



Reglur AKÍS um sóttvarnir

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð keppna og æfinga verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram iðkun íþrótta á Íslandi.

Reglurnar gilda sama tíma og auglýsing heilbrigðisráðherra dags 12. ágúst sl. um takmörkun á samkomum vegna farsóttar og minnisblað sóttvarnarlæknis þ.e.a.s frá 14. ágúst 2020 kl. 00.00 til 27. ágúst 2020 kl. 23.59. Gilda þær um æfingar og keppni fullorðinna, þ.e.a.s. þær eiga ekki við börn fædd 2005 og síðar.

Akstursíþróttir eru hvorki með snertingu né náíð samneyti og keppendur eru með hjálm og enginn búnaður gengur manna á milli. Fjarlægð milli keppenda í braut er mikil og nægt pláss í kring.

Helstu tilmæli sem snerta akstursíþróttir á þessu tímabili:

- Takmörkun á fjölda einstaklinga sem kemur saman miðast við 100 fullorðna.
- Í æfingum og keppnum verði viðhöfð sú regla að hafa a.m.k. 2 metra á milli einstaklinga og er sú ráðstöfun ekki lengur valfrjáls. Þar sem ekki er hægt að tryggja 2 metra fjarlægð milli ótengdra einstaklinga með fjöldatakmörkun er krafist notkunar andlitsgrímu sem hylur nef og munn.
- Ekki séu fleiri en 100 einstaklingar í sama rými og að í minni rýmum séu ekki fleiri en svo að hægt sé að tryggja 2 metra fjarlægð milli einstaklinga.
- Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í fjölda.
- Fyrra samkomulag um hvernig keppendur og hans lið telji sem einn aðili er ekki lengur í gildi.

Sóttvarnir

Sóttvarnaryfirvöld segja okkur að Covid-19 sé enn við lýði í íslensku samfélagi og að mikilvægasta vopn samfélagsins gegn Covid-19 séu þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuðina. Þessar almennu aðgerðir eru hér með gerðar að skilyrði fyrir því að hægt sé að halda áfram iðkun íþrótta á Íslandi næstu misserin án þess að sífellt sé hætta á því að þurfa að skella öllu í lás á nokkurra vikna fresti. Markmiðið er að lágmarka áhættuna á að þátttakendur í íþróttum (leikmenn, starfsmenn félaga og allir aðrir þátttakendur leiksins) smitist af Covid-19. Markmiðið er jafnframt og ekki síður að stöðva smit til annarra, ef einstaklingur innan félags sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum þátttakendum 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. Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d.

leikmanna/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum leiksins. Gera þarf ráðstafanir til að tryggja almennar sóttvarnir t.a.m. 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. leikmanna, þjálfara og dómara. 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 a.m.k. 7 daga. Áður en iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé hæfur til þátttöku samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Minum á einstaklingsbundnar smitvarnir, frekari upplýsingar á Covid.is

Einkenni Covid-19:

- Hiti
- Hósti
- Andþyngsli
- Hálssærindi
- Slappleiki
- Bein- og vöðvaverkir
- Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni

Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til Covid-19:

- Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang
- Hafa skal samband við heilsugæslu símleiðis eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is eða við Læknavaktina í síma 1700 svo unnt sé að framkvæma próf fyrir Covid-19 án tafar.
- 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

Svæðaskipting akstursíþróttasvæða

Svæði	Heiti svæðis	Hvað er innan svæðisins	Hverjir eru á svæðinu
1	Pittur	Aðstaða fyrir keppnistæki og viðgerðir	Keppendur og aðstoðarmenn í afmörkuðum hólfulm Hámark 100 manns í hverju hólfi
2	Keppnissvæði	Rásmark, keppnisbrautir og endamark	Keppendur, aðstoðarmenn Hámark 100 manns
3	Öryggissvæði	Skoðun keppnistækja, gæsla á svæði og stjórnstöð	Skoðunarmenn, öryggisfulltrúi, keppnisstjóri, dómnefnd, dómarar, björgunarsveitarfólk,



			myndatökufólk Hámark 100 manns
--	--	--	-----------------------------------

Aðgangur á milli svæða er bannaður, fyrir utan skoðun keppnistækja.

Brot á reglum hjá starfsmönnum, keppendum eða aðstoðarmönnum hans varðar brottrekstri úr keppni.

Rækilega er minnt á að starfsmenn, keppendur og aðstoðarmenn hirði allt rusl eftir sig.

Engar undanþágur og engar afsakanir, hlýða eða fara heim.

Sóttvarnarfulltrúi

Fyrir hverja keppni má skipa sérstakan sóttvarnarfulltrúa, en annars gegnir öryggisfulltrúi keppinnar því hlutverki. Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnarfulltrúa að tryggja að allir starfsmenn og keppendur séu meðvitaðir um þessar reglur og skal tryggja að þeir þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnarfulltrúi ber einnig ábyrgð á því að allir fyrrnefndir aðilar þekki til helstu einkenna Covid-19.

Pittur

Tryggt sé að minnst 2 metrar séu milli keppnisiða í pitt.

Aðstoðarmenn frá mismunandi keppendum ferðist ekki saman í bílum þegar mætt er á svæðið.

Hver keppendi getur komið með sjö aðstoðarmenn sem eru á ábyrgð keppanda. Hvorki aðstoðarmenn né keppendur mega fara inn í önnur hólf en þeim eru ætluð.

Gæsla skal vera við alla innganga amk. tveimur klst áður en keppni hefst og ber þeim einstaklingum sem sinna þessum hlutverkum að nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda tveggja metra fjarlægðarmörkum.

Tryggt sé að sótthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn á svæðið sótthreinsa hendur.

Keppnissvæði

Á keppnissvæði eru fyrst og fremst keppendur í keppni.



Af öryggisástæðum eru þar björgunarsveitir og brautarstarfsmenn sem sinna óhöppum sem kunna að verða. Þessir aðilar noti andlitsgrímur og hanska ef koma þarf nær keppendum en 2 metra.

Öryggissvæði

Tryggt sé að minnst 2 metrar séu milli aðila. Tryggt sé að sóttthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn á svæðið sóttthreinsa hendur.

Keppendur mæti með keppnistæki til skoðunar á sérstöku skoðunarsvæði. Skoðunarmenn noti andlitsgrímur og hanska þegar keppnistæki og búnaður keppenda er skoðaður.

Keppnisstjórn noti andlitsgrímur ef ræða þarf við keppendur.

Daglegt líf

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.

Iðkendur ættu að kynna sér reglur um heimkomusmitgát og sóttkví í heimahúsi og fylgja þeim eins og hægt er 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, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. tveggja metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, handþvottur og sóttthreinsun) 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 (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 a.m.k. 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 geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og annað kynningarefni má finna á heimasíðunni www.covid.is

Veggspjöld má nálgast með því að smella á þennan tengil <https://www.covid.is/kynningarefni>