

Sundsamband Íslands

Reglur Sundsambands Íslands varðandi æfingar sundfólks vegna Covid- 19.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningsaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr. Reglur þessar öðlast gildi 07. september 2020 og gilda til 27. september kl. 23.59 líkt og fram kemur í auglýsingu heilbrigðisráðherra frá 3. september um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Markmiðið er að lágmarka áhættuna á að þátttakendur (iðkendur, starfsmenn félaga og 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.

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.

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 sóttvarnaaðgerða 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.

Reglurnar taka til fullorðinna sem fæddir eru árið 2004 og fyrr þ.e. þeirra sem komnir eru af grunnskólaaldri. Börn og ungmenni fædd 2005 og síðar falla ekki undir þessar reglur en fullorðnir þurfa að virða nálægðarmörk gagnvart börnum og ungmenum.

- Sundfélög þurfa að fara eftir þeim tilmælum sem gilda í sundlaugum landsins varðandi búnings – og sturtuáðstöðu.
<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.
- Ef að fleiri en tvö félög eða hópar eru í sömu laug á sama tíma er mælst til að félögin/hópar byrji í sitthvorum enda laugarinnar.
- Sundfólk reyni að fremsta megni að halda 1- 2m á milli sín á sundlaugabakka og ofan í laug.
- Eins metra reglan gildir fyrir utan æfingasvæði, fullorðnir þurfa einnig að uppfylla fjarlægðarregluna gagnvart börnum sem fædd eru 2005 og síðar.
- **Ávallt skal virða 1 metra reglu í búningsklefum og á öðrum svæðum utan keppni og æfinga.**

- Félög 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 úr æfingasölum. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.
- 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 lækis 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.

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 símeiðis 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

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð æfinga sé með þeim hætti að hægt sé að iðka íþróttir í íslensku samfélagi þrátt fyrir COVID-19. Jafnframt að lágmarka áhættuna á að þátttakendur í íþróttum smitist af COVID-19 og ekki síður að stöðva smit til annarra, ef einstaklingur innan félags sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir.

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuði.

Áhorfendur :

Til samræmis við 5. gr auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 3. september 2020 er heimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með eftirfarandi skilyrðum:

- Áhorfendur eru leyfðir á íþróttaviðburðum sé 1 metra nálægðartakmörkun virt en þó aldrei fleiri en 200 manns (eða það hámark sem fram kemur í auglýsingu ráðherra hverju sinni) í hverju rými. Fjölda- og nálægðartakmörkun tekur ekki til barna sem eru fædd árið 2005 og síðar.
- Um öll svæði gildir að einstaklingar eiga ekki að koma inn á svæði ef þeir:
 - Eru í sóttkví.
 - Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
 - Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
 - Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, bein- eða vöðvaverki, þreytu).
- Rými þurfa að vera algjörlega aðskilin með a.m.k. 2 metra háu skilrúmi eða 2 metra bili sem ekki er hægt að fara yfir.
- Auðvelt aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti þarf að vera til staðar í hverju rými.
- Hvert skilgreint rými þarf að hafa eigin inngang og útgang og enginn samgangur er heimilaður á milli rýma.
- Miðasala, veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma.
- Salerni þurfa að vera aðskilin fyrir hvert rými.
- 1 metra nálægðartakmörk gilda milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. 1. mgr. 4. gr. auglýsingarinnar. Það getur því einnig í minni rýmum takmarkað áhorfendafjölda niður fyrir 200 manns. Að öðru leyti skal dreifa áhorfendum eins mikið og unnt er.
- Aðstandendur viðburða bera ábyrgð á að ekki verði hópamyndun fyrir eða eftir íþróttaviðburði inni á svæði sem og beint fyrir utan það.
- Með nánnum tengslum er fyrst og fremst 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. 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 1 metra nálægðartakmörkun eins og öðrum einstaklingsbundnum sóttvörnum. Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftár eftir aðstæðum.
- Brýna þarf fyrir áhorfendum að gæta ytrustu varkárni og virða reglur um nálægðartakmarkanir og sóttvarnir. Veggspjöld til áminningar eru til sem hægt er að hengja upp (<https://www.covid.is/veggspjold>).

Veitingar :

Mótshaldarar ættu ekki að útvega veitingar fyrir starfsfólk, keppendur eða aðra þátttakendur. 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 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 ýrtrustu varkárni og virða reglur um nálægðartakmarkanir og sóttvarnir. Veggspjöld til áminningar eru til sem hægt er að hengja upp (<https://www.covid.is/veggspjold>).

Gátlisti fyrir æfingar :

- Þátttakendur
 - Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - Búnaður
 - Framkvæmd æfingar
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
-
- Eingöngu leikmenn, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 1 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmör. Undanþága um 1 metra reglu fyrir iðkendur og þjálfara gildir aðeins á æfingasvæðinu, ekki utan þess.
 - Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda 1 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 1 metras 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.

Gátlisti fyrir keppnir/mót :

- Ferðir til og frá keppnisstað
 - Koma á keppnisstað
 - Þáttakendur
 - Framkvæmd keppni
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
 - Svæðaskipting
- Dómarar og aðrir starfsmenn skulu mæta tilbúnir og skulu fylgja 1 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Sundfólk, þjálfarar og aðrir starfsmenn liða skulu virða 1 metra reglu gagnvart dómurum og öðrum starfsmönnum
 - Eftir mót skulu liðin yfirgefa sundlaug fljótt og örugglega hvort í sínu lagi og forðast samgang. Sundfólk úr mismunandi liðum skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir mót með snertingu. Sundfólk skulu ekki snertast að nauðsynjalaus. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.

Fjölmiðlar :

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði. 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 móti 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 sundlaug.

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.

Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

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 sóttþreinsun) 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 fyrirbyggjandi 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)

Auglýsing um takmörkun á samkomum vegna farsóttir nr. /2020 útgefin 3. september 2020
<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Regluger%3fb0%20um%20takm%3fb6rkun%20%3ba1%20samkomum%20vegna%20fars%3fb3ttar%20stj%3fb3rnart%3bad%3b0indi.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 2. september 2020:

[https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-samkomutakmarkanir%2002092020%20\(003\).pdf](https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-samkomutakmarkanir%2002092020%20(003).pdf)

Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og annað kynningarefni má finna á heimasíðunni www.covid.is

Veggspjöld má nálgast með því að smella á þennan tengil <https://www.covid.is/kynningarefni>