



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Sundsamband Íslands



The poster features a blue header with white icons of a person hanging from a bar, a person running, and a person playing basketball. Below the header, the text reads: 'ÁFRAM ÍÞRÓTTIR!' followed by 'Fylgjum reglunum svo við getum haldið áfram að hittast og stunda íþróttir saman.' Below this are four bullet points with icons: 'Þessum nálægðarmörk þar sem það á við', 'Virðum grímuskylduna', 'Þvum hendurnar reglulega og sóthreinsum', and 'Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni'. At the bottom are logos for the Icelandic Ministry of Health and the Icelandic Olympic Committee.

**ÁFRAM
ÍÞRÓTTIR!**

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

- Þessum nálægðarmörk þar sem það á við
- Virðum grímuskylduna
- Þvum hendurnar reglulega og sóthreinsum
- Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni

Reglur þessar gilda frá og með 15. september 2021 og þar til
annað verður tilkynnt

Efnisyfirlit

1. Markmið	3
2. Grundvallarsmitgát	Error! Bookmark not defined.
3. Þrif.....	Error! Bookmark not defined.
4. Búnaður	5
5. Búningsklefar	5
6. Áhorfendur	6
7. Loftræsting.....	7
8. Veitingar	7
9. Gátlisti fyrir æfingar.....	7
10. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	7
11. Fjölmíðlar	8
12. Sóttvarnafulltrúi.....	9
13. Ef grunur um veikindi.....	9
Daglegt líf utan æfinga og keppni	9
14. Ef eitthvað er óljóst	10
15. Frekari upplýsingar um COVID-19	10
16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	10

1. Markmið

Reglur Sundsambands Íslands varðandi æfingar sundfólks vegna Covid- 19.

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 15. september 2021 og gilda til og með 6. október eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 1030/2021 frá 14. september um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

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

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 til að auðvelda smitrakningu. 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 fyrirliggjandi 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) eða smitgát (sem lýkur eftir 4 daga með neikvæðu hraðgreiningaprófi). 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. leikmanna/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sóttthreinsun búningsklefa 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 fáist 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 fjöldatakmarkanir í hverju rými. Börn fædd 2006 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur skal nota innandyra þar sem húsnæði er ekki vel loftræst eða ekki unnt að tryggja 1 metra nálægðartakmörk. Ekki ætti að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa. Áhorfendur skulu bera grímur innandyra.
- Undanþegnir grímuskyldu eru þeir sem ekki hafa þroska eða skilning til að nota andlitsgrímu rétt eða geta það ekki af öðrum ástæðum, svo sem vegna heilsufars. Grímuskylda á heldur ekki við börn fædd 2006 og síðar.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð á milli hópa.
- Ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 1 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna eða bera andlitsgrímu.

Einkenni COVID-19:	Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
<ul style="list-style-type: none"> • Hiti • Hósti • Andþyngsli • Hálssærindi • Slappleiki • Bein- og vöðvaverkir • Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni • Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig 	<ul style="list-style-type: none"> • Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang. • 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. • Það er mjög mikilvægt að fara ekki í eigin persónu á heilsugæslu eða Læknavaktina án þess að hringja fyrst. • Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref ef þarf.

3. Þrif

Leiðbeiningar varðandi sundstaði gildir um þrif í sundi :

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

4. Búnaður

Leiðbeiningar varðandi sundstaði gildir um búnað í sundi :

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

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

Leiðbeiningar varðandi sundstaði gildir um búningsklefa í sundi :

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

6. Áhorfendur

Heimilt er að hafa að hámarki 500 áhorfendur í einu rými á íþróttaviðburðum. **Sjá þó sérstakar reglur ef krafist er neikvæðra hraðprófa.**

Fari heildarfjöldi áhorfenda yfir 500 manns og hólfaskipt er vegna fjölda gilda eftirfarandi skilyrði:

- Allir gestir séu skráðir í númeruð sæti undir nafni, símanúmeri og kennitölu. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma liðnum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu (sem hylji nef og munn) á viðburðum innandyra. Grímu má taka niður þegar matar eða drykkjar er neytt.
- Komið verði í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburði, í hléi og eftir viðburð.

Fari heildarfjöldi áhorfenda ekki yfir 500 manns og ekki er hægt að bjóða upp á sæti gilda eftirfarandi skilyrði:

- Allir gestir séu skráðir með nafni, kennitölu og símanúmeri. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma liðnum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu (sem hylji nef og munn) á viðburðum innandyra þar sem ekki er hægt að viðhafa 1 metra nálægðarreglu.

Heimilt er að hafa að hámarki 1500 áhorfendur í einu rými á íþróttaviðburðum að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir fæddir 2005 og fyrr framvísi neikvæðri niðurstöðu úr hraðprófi (antigen) sem má ekki vera eldra en 48 klst.
- Að viðhöfð sé 1 metra nálægðarregla en annars bera andlitsgrímu (sem hylur nef og munn), nema þegar gestir eru sitjandi.
- Allir gestir séu skráðir með nafni, kennitölu og símanúmeri. Skrána skal varðveita í tvær vikur og henni eytt að þeim tíma liðnum.
- Ef boðið er uppá sæti skulu gestir skráðir í sæti og bera grímu þegar farið er inn og út. Heimilt er að taka niður grímuna þegar komið er í sæti.
- Ef gestir eru standandi skulu þeir bera grímu innandyra þar sem ekki er unnt að viðhafa 1 metra nálægðarreglu.

Grímuskylda gildir ekki utandyra.

Áhorfendasvæði skal vera aðskilið öðrum svæðum og enginn samgangur á milli svæða/rýma ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana.

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

7. Loftræsting

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

8. Veitingar

Óæskilegt 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 handþvottaaðstöðu 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 oftár 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

Leiðbeiningar varðandi sundstaði gildir um æfingar í sundi :

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

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

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu barna og fullorðinna er 500 manns.
- Umgengni í hverju hólfu skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfu.
- 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).
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.
- Börn fædd 2006 og síðar eru undanþegin fjölda- og nálægðartakmörkun og grímuskyldu

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 ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmörkanna:
 - Keppnissvæði: Keppnisvöllur og öryggissvæði, búningssklefar og gönguleiðir þar á milli.
 - Aðgang hafa þátttakendur keppinnar, t.d. dómara og annað starfsfólk.
 - 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 1 metra nálægðartakmörk og fjöldatakmörkun.
 - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 1 metra nálægðartakmörk.
- Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði hjá börnum og fullorðnum er 500 manns.
- Starfsmenn leiks skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Áhorfendasvæði skal vera aðskilið öðrum svæðum og enginn samgangur á milli svæða/rýma ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmörkana.
- **Ítarefni: (ef þarf)**

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 1 metra nálægðartakmörk.

Viðburðahaldara ber að setja upp sér viðtalssvæði þar fjölmiðlar geta tekið viðtal við íþróttafólk með að lágmarki 1 metra bili. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé viðhafa nálægðarmörk.

12. Sóttvarnarfulltrúi

Hvert félag skal skipa sér sérstakan **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.

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 nánu 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 1 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 (1 metra reglu, handþvottur, sóttþreinsun 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 fyrirliggjandi 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

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

16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr.1030/2021 útgefin 14. september 2021:

<https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=7d81db66-7ee2-4b9e-8075-1c994512c4a8>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 12. september 2021 vegna samkomutakmarkana:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-innanlands-12092021.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%ADmur%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->

Umsóknir og gátlisti vegna vinnusóttkví:

<https://www.landlaeknir.is/koronaveira/upplýsingar-vegna-ferdalaga/>