COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni
Karatesamband Íslands

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

Efnisyfirlit

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

1. Markmið

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

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. júlí 2021 og gilda til og með 13. ágúst eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 878/2021 frá 23. júlí 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 og áhorfenda, 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 fjölmiðla. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningsklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. íþróttafólks, þjálfara og dómara.

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 og fylgja almennum takmörkunum sem gilda í samfélaginu.

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.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjöldatakmarkanir í hverju rými. Börn fædd 2016 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur skal nota innandyra þar sem húsnæði er ekki vel loftræst eða ekki unnt að tryggja 1 metra nálægðartakmörk. Ekki þarf að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa. Grímuskylda á ekki við börn fædd 2006 og síðar.
- Undanþegnir grímuskyldu eru þeir sem ekki hafa þroska eða skilning til að nota andlitsgrímu rétt eða geta það ekki af öðrum ástæðum, svo sem vegna heilsufars.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag og tryggja að loftræsting sé í lagi.

- Í búningsaðstöðu og annarri aðstöðu skal þrífa reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa.
- Ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 1 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna eða 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	• 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. Á það við um allt sem er notað á æfingu eða í keppni, hvort sem búnaður/áhald fer á milli einstaklinga eða er gólffastur. 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.

5. Búningsklefar og almenn umgengni

Búningsaðstaða sal þrifin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld a.m.k. tvisvar á dag og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

6. Áhorfendur

Heimilt er að hafa að hámarki 200 áhorfendur í einu rými á íþróttaviðburðum að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu í númeruðum sætum og skráðir undir nafni, símanúmeri og kennitölu. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma liðnum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu (sem hylji nef og munn).
- Veitingasala er óheimil.
- 1 metri þarf að vera á milli óskyldra aðila
- Komið verði í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburði, í hléi og eftir viðburð.

Áhorfendasvæði skal vera aðskilið öðrum svæðum og enginn samgangur á milli svæða/rýma ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana.

Til að tryggja það að óskyldir aðilar geti haldið a.m.k. 1 metra fjarlægð frá hvort öðru á alla kanta þarf að reikna með því að áhorfendarými sem ætlað er 200 manns þurfi að vera að lágmarki 400 fermetrar.

Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landslæknis. Sjá hér.

7. Loftræsting

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

8. Veitingar

Veitingasala er óheimil á íþróttaviðburðum. Óæskilegt 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

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu einstaklinga fæddra 2005 og fyrr er 100 manns.
- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu barna fædd 2006 og síðar er 200 manns.

- 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 fjarlægðarmörk eins og kostur er en ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi).
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.
- Börn fædd 2016 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.

10. Gátlisti fyrir keppnir/mót

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

- Leitast skal við að skipta íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana:
  - Keppnissvæði: Keppnissvæði og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
    - Aðgang hafa þátttakendur keppninnar, t.d. dómarar og annað starfsfólk.
  - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
    - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera á svæðinu á meðan keppni stendur. Virða skal 1 metra nálægðarmörk og fjöldatakmörkun.
  - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
    - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 1 metra nálægðartakmörk.

- Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði hjá þeim sem fæddir eru 2005 og fyrr er 100 manns.
- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju keppnissvæði hjá þeim sem fæddir eru 2006 og síðar er 200 manns.
- Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Áhorfendasvæði skal vera aðskilið öðrum svæðum og enginn samgangur á milli svæða/rýma ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana.

- **Ítarefni: (ef þarf)**

11. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverju íþróttasvæði. 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 íþróttaviðburði 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.

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. Viðburðahaldara ber að setja upp sér viðtalssvæði þar fjölmiðlar geta tekið viðtal við íþróttafólk með að lágmarki 1 metra bili. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé viðhafa nálægðarmörk.

Innandyra þar sem ekki er hægt að tryggja 1 metra nálægðartakmörk skal bera andlitsgrímu.

12. Sóttvarnafulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan <u>sóttvarnafulltrúa</u> 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

Hægt er að panta COVID-19 einkennasýnatöku á heilsuvera.is. Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að fara án tafar í sýnatöku og halda þig heima. Ef þarf skaltu fá ráð símleiðis hjá heilsugæslunni þinni eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is, eða utan dagvinnutíma hjá Læknavaktinni í síma 1700. 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 ráð.

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 virða 1 metra fjarlægð frá öðrum ótengdum einstaklingum og bera andlitsgrímu þar sem það á við.

Iðkendur, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (1 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 niðurstaða sýnatöku liggur fyrir. Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur panta sýnatöku á heilsuvera.is eða hringja í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (sími 1700). 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 æfinga- og keppnisfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Annað íþróttafólk og starfsfólk 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 Reinarðsson, kai@kai.is, 8200722)

Sóttvarnarfulltrúi (nafn sérsambands) 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. 878/2021 útgefin 23. júlí 2021:

https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Scan_r08askn_202107230128_001.pdf

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 22. júlí 2021 vegna samkomutakmarkana:

https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-innanlands-22072021.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-

Umsóknir og gátlisti vegna vinnusóttkví:

https://www.landlaeknir.is/koronaveira/upplysingar-vegna-ferdalaga/