma skrá um iðkendur og aðra þátttakendur á æfingum. Ekki þarf að halda sömu hópaskiptinu og í skólunum.
 - Eingöngu sundfólk, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 2 metra regluna við sundfólkið ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk.
 - Ákvæði um grímuskyldu eiga ekki við um börn sem fædd eru 2005 og síðar.
 - 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.
 - Sundfólk skal 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.
 - 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.

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 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 (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 fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Ef eitthvað er óljóst:

Ef eitthvað er óljóst þá skal senda tölvupóst á ingibjorgha@iceswim.is og við munum leitast við að svara eins fljótt og auðið er.

Frekari upplýsingar um COVID-19:

- landlaeknir.is
- covid.is
 - <https://www.covid.is/kynningarefni>

Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 1105/2020 útgefin 8. desember 2020
[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%20-%20Copy%20\(1\).pdf](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%20-%20Copy%20(1).pdf)

