



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



## COVID-19

# Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Karatesamband Ísland

### 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

Leiðbeiningar 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.....	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 .....	8
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, búningsaðstöðu, 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. leikmanna/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sóttþreinsun 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. 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 smitrakningaraðgerða. 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 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 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 bréfpurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegnar á eftir. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sóttþreinsun 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 leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
<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> </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 eða hafa samband við heilsugæslu í gegnum netspjall eða símleiðis (Læknavaktin 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>

### 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 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 þriffin á milli notenda.

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

Fjöldatakmarkanir 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

- 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 fjarlægðar-mörk. Undanþága um eins 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 einn æfing fer fram í sama íþróttahúsi sama dag skal gæta þess að þátttakendur æfinganna hittist ekki á milli æfinga, annað hvort með nægjanlegu bili á milli æfinga eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr æfingasal.

**Ítarefni: (ef þarf)**

## 10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

11. Leitast skal við að skipta íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða:
  - a. Keppnissvæði: Keppnisvöllur, ritarasvæði, upphitunarsvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
    - i. Aðgang hafa keppendur, þjálfarar, dómarar, heilbrigðisstarfsmenn, starfsmenn ritaborðs og mótsstjórn.
  - b. Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
    - i. Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera í íþróttahúsi á meðan á keppni stendur.
12. Starfsmenn móts skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móts skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá keppendum og öðrum starfsmönnum og ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
13. Upphitunarsvæði skal vera til hliðar við keppnissvæðið, þannig að öll félögin hafa nóg pláss og hægt að virða 2 metra fjarlægðarregluna. Samgangur verði ekki milli

- félaga. Liðsstjórar og þjálfarar skulu viðhalda 2 metra fjarlægðarregluna öllum stundum.
14. Dómarar og aðrir starfsmenn 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 félaga skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
  15. Dómurum í kumite skal úthlutað flöggum við upphaf móts og skulu eingöngu nota þau á meðan á mótinu stendur. Aðaldómari er einnig með andlitshlíf inni á vellinum. Í dómgæslu í kata skal sótthreinsa spjaldtölvur ef skipt er um dómara í panel.
  16. Á mótsstað verður félögunum úthlutað svæði til upphitunar og eiga keppendur að hita upp með sínum liðsfélögum og verða að hafa sinn eigin búnað með sér. Til að koma í veg fyrir smit má ekki skiptast á hönskum, hlífum eða öðrum búnaði. Gæta verður að 2 metra reglunni milli allra sem eru 16 ára og eldri.
  17. Eftir mót skulu keppendur yfirgefa íþróttahúsið fljótt og örugglega.

## 18. Fjölmíðlar

Starfsmönnum fjölmíðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvangi. Sóttvarnarfulltrúi er ábyrgur fyrir því að fjölmíðlar 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 fjölmíðla ber að hafa samband við ábyrgðaraðila tímanlega fyrir hvert mót og óska eftir að fá aðgang. Vinnuaðstaða fjölmíðla skal skilgreind. Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á að tryggja aðgengi að aðstöðunni og þegar þangað er komið eiga starfsmenn fjölmíðla 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.

Fjölmíðlum 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 fjölmíðlum er skylt að virða 2 metra nálægðartakmörk. Starfsmönnum fjölmíðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

## 19. 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.

Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa félags/viðburðar.

## 20. 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.

## 21. 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.

Iðkendur, 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 leikmenn. 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. 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 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 (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með skimun).

## 22. Ef eitthvað er óljóst

23. Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: (Reinhard Reinharðsson, kai@kai.is, 8200722)

24. Sóttvarnarfulltrúi KAÍ er: (Stefán Alfreðsson, hnappur@gmail.com, 8218554)



## 25. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

## 26. 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 skólstarfi 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>