



Leiðbeiningar fyrir íþróttamannvirki vegna COVID-19

Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náðið samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



30. júní 2020

Efnisyfirlit

| | |
|---|----|
| 1. Eftirfarandi á við um starfsemi íþróttamannvirkja | 3 |
| 2. Grundvallarsmitgát..... | 4 |
| 3. Þrif umhverfis | 4 |
| 4. Afgreiðsla og móttaka – gátlisti | 5 |
| 5. Veitingasala..... | 5 |
| 6. Fataskiptiklefar – gátlisti..... | 5 |
| 7. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti | 6 |
| 8. Baðstofur, eimböð, saunaböð, innrauðir klefar – gátlisti..... | 6 |
| 9. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti..... | 6 |
| 10. Æfingasalir – hópæfingar – gátlisti | 7 |
| 11. Tækjasalir – gátlisti | 7 |
| 12. Áhorfendastúka | 7 |
| 13. Svæði utanhúss (vellir, gervigrasvellir, frjálsíþróttavellir, golfvellir, skotsvæði, akstursíþróttabrautir) | 8 |
| 14. Golfiðkun – Almennar leiðbeiningar og varúðarráðstafanir..... | 8 |
| 15. Almenningshlaup og hjólreiðar | 8 |
| 16. Einkaþjálfun | 9 |
| 17. Fræðsla til starfsmanna vegna COVID-19 | 9 |
| 18. Ef eitthvað er óljóst | 10 |
| 19. Frekari upplýsingar um COVID-19 | 10 |
| 20. Viðaukar..... | 10 |

1. Eftirfarandi á við um starfsemi íþróttamannvirkja

Áhersla er lögð á að hver og einn beri ábyrgð á eigin athöfnum og að: „**Við erum öll almannavarnir**“. Rekstraraðilar íþróttamannvirkja eru beðnir að skrá hjá sér hve mörgum iðkendum/áhorfendum þeir geta tekið á móti og skoða sérstaklega flöskuhálsa svo sem fataskiptiklefa. Þar er nálægðin mest.

Rekstraraðilar íþróttamannvirkja eru beðnir um að fara að eftirfarandi leiðbeiningum við tilslakanir á samkomubanni stjórnvalda og einnig að telja iðkendur/áhorfendur og tryggja að fjöldi í hverju rými fari ekki umfram reiknað hámark miðað við stærð íþróttamannvirkis og ákvörðunar heilbrigðisráðuneytis (HRN) um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í hámarksfjölda.

Skýringar á hugtakinu rými (sóttvarnahólf), dæmi:

- *Móttaka/afgreiðsla er skilgreint sem eitt rými.*
- *Fataskiptiklefi karla er eitt rými og fataskiptiklefi kvenna er annað rými.*
- *Hver salur er eitt rými og skipta má stórum sal í minni einingar t.d. með tjaldi.*
- *Hver völlur er eitt rými og skipta má velli upp í tvö eða fleiri rými með girðingu eða bandi.*

Nánar um rými: Um starfsemi innan íþróttamannvirkja gildir regla um samkomubann og hámarksfjölda sem stjórnvöld setja í heimsfaraldri. Því skal rekstraraðili skipta byggingu upp í sóttvarnahólf og hámarksfjölda innan hvers rýmis, svo sem í sal eða á velli skal vera í samræmi við ákvörðun HRN og skulu upplýsingar um það vera aðgengilegar starfsmönnum, iðkendum og áhorfendum. Frá og með 25. maí 2020 var skilgreindur hámarksfjöldi innan hvers rýmis takmarkaður við 200 manns.

Hvert skilgreint rými þarf að hafa eigin salerni og eiginn inngang/útgang. Fjögur salerni þurfa að vera til staðar að lágmarki fyrir hvert 200 manna rými.

Almenna reglan er að íþróttamannvirki eru opin öllum samkvæmt venju, og öll hefðbundin starfsemi hefur mátt fara af stað svo fremi sem gestir hafa verið upplýstir um sóttvarnaráðstafanir og að fjöldi iðkenda/áhorfenda fari ekki yfir leyfilegt hámark innan hvers sóttvarnahólfs samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma.

Allir einstaklingar, iðkendur, áhorfendur sem og starfsmenn eru hvattir til að viðhalda tveggja metra fjarlægðarreglu í samskiptum við aðra eftir því sem aðstæður leyfa. Rekstraraðili skal leitast við að bjóða einstaklingum að halda 2ja metra fjarlægð frá öðrum eins og kostur er.

Nánari upplýsingar:

1. Rekstraraðili tryggir að upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð iðkenda/áhorfenda gagnvart eigin smitvörnum sé þeim sýnilegt á skjá eða á prenti.
2. Áhorfendur/iðkendur/starfsmenn mega ekki koma inn í íþróttamannvirki ef þeir:
 - a. Eru í [sóttkví](#).
 - b. Eru í [einangrun](#) (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
 - c. Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
 - d. Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).
3. Rekstraraðili þrífur samkvæmt venju og strýkur yfir skilgreinda snertifleti, a.m.k. tvisvar á dag og alltaf eftir æfingar/keppni, með sápulegi/sóthreinsandi efni.
4. Rekstraraðili tryggir að fjöldi einstaklinga í hverju rými fari ekki yfir skilgreint hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma.
5. Rekstraraðili tryggir eins og best verða má að hægt sé að virða 2ja metra valkvæð nándarmörk hvers einstaklings.
6. Rekstraraðili tryggir auðvelt aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti.

7. Rekstaraðili tekur valkvæða þjónustu úr umferð ef hann telur sig ekki geta uppfyllt skilyrði um sóttvarnir. Dæmi: Háþurrkur, rakstur, leiktæki, þjálfunarbúnaður, veitingasala.
8. Rekstaraðili tryggir að skráðar séu [upplýsingar um viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um COVID-19 smit á starfssvæði](#).
9. Rekstaraðili hvetur starfsmenn, áhorfendur og iðkendur til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna.
10. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð iðkenda og áhorfenda innan íþróttamannvirkja, sjá einnig bls. 10 og 11.

2. Grundvallarsmitgát

Ávallt skal viðhafa grundvallarsmitgát gagnvart öllu fólki, hvort sem það virðist vera veikt eða ekki.

Í grundvallarvarúð gegn sýkingum í samfélaginu sem alltaf á að vera í gangi felst m.a. eftirfarandi:

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur) eftir snertingu við mengað yfirborð og áður en unnið er með matvæli.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréþurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegnar á eftir.
- Nota hlífðarbúnað (hanska) ef snerta þarf hugsanlegt smitefni t.d. blóð, hægðir, uppköst eða hráka. Þrifa þarf slíkt strax og ganga tryggilega frá því í lokaðan poka og setja í sorp og vera með hanska við verkið. Taka hanskana strax af að notkun lokinni og þvo eða spritta hendur.
- Gæta að almennum þrifum milli manna og í umhverfi.
- Gætið varúðar við meðhöndlun beittra og oddhassra nála og áhalda til að fyrirbyggja stunguóhöpp.
- Gangið tryggilega frá sorpi.

3. Þrif umhverfis

Í COVID-19 faraldrinum er lögð mikil áhersla á að þrifa umhverfi vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur breiðst út við hósta og hnerra og hniði á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna er þeir stunda íþróttir og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti og að umhverfið, tæki og þjálfunarbúnaður séu vel þriffin með sápuvatni daglega og strokið yfir með sótthreinsandi lausn eftir hverja notkun (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%).

Höfðað er til iðkenda og starfsfólks að þvo hendur vel fyrir/eftir þjálfun og rjúfa með því smitleið sýkla sem koma á hendurnar úr umhverfinu.

Nánar:

- Hvert íþróttamannvirki skal vera með skriflega áætlun um reglubundin þrif.
- Húsnæði og öll aðstaða skal þriffin daglega samkvæmt starfsleyfisskilyrðum og oftast ef við á. Nota skal til þess búnað sem hægt er að þvo og þurrka eftir hverja notkun. Dagleg þrif eru með hreinu sápuvatni og hreinum búnaði.
- Gólfefni og frágangur húsnæðis skal vera þannig að þrif séu auðveld.
- Iðkendur strjúka yfir skilgreinda snertifleti fyrir og eftir hverja notkun (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%).

- Yfirborðshreinsun er gerð ef smitefni (blóð, hægðir, uppköst eða hráki) fer í umhverfið. Þá er smitefnið fyrst tekið upp með pappír og það sett í ruslapoka, síðan þvegið yfir með sápulegi og látið þorna áður en storkið er yfir með sótthreinsunarefni. Nota má eitthvað af eftirtöldum sótthreinsiefnum til verksins: Umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%.

4. Afgreiðsla og móttaka – gátlisti

1. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt gestum.
2. Línur í gólfi sem upplýsa um 2ja metra valkvæð nándarmörk á milli gesta.
3. Aðgangur að handþvottaaðstöðu, handspritti.
4. Talning iðkenda/áhorfenda/starfsmanna ef þess er talin þörf. Starfsmenn í afgreiðslu fylgjast náið með flæði fólks um mannvirkið og rekstraraðili skal loka mannvirki tímabundið þegar hámarksfjöldi iðkenda/áhorfenda er náð.
5. Starfsmenn afgreiðslu taka valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði sóttvarna vegna þeirra, það er strjúka yfir búnað með sápulegi/sótthreinsandi efni eftir hverja notkun. Dæmi: Veitingasala og vatnsbrunnur. Hvetja iðkendur til að hafa eigin drykki meðferðis í stað þess að hafa opinn drykkjarbrunn.
6. Starfsmenn þrifa og sótthreinsa skilgreinda snertifleti með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Inngönguhlið, handföng, handrið, hurðarhúnar, posar.
7. Upplýsingar birtar á vef og upplýsingaskiltum þar sem eru tilmæli til iðkenda/áhorfenda um að fara að umgengnisreglum og virða tilmæli frá starfsfólki.

5. Veitingasala

Almenna reglan er að veitingasala innan íþróttamannvirkja má vera opin samkvæmt venju svo fremi sem gestir eru upplýstir um sóttvarnaráðstafanir og að fjöldi gesta í veitingarými fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma. Frekari leiðbeiningar um veitingasölu í heimsfaraldri má finna á [vef Ferðamálastofu](#).

6. Fataskiptiklefar – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í fataskiptiklefa samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að bíða í afgreiðslu þegar hámarki er náð.
2. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt iðkendum.
3. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt iðkendum og starfsmönnum.
4. Taka þarf hárpurrkur, baðvogir og aðra valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótthreinsandi efni að lokinni hverri notkun.
5. Svæði þrifið samkvæmt hefðundnum verklagsreglum.
6. Skilgreindir snertifletir þrífir og sótthreinsaðir með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, skápahöldur, bekkir, borð.

7. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í rýminu samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að hinkra/hraða sér ef svo ber undir (mælt viðmið er að 12 manns að hámarki nýta sömu sturtu á hverri klst.).
2. Handþvottastaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt iðkendum og starfsmönnum.
3. Taka skal valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttþreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þeytivinda fyrir sundfatnað.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
5. Þrifa skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, salernissetur, vaskar.

8. Baðstofur, eimböð, saunaböð, innrauðir klefar – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í baðstofum, eimböðum, saunaböðum og innrauðum klefum liggja fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að bíða á öðrum svæðum eða ljúka dvöl ef svo ber undir.
2. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttþreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Dýnur, nuddrúllur.
3. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
4. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, bekkir.

9. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í pottum, setlaugum og köldum kerjum liggja fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn stýra umferð og biðja gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka setu í heitum pottum, setlaugum og köldum kerjum ef svo ber undir. Upplýsingar um fjölda þurfa að vera aðgengilegar iðkendum.
2. Vatn í köldum kerjum/pottum skal vera sóttþreinsað með klór (nota má klórtöflur) og fylgst með gæðum vatnsins reglulega yfir daginn.
3. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttþreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þjálfunarbúnaður, nuddrúllur og þess háttar.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
5. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið, handföng.

10. Æfingasalir – hópæfingar – gátlisti

1. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur og þjálfara sem kjósa að virða þessa reglu.
2. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggja fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn fylgjast með að leyfilegur fjöldi iðkenda í rýminu fari ekki umfram leyfilegt hámark.
3. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsklútar og einnota hanskar.
4. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts. Einnig að iðkendur sóttthreinsi þann búnað sem þeir hyggjast nota fyrir og eftir æfingu.
5. Iðkendum gert kleift að hreinsa þjálfunarbúnað sem þeim er ætlaður fyrir og eftir æfingar, s.s. lóð og dýnur.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápualegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið, handföng.
7. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

11. Tækjasalir – gátlisti

1. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur og þjálfara sem kjósa að virða þessa reglu.
2. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggja fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn fylgjast með að leyfilegur fjöldi iðkenda í rýminu fari ekki umfram leyfilegt hámark.
3. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsklútar og einnota hanskar.
4. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts.
5. Iðkendum tryggður aðgangur að sápualegi/sóttvarnalegi þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun, t.d. dýnur, lóð, róðravélar, þrekstigar o.fl.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápualegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið, handföng.
7. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

12. Áhorfendastúka

1. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu.
2. Stúka sem tekur fleiri en leyfilegt hámark hverju sinni skv. ákvörðun ráðherra þarf að skipta upp í skilgreind rými (sóttvarnahólf) og þarf hvert rými að hafa sér inngang/útgang og fjögur salerni að lágmarki fyrir hvert hólf.
3. Reiknað hámark fjölda áhorfenda/starfsmanna liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá áhorfendur sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn fylgjast með að leyfilegur fjöldi áhorfenda í rýminu fari ekki umfram leyfilegt hámark.
4. Handspritt sé aðgengilegt áhorfendum.

5. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápuþegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið, handföng.
6. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
7. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð áhorfenda á kappleikjum, einnig á bls. 10 og 11.

13. Svæði utanhúss (vellir, gervigrasvellir, frjálsíþróttavellir, golfvellir, skotsvæði, akstursíþróttabrautir)

1. Tryggja þarf 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur/þjálfara sem kjósa að virða þessa reglu.
2. Stórum svæðum má skipta upp í skilgreind rými/sóttvarnahólf (sjá skýringar á bls. 3) og þarf hvert rými að hafa eigin inngang/útgang og fjögur salerni að lágmarki fyrir hvert hólf.
3. Reiknað hámark fjölda iðkenda/starfsmanna liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá iðkendur sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn fylgjast með að leyfilegur fjöldi iðkenda í rýminu fari ekki umfram leyfilegt hámark.
4. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttþreinsklútar og einnota hanskar.
5. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts.
6. Iðkendum tryggður aðgangur að sápuþegi/sóttþreinsandi efni þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun, t.d. dýnur, lóð, róðravélar, þrekstigar o.fl.
7. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápuþegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið, handföng.
8. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

14. Golfiðkun – Almennar leiðbeiningar og varúðarráðstafanir

1. Rekstraraðili strýkur reglulega yfir skilgreinda snertifleti með sóttþreinsandi efni.
2. Kylfingar gæti að eigin sóttvörnum og handþvotti.
3. Kylfingar lágmarki notkun á sameiginlegum búnaði (hrífur, stangir í holum, boltahreinsivélar) og spritti hendur fyrir og eftir notkun.
4. Allir virða valkvæð 2ja metra nándarmörk eins og best verða má.
5. Virða þessar leiðbeiningar vegna COVID-19 og þær takmarkanir sem stjórnvöld setja í heimsfaraldri.

15. Almenningshlaup og hjólreiðar

1. Mótshaldari minnir þátttakendur á að hver og einn ber ábyrgð á eigin sóttvörnum, virðir reglur um 2ja metra nándarmörk og að safnast ekki saman við endamarkið. Einnig að spýta ekki frá sér í hlaupinu eða snýta sér nema tryggt sé að enginn geti fengið úðann yfir sig.
2. Starfsfólk hafi aðgang að einnota hönskum og handspritti.

3. Skráningu þarf að ljúka að lágmarki 5 dögum fyrir viðburð svo mótshaldari geti skipulagt hlaup miðað við skráðan fjölda. Í skráningargögnum er skráð hvatning til þátttakenda um að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna.
4. Gefa þarf lengri tíma en í venjulegu ári til að afhenda keppnisgögn og forðast þrengsli. Við afhendingu gagna fær þátttakandi úthlutað rástíma ef ræsa þarf í hópum samkvæmt þeim hámarksfjölda sem er gefin út af HRN á hverjum tíma.
5. Upphafsstaður hlaups þarf að vera rúmgóður þannig að hægt sé að virða 2ja metra reglu um nándarmörk. Handspritt þarf að vera sýnilegt á upphafsstað.
6. Ekki má ræsa fleiri á sama tíma en sem nemur hámarksfjölda í rými samkvæmt auglýsingu HRN. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með. Starfsmenn eru hluti af hámarksfjölda. Lagt er til að hópar séu ræstir út með 5–15 mínútna millibili samkvæmt vegalengd og aðstæðum og að flögutími gildi.
7. Svæði 1= Startsvæði – merkt á götu og nægilega stórt svo hægt sé að virða 2ja metra nándarmörk.
8. Svæði 2= Biðsvæði næsta hóps – nægilega stórt svo hægt sé að virða 2ja metra nándarmörk.
9. Lagt er til að hröðustu iðkendur séu ávallt ræstir í fyrsta hópi.
10. Lagt er til að ekki verði drykkjarstöðvar á styttri vegalengdum en á lengri vegalengdum (>21 km) sé boðið upp á rúmgóðar drykkjarstöðvar þannig að hægt sé að virða 2ja metra reglu um nándarmörk. Ef boðið er upp á drykkjarstöð þá séu drykkir eða önnur hressing afhent af starfsmönnum en hlauparar sækji ekki sjálfir. Rúm ruslaílát séu til staðar fyrir hlaupara að henda ílátum, án smithættu. Ekki má henda glösum á götuna.
11. Marksvæði þarf að vera rúmgott þannig að hægt sé að virða 2ja metra reglu um nándarmörk. Þátttakendur hvattir til að staldra ekki við í marki og þeir taka sjálfir af sér flögu, strjúka yfir hana með sóttþreinsilegi sem lagt er fram við skilastað flögunnar. Skilastaður þarf að vera á löngu borði og sóttþreinsilögur dreifður um borðið. Boðið skal upp á handspritt við útgang af marksvæði.
12. Ekki er mælt með hefðbundinni verðlaunaafhendingu.
13. Ekki má „drafta“ í hjólreiðakeppnum nema keppendur hafi komið sér saman um slíkt áður en keppni hefst. Þannig getur 15–25 manna hópur fylgst að í keppni ef allir þátttakendur eru sammála þeirri ráðstöfun.

16. Einkabjálfun

Gæta skal þess eins og kostur er að virða 2ja metra nándarmörk og eigin sóttvarnir. Gæta skal ítrustu varúðar og grípa til viðeigandi ráðstafana ef minnsti grunur vaknar um smit (gríma, hanskar). Ef bæði einkabjálvari og viðskiptavinur eru einkennalausir (eða batnað), tilheyra ekki skilgreindum áhættuhópi og ekki er um að ræða svæði þar sem um aukna smithættu er að ræða, þá er óhætt að sleppa grímum og hönskum en rík áhersla lögð á vandaðan handþvott og sprittun.

17. Fræðsla til starfsmanna vegna COVID-19

Eftirfarandi upplýsingar um COVID-19 verði felldar inn í fræðslu til allra starfsmanna íþróttamannvirkja sumarið 2020.

1. Hvaða veira það er sem veldur COVID-19.
2. Helstu smitleiðir veirunnar á milli manna.

3. Það sem hægt er að gera til að varna því að smit berist á milli manna.
4. Fyrstu viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um smit innan vinnustaðar, [sjá hér](#).
5. Hvar hægt er að finna frekari upplýsingar um COVID-19.

18. Ef eitthvað er óljóst

Vinsamlega sendið fyrirspurnir á eftirfarandi netfang:

svl@landlaeknir.is

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélagsins gefur einnig upplýsingar en það veitir starfsleyfi og sinnir reglubundnu eftirliti með íþróttamannvirkjum.

19. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is

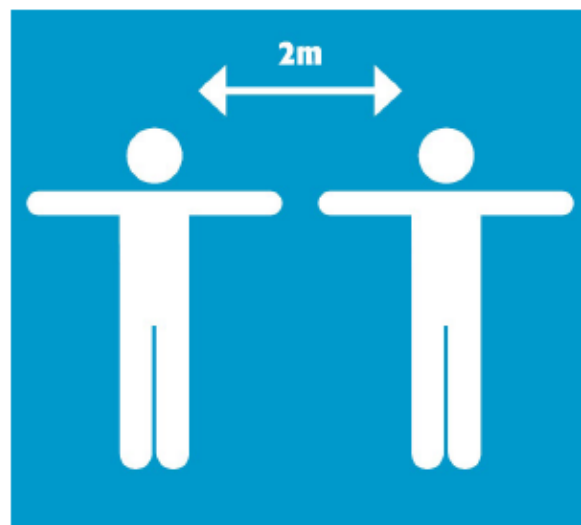
20. Viðaukar

1. [Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998](#)
2. [Leiðbeiningar til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu. Hér má finna leiðbeiningar um þrif á vinnustöðum og farartækjum til fólksflutninga í COVID-19 faraldri](#)
3. [Önnur starfsleyfisskilyrði. Umhverfisstofnun](#)
4. [Leiðbeiningar varðandi golfleik frá og með 4. maí 2020](#)



Á ÆFINGU TREYSTUM VIÐ HVERT ÖÐRU OG VIRÐUM UMGENGNISREGLUR

ÞANNIG TRYGGJUM VIÐ
ÁFRAMHALDANDI OPNUN



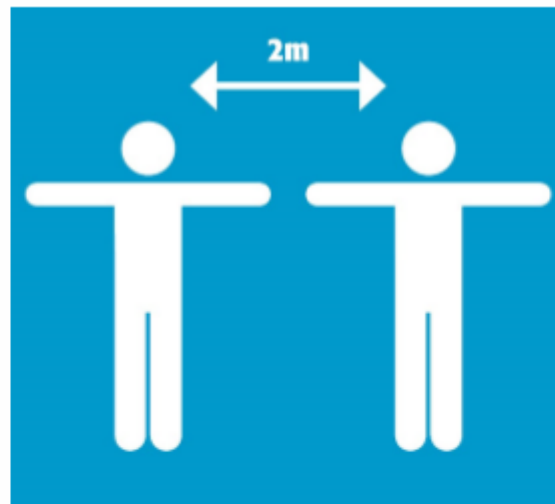
Embætti
landlæknis
Directorate of Health

covid.is



Á KAPPLEIKJUM TREYSTUM VIÐ HVERT ÖÐRU OG VIRÐUM UMGENGNISREGLUR

ÞANNIG TRYGGJUM VIÐ
ÁFRAMHALDANDI OPNUN



Embætti
landlæknis
Directorate of Health