

## COVID-19

# Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Karatesamband Íslands

---



**ÁFRAM  
ÍÞRÓTTIR!**

Fylgjum reglunum svo við getum haldið áfram að hittast og stunda íþróttir saman.

- Þösum nálægðarmörk þar sem það á við
- Virðum grimuskýlduna
- Þvöum hendurnar reglulega og sótthreinsum
- Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni



Reglur þessar gilda frá og með 23. desember 2021 og þar til annað verður tilkynnt

## Efnisyfirlit

1. Markmið .....	3
2. Grundvallar smitgát .....	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. 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).....	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 23. desember 2021 og gilda til og með 12. janúar 2022 eða þar til breyting verður á reglugerð nr. 1484/2021 frá 21. desember um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

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

Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun eftir því sem COVID göngudeild segir til um en almennt þar til að liðnir eru 10 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi). Læknar Covid göngudeildar geta stýtt eða lengt einangrun á grundvelli læknisfræðilegs mats. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf einnig mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar. Aðrir íþróttamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví (sóttkví er 14 dagar en hægt að stytta í 5 daga með PCR sýnatöku) eða smitgát (sem lýkur ef hraðgreiningapróf á 1sta og 4ja degi smitgátar eru neikvæð). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað 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 m.a. í sér leiðbeiningar um almenna sóttþreinsun 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.

## 2. Grundvallar smitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu eða til keppni með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku.
- Fjöldatakmörkun er 50 manns í hverju rými á æfingum og í keppnum.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Tíð handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréfpurrku, sem er hent strax að lokinni notkun í rusl og hendur hreinsaðar á eftir. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum og búnaði.
- Forðast sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð á milli hópa.
- Í búningsaðstöðu og annarri aðstöðu skal þrifa reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa.
- Forðast snertingu, t.d. handarband, kossa, faðmlög eins og kostur er.
- Skylt er að nota grímur þar sem ekki er hægt að tryggja 2 metra nálægðartakmörk.
- Nálægðartakmörkun gildir ekki um börn fædd 2016 og síðar. Grímuskylda gildir ekki um börn fædd 2006 og síðar.
- Undanþegnir grímuskylda eru einnig þeir einstaklingar sem hafa ekki skilning eða þroska til að nota andlitsgrímu rétt eða geta það ekki af öðrum ástæðum, svo sem vegna heilsufars.
- 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, geta verið eftirfarandi:	Ef íþróttamaður 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>• Höfuðverkur</li> <li>• Slappleiki</li> <li>• Bein- og vöðvaverkir</li> <li>• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni</li> <li>• Kviðverkir, niðurgangur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfinga- eða keppnissvæði.</li> <li>• Hægt er að panta COVID-19 PCR einkennasýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður“ eða gegnum netspjall. Annars skal hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktina 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, 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

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af íþróttafólki eða starfslíði. Á það við um allt sem er notað á æfingu eða í keppni, hvort sem búnaður/áhald fer á milli einstaklinga eða er gólfkastur. 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 (varast skyldi 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 skal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld á milli hópa og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

## 6. Áhorfendur

**Heimilt er að hafa að hámarki 50 áhorfendur í hverju rými á íþróttaviðburðum að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:**

- Allir gestir séu sitjandi og ekki andspænis hver öðrum.
- Viðhöfð sé 1 metra nálægðartakmörkun milli ótengdra aðila.
- Allir gestir noti andlitsgrímu.
- Óheimilt er að selja og/eða bjóða upp á veitingar.
- Gestir skulu halda kyrru fyrir í sætum sínum, ef hlé er gert á viðburði, sé þess kostur.

**Heimilt er að hafa að hámarki 200 áhorfendur í hverju rými á íþróttaviðburðum að uppfylltum öllum ofangreindum skilyrðum ef allir gestir fæddir 2015 og fyrr framvísa einnig neikvæðri niðurstöðu úr COVID prófi (antigen eða PCR) sem má ekki vera eldra en 48 klst.** Undanþegnir þessu eru þeir sem framvísa jákvæðri niðurstöðu úr PCR-prófi sem er eldra en 14 daga gamalt en yngra en 180 daga gamalt. Eins þurfa börn fædd 2016 eða síðar ekki að framvísa neikvæðri niðurstöðu úr COVID prófi en þau telja með í fjöldatölunni.

Börn fædd 2016 og síðar eru undanþegin nálægðartakmörkunum. Börn fædd 2006 og síðar eru undanþegin grímuskyldu.

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

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

Óheimilt er að selja og/eða bjóða upp á veitingar. 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 er 50 manns.

- Umgengni í hverju hólfi skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfá.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.

## 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. dómara 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 2 metra nálægðarmörk og fjöldatakmörkun.
    - Viðtalsvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
      - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfara. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
  - Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 50 manns.
  - Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt skal starfsfólk bera andlitsgrímur. Almennt er mælt með grímunotkun innandyrá fyrir starfsmenn.
  - Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
  - 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. Sé skipt upp í rými vegna fjöldatakmarkana á svæðinu skal vinnuaðstaða fjölmiðla 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.

Sé skipt upp í rými vegna fjöldatakmakana skulu ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið.

Starfsmenn fjölmiðla og þau sem koma í viðtal skulu virða 2 metra nándarmörk.

Fjölmiðlum ber að tryggja að starfsmenn á þeirra vegum hafi ekki sýnt nein einkenni COVID-19 þegar þeir koma til starfa.

## 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 og skal tafarlaust fara í sýnatöku vegna COVID-19. Ef sýni er neikvætt skal viðkomandi hafa samráð við sóttvarnafulltrúa eða þjálfara áður en komið er aftur á æfingasvæði. 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

Hægt er að panta COVID-19 PCR einkennasýnatöku á heilsuvera.is, með rafrænum skilríkjum eða gegnum netspjall. Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að fara án tafar í PCR sýnatöku og helst halda þig heima þar til niðurstaða fæst. 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. Í neyð skal hringja í 112.

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 PCR 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, þjálfarar, dómara eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal virða 2 metra fjarlægð frá öðrum ótengdum einstaklingum. Þar sem ekki er hægt að viðhafa 2 metra fjarlægð frá ótengdum aðilum skal nota andlitsgrímu.

Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2metra reglu, handhreinsun, 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 PCR sýnatöku liggur fyrir. Íþróttamaður sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun skv. ákvörðun COVID göngudeildar eða almennt þar til liðnir eru 10 dagar frá greiningu/jákvæðu PCR prófi. Hægt er að stytta einangrun skv. Læknisfræðilegu mati lækna 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 fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Annað íþróttafólk og starfsfólk hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví (sóttkví er 14 dagar en hægt að stytta í 5 daga með neikvæðu PCR prófi) eða smitgát eftir atvikum (sbr. að ofan).

## 15. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Reinharð Reinharðsson, [kai@kai.is](mailto:kai@kai.is), 8200722  
Sóttvarnarfulltrúi KAÍ er: (Stefán Alfreðsson, [hnappur@gmail.com](mailto:hnappur@gmail.com), 8218554

## 16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

## 17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar útgefin 21. desember 2021:

<https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=e3757fa0-2f5a-4436-84af-fc2cac755ecc>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 20. desember 2021 vegna samkomutakmarkana:

[Minnisblad-innanlands20122021.pdf \(stjornarradid.is\)](https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=e3757fa0-2f5a-4436-84af-fc2cac755ecc)

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/HI%C3%ADf%C3%B0argr%C3%A4mur%20lei%C3%B0beiningar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

<https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item43695/Leiðbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19->

Umsóknir og gátlisti vegna vinnusóttkví:

<https://www.landlaeknir.is/koronaveira/upplýsingar-vegna-ferdalaga/>