

## Sundsamband Íslands

### Samþykktar reglur frá sóttvarnalækni fyrir Sundsambands Íslands varðandi æfingar sundfólks vegna Covid- 19.

Reglur þessar gilda á sama tíma og auglýsing heilbrigðisráðuneytis dags 12. ágúst sl. um takmörkun á samkomum vegna farsóttar og minnisblað sóttvarnarlæknis þ.e.a.s frá 14. ágúst 2020 kl. 00.00 til 27. ágúst 2020 kl. 23.59.

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 er eftir þeim reglum sem settar eru og fylgi auglýsingu heilbrigðisráðuneytisins frá 12.ágúst.

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.

[https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Augl%c3%bdsing%20um%20takm%c3%b6rkun%20%c3%a1%20samkomum%20vegna%20fars%c3%b3ttar%2014.%20%c3%a1g%c3%bast%202020\\_1208\\_hreint%20skjal.pdf](https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Augl%c3%bdsing%20um%20takm%c3%b6rkun%20%c3%a1%20samkomum%20vegna%20fars%c3%b3ttar%2014.%20%c3%a1g%c3%bast%202020_1208_hreint%20skjal.pdf)

Reglurnar taka til fullorðinna fædda 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 ungmennum.

Reglurnar eiga við um æfingar fullorðinna. Vert er að taka fram að það er engin keppni hjá SSÍ á tímabilinu frá 14. ágúst til 27. ágúst

- Sundfélög þurfa að fara eftir þeim tilmælum sem gilda í sundlaugum landsins varðandi búnings – og sturtuaðstöðu.
- 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.
- Tveggja metra reglan gildir fyrir utan æfingasvæði, fullorðnir þurfa einnig að uppfylla fjarlægðarregluna gagnvart börnum fædd 2005 og síðar.
- 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 flensum að halda sig heima þar til það er orðið fullfríkt.

- 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. Þetta á sérstaklega við um sundfólk. 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.

## 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 fjölskyldur 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 í eigin persónu 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 sýkst þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir.

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

## 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 lækni 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.

## Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og annað kynningarefni má finna á heimasíðunni [www.covid.is](http://www.covid.is)

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