COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Hnefaleikasambands Íslands

Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum

7. september, 2020

Efnisyfirlit

1. Markmið 4
2. Grundvallarsmitgát 4
3. Þrif 5
4. Búningsklefar 5
5. Búnaður 5
6. Áhorfendur 6
7. Veitingar 6
8. Gátlisti fyrir æfingar 6
9. Gátlisti fyrir keppnir/mót 6
10. Fjölmiðlar 7
11. Sóttvarnarfulltrúi 8
12. Ef grunur um veikindi 8
13. Daglegt líf utan æfinga og keppni 8
14. Ef eitthvað er óljóst 9
15. Frekari upplýsingar um COVID-19 9
16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað) 9

1. Markmið

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð á æfingum og keppni 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 kunni 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.

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 auglýsing heilbrigðisráðherra frá 3. september um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.
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 sótthreinsun 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.
Þáttakandi 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 og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

2. Grundvallarsmitgát

- 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 bréfþurrku, 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 yfirborði sem oft er snert.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.

- Virðið gildandi fjölda- og nálægðartakmarkanir.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.

Einkenni COVID-19:	**Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:**
• Hiti • Hósti • Andþyngsli • Hálssærindi • Slappleiki • Bein- og vöðvaverkir • Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni	• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang • 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 fyrst. • Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

3. Þrif

Umhverfi skal þrifið vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur borist á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti. Sameiginleg rými, snertilfletir og salerni skulu þrifin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%).

4. Búnaður

Þátttakendur skulu hafa með sér drykkjarföng (óheimilt að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og er hægt (s.s. hanska, mitsa o.s.frv.) og skal slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstakling eða hvern æfingahóp.

Sameiginlegur búnaður skal þrifinn á milli notenda ef hægt er en annars fyrir og eftir notkun.

5. Búningsklefar

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.

6. 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 nánum 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 nánum 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 nánum 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 þrífa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftar eftir aðstæðum.

- Brýna þarf fyrir áhorfendum 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).

7. 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 þrífa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftar 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).

8. Gátlisti fyrir æfingar

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

- Eingöngu iðkendur, 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 nálægðartakmörk. 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 metra 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.
- Ef fleiri en ein sameiginleg æfing/sparr fer fram í sama íþróttahúsi sama dag skal gæta þess að þátttakendur leikjanna hittist ekki á milli leikja, annað hvort með nægjanlegu bili á milli leikja eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr keppnissal.
- Notkun á líkamsræktaraðstöðu félaga skal lágmörkuð. Fjöldi sem getur notað slíka aðstöðu í senn takmarkast af tveggja metra nálægðarviðmiðum og öll notkun á aðstöðunni verður að vera þannig að alltaf sé hægt að halda a.m.k. tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga. Sótthreinsa skal allan búnað bæði fyrir og eftir notkun.

9. Gátlisti fyrir mót

- □ Ferðir til og frá keppnisstað
- □ Koma á keppnisstað
- □ Þátttakendur
- □ Framkvæmd keppni
- □ Sótthreinsun tækja og búnaðar
- □ Svæðaskipting

- Leitast skal við að skipta íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða:
  - o Keppnissvæði: Hringur og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
    - Aðgang hafa þátttakendur leiks, dómarar, starfsmenn ritaraborðs, starfsmenn sem sjá um þrif á búnaði og hring og umsjónarmaður móts.
  - o Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
    - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera í íþróttahúsi á meðan á móti stendur.

- Starfsmenn leiksins skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móts skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Hvert félag má tilnefna 2 stjórnarmenn eða starfsmenn sem mega fylgjast með leiknum af ytra svæði. Heimalið skal skipuleggja inngöngu og staðsetningu þessa hóps með tilliti til sóttvarnarreglna og skal þessi hópur fylgja 1 metra reglu öllum stundum.
- Sérsamband má tilnefna 2 aðila sem fylgjast með framkvæmd móts. Skulu þeir fylgja sömu reglum og stjórnarmenn eða starfsmenn liða og vera á ytra svæði.
- Gæta skal þess að enginn samgangur verði milli liða utan leikvallar. Þjálfarar og aðrir starfsmenn keppnissvæði skulu viðhalda 1 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum liða að hafa andlitsgrímur.
- Dómarar og eftirlitsmenn 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. Leikmenn og starfsmenn liða skulu virða 1 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.

- Eftir leik skulu liðin yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega hvort í sínu lagi og forðast samgang. Leikmenn liða skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu. Leikmenn skulu ekki snertast í leik að nauðsynjalausu. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.

- Framkvæmd hnefaleikamóts

1. Koma keppenda á keppnissvæði
    a. Ef keppendur koma til móts í einkabílum ætti að huga að því að ekki sé sameinast í bíla. Ef bílar eru samnýttir ætti að lágmarka fjölda í bíl til að tryggja fjarlægð (fer eftir stærð bíla) og nota andlitsgrímur.
    b. Tryggja þarf að leiðir skarist ekki við komu á leikstað. Mikilvægt er að gæta að 1 metra á milli manna við komu.
    c. Þátttakendur á keppnissvæði nota sér inngang inn í mannvirki og skarast aldrei við áhorfendur og aðra af ytra.
    d. Mótshaldara ber að hafa gæslu við alla innganga og ber þeim einstaklingum sem sinna þessum hlutverkum að nota andlitsgrímu.
    e. Mótshaldara ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn í mannvirki sótthreinsa hendur.
2. Innvigtun að morgni
    a. Innvigtun að morgni keppnisdags skal fara fram á sérmerktu svæði.
    b. Starfsmaður sem skráir niður þyngdir skal bera andlitsgrímu á meðan innvigtun fer fram.
    c. Að hámarki 1 þjálfari má fylgja hverjum keppanda í innvigtun og skal hann bera andlitsgrímu.
3. Læknisskoðun
    a. Læknisskoðun fyrir keppni skal fara fram á sérmerktu svæði.
    b. Læknir sem framkvæmir skoðun skal bera andlitsgrímu og nota einnota hanska á meðan skoðun fer fram.
4. Búningsklefar og salernisaðstaða keppenda
    a. Tryggja skal að hægt sé að halda 1 metra á milli allra einstaklinga innan búningsklefa. Ef stærð búningsklefa býður ekki upp á að allir keppendur hafi þar aðstöðu og að 1 metra fjarlægð sé tryggð skulu aldrei vera fleiri keppendur inn í klefanum á hverjum tíma en svo að hægt sé að tryggja að 1 meter sé á milli einstaklinga.
    b. Lágmarka skal þann tíma sem eytt er í búningsklefum og ættu keppendur ekki að dvelja lengur en 10-20 mínútur innan búningsklefa fyrir eða eftir leiki.
    c. Mótshaldara ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé í búningsklefum.
5. Keppnisbúnaður
    a. Allur búnaður sem notaður er í keppni skal sótthreinsaður áður en búnaður er afhentur til keppanda en einnig um leið og búnaði er skilað til baka.
6. Upphitun
    a. Tryggja skal að hægt sé að halda 1 metra fjarlægð milli allra keppenda á meðan á upphitun stendur.
    b. Öllum nema keppendum ber skylda til að bera andlitsgrímur á meðan á upphitun stendur.

c. Að hámarki 1 þjálfari má fylgja hverjum keppanda í upphitun og skal hann bera andlitsgrímu.
d. Tryggja skal að allur búnaður keppenda sem notaður er í upphitun sé sótthreinsaður bæði áður en upphitun hefst og við lok upphitunar.

7. Gengið til leiks
    a. Keppendur ganga inn í keppnishring í sitthvoru lagi.
    b. Keppendum, þjálfurum og dómurum er óheimilt að heilsast fyrir leiki með handabandi.
    c. Að hámarki 2 þjálfarar mega fylgja hverjum keppanda í keppni og skulu þeir bera andlitsgrímur og nota einnota hanska.
8. Tæknisvæði / Keppnissvæði
    a. Mótshaldara ber að tryggja að keppendur sem ekki eru í keppni geti haldið 1 metra bili á milli einstaklinga.
    b. Allir sem eru á tæknisvæði skulu bera andlitsgrímur meðan á keppni stendur, á þetta við um umsjónaraðila (supervisor), dómara, ritara, tímavörð og lækni.
    c. Hringdómari skal bera andlitsgrímu og nota einnota hanska meðan á keppni stendur. Skipt skal um hanska fyrir hvern leik.
9. Leikslok (almennt)
    a. Ekki er heimilt að takast í hendur í lok keppni.
    b. Ef veita skal verðlaunapeninga skal hringdómari afhenda verðlaunin.
    c. Halda skal 1 metra bili á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir um upphitunaraðstöðu, búningsklefa og þegar mannvirki er yfirgefið.
    d. Ef keppendur nota sturtur að lokinni keppni skal tryggja að haldið sé 1 metra bili á milli allra einstaklinga. Um fjölda einstaklinga í búningsklefum og nálægðarviðmið er vísað til 4. kafla hér fyrir ofan (um búningsaðstöðu og salernisaðstöðu keppenda)
    e. Öllum nema keppendum ber skylda til að bera andlitsgrímur á keppnissvæði þar til mannvirki hefur verið yfirgefið.
    f. Ekki er leyfilegt að taka neinar liðsmyndir (ljósmyndarar mega eingöngu vera á afmörkuðu svæði). Ljósmyndurum ber að virða 1 metra nálægðarviðmið í öllum sínum störfum.
10. Lyfjaeftirlit
    a. Tryggja þarf að aðstaða fyrir lyfjaeftirlit sé fyrir hendi en mikilvægt er að leitað sé allra leiða til að hægt sé að halda tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga.
    b. Allir sem koma inn í aðstöðu lyfjaeftirlits eiga að bera andlitsgrímur.
    c. Mótshaldari ber ábyrgð á að aðstaða lyfjaeftirlits sé sótthreinsuð með sama hætti og búningsklefar.

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 við hring (hámark 2 einstaklingar). Svæði skal vera afmarkað og vera í 1 metra fjarlægð frá öðrum svæðum við hring og öðrum ljósmyndurum. Ljósmyndarar mega ekki færa sig af svæði á meðan á móti stendur og ættu aldrei að ganga í gegnum umferðarleiðir keppenda. Ljósmyndarar við hring hafa ekki heimild til að fara inn á ytra svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið. Ef svæði hefur ekki verið skilgreint af mótshaldara verður ljósmyndurum vísað frá.

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.

12. Sóttvarnarfulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan **sóttvarnarfulltrúa** sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnarfulltrúa að tryggja að allir aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allir annað aðstoðarfólk og starfsmenn 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. Iðkandi eða aðstoðarfólk, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast liðsfélaga sína eða annað aðstoðarfólk. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sérsambönd skulu birta lista yfir sóttvarnarfulltrúa félags/viðburðar.

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. Heilbrigðisstarfsfólk mun svara og ráðleggja hver næstu skref ættu að vera. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að vera búin að vera í sambandi símleiðis eða í netspjalli.

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 hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

14. Daglegt líf utan æfinga og keppni

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, dómarar 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, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 1metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og íhuga að bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Iðkendur ættu að kynna sér reglur um sóttkví í heimahúsi og fylgja því sem hægt er í daglegu lífi 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, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (1 metra reglu, handþvottur og sótthreinsun) 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 (sími 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.

15. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: stjórn HNÍ, hni@hni.is

Sóttvarnarfulltrúi HNÍ er: Birna Árnadóttir, birna@hni.is, 6920449

16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Auglýsingu um takmörkun á samkomum vegna farsóttir nr. /2020 útgefin 3. september 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%20stj%c3%b3rnart%c3%ad%c3%b0indi.pdf

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 2. september 2020:

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

Leiðbeiningar um rými:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item38990/Lei%C3%B0beiningar%20fyrir%20almenning%20um%20s%C3%B3ttkv%C3%AD%20%C3%AD%20heimah%C3%BAsi%20020720.pdf