COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni
Karatesamband Íslands

Reglur þessar gilda frá og með 25. mars 2021 og þar til annað verður tilkynnt

Efnisyfirlit

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

1. Markmið

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.

Reglur þessar öðlast gildi 25. mars 2021 og gilda til 15. apríl eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr.321/2021 frá 24.mars um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Æfingar og keppni eru heimilaðar með þeim takmörkunum sem reglur þessar setja.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda, sé nákvæm til að auðvelda smitrakningu. Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar á ný samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn 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). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað á fullu í æfingar og keppni.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningsaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda.

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. íþróttafólks/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. íþróttafólks, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn leikja og starfsmenn fjölmiðla.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna, enda eru þær grundvöllur þess að heimild til æfinga fáist og að íþróttamenn geti sinnt æfingum í sinni íþrótt. Íþróttamenn þurfa þess vegna að gæta sín sérstaklega utan æfinga, forðast mannmarga staði og halda sinni samskiptakúlu eins lítilli og nokkur kostur er.

2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- 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.
- 10 manna hámark og tveggja metra regla gildir um alla fædda 2014 og fyrr.
- Grímuskylda gildir um alla fædda 2004 og fyrr.
- 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, kossa, faðmlög.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Óheimilt er að deila áhöldum og öðrum búnaði.
- Takmarka ætti utanaðkomandi aðgang en ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna og bera andlitsgrímu.

Einkenni COVID-19:	**Ef íþróttamaður 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 • Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig	• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða keppnissvæði. • Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður" eða hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktina 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, snertilfletir og salerni skulu þrifin 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

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af íþróttafólki eða starfsliði, annar en sá sem er gólf-, vegg- eða loftfestur. Innan þess falla til dæmis boltar, keilur, vesti, brúsar og allur annar sá búnaður sem notaður er til þjálfunar eða er sameiginlegur milli íþróttafólks. Þátttakendur geta haft með sér drykkjarföng (óheimilt er að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og skal þá slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstaklinginn. Mælt er með að merkja búnað s.s. vatnsbrúsa. Óheimilt er að deila áhöldum og búnaði.

5. Búningsklefar og almenn umgengni

Hvatt er til þess að búningsklefar séu ekki notaðir þar sem um sameiginlega snertifleti er að ræða. Almennar sóttvarnarreglur, s.s. um fjarlægðarviðmið og grímuskyldu gilda í búningsklefum. Gæta skal þess að þrífa búningsklefa á milli hópa ef þeir eru notaðir.

6. Áhorfendur

Á ekki við undir núgildandi reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 321/2021. Fjöldasamkomur þar sem fleiri en 10 manns koma saman eru óheimilar og 2 metra regla er skylda.

7. Loftræsting

Sjá upplýsingar og leiðbeiningar um loftræstingu hér á vef embættis landlæknis.

8. Veitingar

Óheimilt er að útvega veitingar fyrir 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.

9. Gátlisti fyrir æfingar

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

- Íþróttir, þar með taldar æfingar og keppnir, barna og fullorðinna, hvort sem er innan- eða utandyra, sem krefjast meiri nálægðar en 2 metra milli einstaklinga eða þar sem hætta er á snertismiti vegna sameiginlegs búnaðar, eru óheimilar.
- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu eru 10 manns svo lengi sem hægt er að viðhafa 2 metra nálægðarviðmið og að enginn sameiginlegur búnaður sé notaður.
- Umgengni í hverju hólfi skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfa.
- Eingöngu íþróttafólk, 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).
- 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 með fjarfundarbúnaði ef ekki er hægt að viðhafa 10 manna hámarki og 2 metra reglu.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- 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.
- Ákvæði um grímuskyldu eiga ekki við um börn sem fædd eru 2005 og síðar.
- Ákvæði um fjöldatamörk eiga ekki við um börn fædd 2015 og síðar.

10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- Á ekki við undir núgildandi reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 321/2021.
- Íþróttir, þar með taldar æfingar og keppnir, barna og fullorðinna, hvort sem er innan- eða utandyra, sem krefjast meiri nálægðar en 2 metra milli einstaklinga eða þar sem hætta er á snertismiti vegna sameiginlegs búnaðar, eru óheimilar.

- **Ítarefni: (ef þarf)**

11. Fjölmiðlar

Á ekki við undir núgildandi reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 321/2021.

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. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sérsambönd 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 nánu 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

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 annað íþróttafólk. 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 (2 metra reglu, handþvottur, sótthreinsun og loftræstingu) 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. Íþróttamaður 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 viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en Íþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn 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: Reinharð Reinharðsson, kai@kai.is, 8200722

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

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. 321/2021 útgefin 24. mars 2021:

https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=45819eab-99a5-45b1-890c-2fdb04bc7610

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 24.mars 2021 vegna samkomutakmarkana

https://www.mbl.is/media/39/11539.pdf

Leiðbeiningar um rými 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

Sýkingavarnir og þrif:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%C3%BDkingavarnir%20og%20%C3%BErif%2014.09.2020.pdf

Loftræsting og COVID 19:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43358/Loftr%C3%A6sting%20og%20Covid-19%2013.10.pdf

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/Hl%C3%ADf%C3%B0argr%C3%ADmur_lei%C3%B0beiningar_08.09.2020.pdf

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item43695/Leidbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19-