

COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

Landssamband hestamannfélaga



ÁFRAM ÍÞRÓTTIR!

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

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



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

Efnisyfirlit

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

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 hann/hún 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 hann/hún sé fær á æfingar á ný samkvæmt fyrirbyggjandi 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. knapa/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningasklefa 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. knapa, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn móta og starfsmenn fjölmiðla.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna, enda eru þær grundvöllur þess að heimild til æfinga fáið og að íþróttamenn geti sinnt æfingum í sinni íþrótt. Íþróttamenn þurfa þess vegna að gæta sín sérstaklega utan æfinga, forðast mannarga 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 bréfpurrku, 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.
- 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 leikvang. • 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, snertifletir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%). Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag. Auk þess skal minna almenning og starfsmenn á einstaklingsbundnar sóttvarnir, svo sem munnlega, með merkingum eða

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

4. Búnaður

Hver knapi skal nota sinn eigin búnað. Óheimilt er að deila áhöldum og búnaði.

5. 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.

6. Loftræsting

Sjá upplýsingar og leiðbeiningar um loftræstingu [hér](#) á vef embættis landlæknis.

7. 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.

8. Gátlisti fyrir æfingar

- ☐ Þátttakendur
 - ☐ Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - ☐ Búnaður
 - ☐ Framkvæmd æfingar
 - ☐ Sóttþreinsun 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 hólfá.
 - Eingöngu kanpar og þjálfarar hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar skulu virða 2 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk.
 - 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.
- 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.

9. 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 reiðhöllum upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða:
 - Keppnissvæði: Keppnisvöllur og upphitunarsvæði.
 - Aðgang hafa þátttakendur keppinnar, t.d. dómarar og annað starfsfólk.
 - Ytra svæði: Annað svæði reiðhalla en keppnissvæði.
 - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, knapar og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
 - Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 10 manns.
 - Starfsmenn skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum og bera andlitsgrímur.
 - Gæta skal þess að enginn samgangur verði milli iðkenda utan keppnissvæðis. Þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu viðhalda 2 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
 - Dómarar og ritarar skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Knappar og starfsmenn liða skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
 - Eftir keppnina skulu keppendur yfirgefa keppnissvæði fljótt og örugglega. Knappar skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir keppni með snertingu. Íþróttafólk skal ekki snertast í keppni að nauðsynjalausu. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.

Ítarefni:

1. Dómarar og ritarar

Dómara er heimilt að hafa ritara sér við hlið við dómstörf ef mótshaldarar geta tryggt tveggja metra nálægðartakmörk milli dómara og ritara eða ef dómari og ritari eru í daglegum samskiptum. Báðir aðilar beri andlitsgrímu. Ef ekki er hægt að uppfylla fyrrgreind skilyrði er dómara ekki heimilt að hafa ritara sér við hlið.

2. Fóta- og áverkaskoðun

- a. Starfsmaður í fótaskoðun ber andlitsgrímu. Knapi og starfsmaður fótaskoðunar virði 2 metra nálægðartakmörk.
- b. Í úrslitum framkvæma dómarar þessa skoðun og skulu þeir bera andlitsgrímu og virða 2 metra nálægðartakmörk.

3. Verðlaunaafhending

Við verðlaunaafhendingu skal gæta að 2 metra bili á milli knapa. Starfsmaður móts sem afhendir verðlaun skal bera andlitsgrímu. Ekki skal setja verðlaun um háls á knöpum.

4. Kappreiðar

Starfsmenn við rásbása skulu bera andlitsgrímu.

10. Fjölmíðlar

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

11. 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. Sérsambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa félags/viðburðar.

12. 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.

13. 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 aðra leikmenn. 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. 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 eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en 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).

14. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Guðni Halldórsson, formadur@lhhestar.is

Sóttvarnarfulltrúi Landssambands hestamannafélaga er Berglind Karlsdóttir, berglind@lhhestar.is, 514-4030

15. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is
 - <https://www.covid.is/kynningarefni>

16. 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%A0mur%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->