



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 sóðhreinsum', 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 sóðhreinsum
- Höldum okkur heima  
og förum í skimun ef við fáum einkenni

Reglur þessar gilda frá og með 15. janúar 2022 og þar til  
annað verður tilkynnt

## Efnisyfirlit

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

## 1. Markmið

### Reglur Sundsambands Íslands varðandi æfingar sundfólks vegna Covid- 19.

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaaðgerðir 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. janúar og gilda til og með 2. febrúar 2022 eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra frá 14. janúar 2022 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.

Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun eftir því sem COVID göngudeild segir til um en almennt þar til að liðnir eru 7 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi). Læknar Covid göngudeildar lengt einangrun á grundvelli læknisfræðilegs mats. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf einnig mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar. Aðrir íþróttamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví (sóttkví er 14 dagar en hægt að stytta í 5 daga með PCR sýnatöku) eða smitgát (sem lýkur ef hraðgreiningapróf á 1sta og 4ja degi smitgátar eru neikvæð). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað í æfingar og keppni.

Sérstakar reglur um sóttkví þrjúbolusetta, eða tvíbolusetta sem hafa smitast af COVID-19:

Þann 7. janúar tóku gildi sérstakar reglur um sóttkví vegna COVID-19. Þeim einstaklingum sem gert hefur verið að sæta sóttkví en hafa fengið þrjú skammta af bóluefni gegn COVID-19, eða hafa smitast af COVID-19 og verið bólusettir með tveimur skömmtum af bóluefni gegn COVID-19 þurfa ekki að viðhafa fullan aðskilnað við aðra á meðan sóttkví þeirra stendur. Bóluefni þarf að vera viðurkennt af Lyfjastofnun og þriðji skammtur (eða annar skammtur hjá þeim sem hafa smitast af COVID-19) hafa verið gefinn fyrir a.m.k. 14 dögum. Í sóttkví þessara einstaklinga felst takmörkun á athafnafrelsi í 5 daga eftir útsetningu smits sem eru rýmri en annars og m.a. má sækja vinnu eða skóla þótt þar séu fleiri komnir saman en 10 manns þó hvorki megi fara á mannabót né aðra staði þar sem fleiri koma saman heldur en 10 manns. Þá gilda aðrar takmarkanir sem má finna í leiðbeiningum um sóttkví.

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 m.a. í sér leiðbeiningar um almenna sóttþreinsun 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.

## 2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- Almennar fjöldatakmörkanir miðast við 10 manns
- Á æfingu og keppni er heimilt að hafa 50 manns í hverju rými.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Tíð handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts
- 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.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Skyld er að nota grímur þar sem ekki er hægt að tryggja 2 metra nálægðartakmörk. Grímuskylda á ekki við um íþróttaiðkunina sjálfa.
- Nálægðartakmörkun gildir ekki um börn fædd 2016 og síðar. Grímuskylda gildir ekki um börn fædd 2006 og síðar.
- 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.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð á milli hópa.
- Ef foreldrar fylgja börnum í rými skulu þeir virða nálægðartakmörk við ótengd börn og aðra fullorðna ella 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>

#### 4. 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>

#### 5. 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.

#### 6. 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>

## 7. Áhorfendur

Óheimilt er að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum. Þó er heimilt að hafa fjölmiðlafólk og gilda þá almennar fjöldatakmarkanir sem miðast við 10 manns í rými, 2 metra reglu og grímuskyldu ef ekki er hægt að tryggja 2 metra nálægðarmörk

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

## 8. Loftræsting

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

## 9. Veitingar

Óheimilt er að selja og/eða bjóða upp á veitingar. Óæskilegt er að deila drykkjarílátum eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Vatnsbrúsar og önnur drykkjarílát eiga að vera merkt.

## 10. 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 er 50 manns.
- Umgengni í hverju hólfu skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfu.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sóttthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.
- Börn fædd 2006 og síðar eru undanþegin grímuskyldu og börn fædd 2016 og síðar eru undanþegin nálægðarreglu.

## 11. 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, búningaklefar 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 2 metra nálægðartakmörk og fjöldatakmörkun.
  - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
    - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
- Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði hjá fullorðnum er 50 manns.
- Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt er mælt til þess að starfsmenn beri andlitsgrímur.
- Börn fædd 2006 og síðar eru undanþegin grímuskyldu og börn fædd 2016 og síðar eru undanþegin nálægðarreglu.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- **Ítarefni: (ef þarf)**

## 12. 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.

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 nálægðarmörk.

## 13. Sóttvarnafulltrúi

Hvert félag skal skipa sér sérstakan **sóttvarnafulltrúa** 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](mailto:ingibjorgha@iceswim.is) hið fyrsta. Þetta er gert samkvæmt óskum sóttvarnaryfirvalda svo aðgengilegra sé, ef nauðsyn krefur, að koma upplýsingum til skila til þeirra.**

## 14. Ef grunur um veikindi

Hægt er að panta COVID-19 PCR einkennasýnatöku á [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is), með rafrænum skilríkjum eða gegnum netspjall. Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að fara án tafar í sýnatöku og helst halda þig heima þar til niðurstaða fæst. Ef þarf skaltu fá ráð símleiðis hjá heilsugæslunni þinni eða í gegnum netspjall á [heilsuvera.is](https://heilsuvera.is), eða utan dagvinnutíma hjá Læknavaktinni í síma 1700. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall. Í neyð skal hringja í 112.

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 ráð.

## 15. 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, þjálfarar, dómara eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal virða 2 metra fjarlægð frá öðrum ótengdum einstaklingum. Þar sem ekki er hægt að viðhafa 2 metra fjarlægð frá ótengdum aðilum skal nota andlitsgrímu. Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2metra reglu, handhreinsun, 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 PCR sýnatöku liggur fyrir. Íþróttamaður sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun skv. ákvörðun COVID göngudeildar eða almennt þar til liðnir eru 10 dagar frá greiningu/jákvæðu PCR prófi. Hægt er að stytta einangrun skv. Læknisfræðilegu mati lækna 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 (sóttkví er 14 dagar en hægt að stytta í 5 daga með neikvæðu PCR prófi) eða smitgát eftir atvikum (sbr. að ofan).

## 16. Ef eitthvað er óljóst

Ef eitthvað er óljóst þá skal senda tölvupóst á [ingibjorgha@iceswim.is](mailto:ingibjorgha@iceswim.is) og við munum leitast við að svara eins fljótt og auðið er.



## 17. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

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

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar útgefin 14. janúar 2022:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsarskrar/Undirrituð%20reglugerð%20frá%2015.%20janúar%202022.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 13. janúar 2022 vegna samkomutakmarkana:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsarskrar/Minnisblad%20svl.-innanlands-13012022.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 innandryra vegna COVID-19:

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

Umsóknir og gátlisti vegna vinnusóttkví:

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