



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

Bogfimisamband Íslands – BFSÍ

Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

20. október, 2020

Reglur þessar verða uppfærðar eftir þörfum

Efnisyfirlit

1. Markmið	3
2. Grundvallarsmitgát.....	3
3. Þrif	4
4. Búnaður	4
5. Búningsklefar	5
6. Áhorfendur.....	5
7. Veitingar	5
8. Bráðabirgðaákvæði um höfuðborgarsvæðið	5
9. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
10. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	6
11. Fjölmíðlar	7
12. Sóttvarnafulltrúi	8
13. Ef grunur um veikindi	8
14. Daglegt líf utan æfinga og keppni	8
15. Ef eitthvað er óljóst	9
16. Frekari upplýsingar um COVID-19	9
17. 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, búningaáðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr. Reglur þessar öðlast gildi 20. október 2020 og gilda til 10. nóvember kl. 23.59 líkt og reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 1015/2020 frá 19. október um takmörkun á samkomum vegna farsóttar tilgreinir. [Sjá sérstaklega bráðabirgðaákvæði reglugerðar sem gildir á höfuðborgarsvæði til og með 3. nóvember.](#)

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. keppenda/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningaklefa 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. keppenda, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn móta og starfsmenn fjölmiðla. Um áhorfendur er fjallað sérstaklega.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda og annarra sem mæta á æfingar sé nákvæm komi til nauðsynlegra smitakningaraðgerða. Þátttakandi 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 7 daga. Áður en að iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé fær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur 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).

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 bréþurrku, 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.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.
- Virða 2 metra reglu milli ótengdra einstaklinga.
 - Á við þátttakendur utan æfinga- og keppnissvæðis.
 - Á ávallt við þjálfarar, starfsmenn og aðra.
- Grímur koma ekki í stað 2 metra reglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða 2 metra fjarlægð.

Einkenni COVID-19:	Ef iðkandi 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða mótsstað. • Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is eða hafa samband við heilsugæslu í gegnum netspjall eða símleiðis (Læknavaktin 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

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, snertifletir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%). Auk þess skal minna almenning og starfsmenn á einstaklingsbundnar sóttvarnir, svo sem munnlega, með merkingum eða skiltum.

Við alla innganga skal tryggja aðgang að sótthreinsandi vökva fyrir hendur og eins víða um rými og talin er þörf á.

4. Búnaður

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

Sameiginlegur búnaður skal þrifinn á milli notenda.

Bolta (kúlur, flugur) má senda á milli ef ekki snertur eða sóttthreinsaður á milli snertinga með höndum ólíkra aðila. Allur búnaður skal einnig sóttthreinsaður fyrir og eftir æfingar.

5. Búningsklefar

Ávallt skal virða 2 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. 19. október 2020 er óheimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum.

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.

8. Bráðabirgðaákvæði um höfuðborgarsvæðið

Sérstakar reglur gilda um íþróttastarf á höfuðborgarsvæðinu (Reykjavíkurborg, Seltjarnarnesbæ, Mosfellsbæ, Kjósarhreppur, Hafnarfjarðarkaupstað, Garðabæ og Kópavogsbæ) til og með 3. nóvember. Þar gildir 20 manna hámark í hverju hólfu fyrir einstaklinga fædda 2004 og fyrr og ekki er veitt undanþága frá nálægðarmörkum og snertingu sameiginlegs búnaðar í tengslum við æfingar. Sundæfingar eru leyfðar að uppfylltum þessum skilyrðum en sundlaugar skulu vera lokaðar almenning. Bolta (kúlur, flugur) má senda á milli ef ekki snertur eða sóttthreinsaður á milli snertinga með höndum ólíkra aðila. Allur búnaður skal einnig sóttthreinsaður fyrir og eftir æfingar.

Fjöldatakmörkanir eiga ekki við um börn fædd 2005 og síðar. Sé skólum skipt upp í sóttvarnarhólf er einungis heimilt að hafa iðkendur á æfingu sem tilheyra einu sóttvarnarhólfi ef æfingin innifelur snertingu. Í þeim tilfellum þar sem blöndun er að ræða má ekki vera snerting sbr. reglugerð um skólustarf (nr. 958/2020 með breytingu). Keppnisviðburðir barna skulu ekki fara fram ef hætta er á blöndun hópa umfram hefðbundnar æfingar.

Mikilvægt er að halda nákvæma skrá um iðkendur og aðra þátttakendur á æfingum.

9. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
 - Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - Búnaður
 - Framkvæmd æfingar
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
-
- Hámarksfjöldi iðkenda í hverju rými á æfingu eru 50 manns. Sjá þó um höfuðborgarsvæði. Mikilvægt er að halda nákvæma skrá um iðkendur og aðra þátttakendur á æfingum.
 - Eingöngu iðkendur, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 2 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi). Undanþága um 2 metra reglu gildir aðeins fyrir iðkendur á æfingasvæði.
 - Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda 2 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 2 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 æfing fer fram í sama íþróttahúsi sama dag skal gæta þess að þátttakendur æfingana hittist ekki á milli æfinga, annað hvort með nægjanlegu bili á milli æfinga eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga af æfingasvæði.

10. Gátlisti fyrir keppnir/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:
 - Keppnissvæði: keppnisvöllur og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.

- Aðgang hafa þátttakendur móts, dómara, starfsmenn vallar og umsjónarmaður móts.
 - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla, fulltrúar félaga sem eigast við, fulltrúar viðkomandi sérsambands, sóttvarnarfulltrúar og aðrir sem hafa heimild til að vera í íþróttahúsi á meðan á móti stendur.
- Hámarksfjöldi keppenda á hverju keppnissvæði er 50 manns. Í öðrum rýmum gildir 20 manna hámark.
- Starfsmenn mótsins skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móts skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum móts og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Hvort félag má tilnefna 5 stjórnarmenn eða starfsmenn sem mega fylgjast með mótinu af ytra svæði. Mótshaldari skal skipuleggja inngöngu og staðsetningu þessa hóps með tilliti til sóttvarnarreglna og skal þessi hópur fylgja 2 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 keppnissvæðis. Þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu viðhalda 2 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum liða að hafa andlitsgrímur.
- Dómara og eftirlitsmenn skulu mæta tilbúnir og skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Keppendur og starfsmenn liða skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
- Eftir mót skulu liðin yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega hvort í sínu lagi og forðast samgang. Keppendur liða skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir mót með snertingu. Keppendur skulu ekki snertast á móti að nauðsynjalausu. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í móti eða sigri.

11. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum mótssvæði. 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 á mótssvæðið.

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

12. Sóttvarnafulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan **sóttvarnafulltrúa** sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnafulltrúa að tryggja að allir aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnafulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnafulltrúi 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. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa 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, 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 nánú 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

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. Allir þurfa að kynna sér vel þær reglur sem eru í gildi í samfélaginu um takmarkanir á samkomum og huga sérstaklega að persónulegum sóttvörnum.

Iðkendi, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 2 metra 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 iðkendur. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra reglu, 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 (sími 1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Iðkandi 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 7 daga. Áður en að iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé fær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur og starfsmenn 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

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Guðmundur Guðjónsson, bogfimi@bogfimi.is

Sóttvarnarfulltrúi (nafn sérsambands) er: Astrid Daxböck, astrid@archery.is

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. 1015/2020 útgefin 19. október 2020

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Rg.%20um%20samkomutakmarkanir%2020.%20okt%3%b3ber.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis vegna reglugerðar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisbla%3%b0%20s%3%b3ttvarnal%3%a6knis%20dags.%2015.%20okt%3%b3ber.pdf>

Reglugerð um takmörkun á skólastarfi vegna farsóttar

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Br.%20%3%a1%20rg.%20um%20sk%3%b3lastarf%20v.%20s%3%b3ttvarnar%3%a1%3%b0stafana%2020.%20okt.pdf>

Leiðbeiningar um sóttvarnarhólf má finna á vef landlæknisembættisins:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42262/Lei%C3%B0beiningar%20um%20s%C3%B3ttvarnah%C3%B3lf%2006.08.2020%20GA.pdf>