

Reglur JSÍ um sóttvarnir vegna COVID-19

Reglur vegna judo æfinga

Reglur vegna keppni verða gefnar út í september 2020

Almennt

Markmið þessara reglna er að tryggja að æfinga í judo verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að æfa judo á Íslandi þrátt fyrir að COVID-19 sé enn við lýði í íslensku samfélagi og útlit fyrir að svo kunni að verða áfram næstu misseri.

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru 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 judo æfingum 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 judo, starfsmenn félaga og allir aðrir þátttakendur 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 og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda í judo á Íslandi.

Iðkandi 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 iðkandi getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Sóttvarnarfulltrúi og sóttvarnaraðgerðir

Hverju félagi verður gert að skipa sérstakan sóttvarnarfulltrúa sem 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 aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allir aðrir starfsmenn félaga 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. Iðkanda eða starfsmanni félags, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast félagi sína eða starfsmenn félagsins. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

Einkenni COVID-19:

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

Ef iðkandi 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 hafa samband símleiðis eða á netinu áður.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

Skýrar leiðbeiningar um sótthreinsun skulu vera aðgengilegar eins víða í mannvirki og kostur er. Notast skal við veggspjöld sem aðgengileg eru á covid.is (<https://www.covid.is/veggspjold>). Veggspjöld skulu vera sýnileg í búningsklefum, í starfsmannaaðstöðu, í áhorfendasvæði og alls staðar annars staðar í mannvirki þar sem einhver umgangur fólks er. Veggspjöld sem minna á eins metra nálægðarviðmið skulu vera sérstaklega áberandi á öllum þessum stöðum

Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á því að sótthreinsun búningasklefa og æfingasvæðis fari fram áður en æfingar hefjast. Salernisaðstöðu skal sótthreinsa daglega og þar skal einnig tryggja góða aðstöðu til handhrensunar.

Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á að allar hurðir séu opnar eins og kostur er til að lágmarka þörf á snertingu við hurðarhúna.

Sóttvarnarfulltrúi hefur heimild til að víkja einstaklingi / starfsmanni leiks / starfsmanni mannvirkis, sem ekki fer eftir þessum reglum, út úr mannvirki og útiloka viðkomandi frá þátttöku / störfum í leiknum.

Æfingar

Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við æfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og nokkur kostur er. Þó að undanþága sé veitt frá því að tveggja metra reglunni sé fylgt á æfingu er það sérstaklega mikilvægt að henni sé framfylgt eins og kostur er. Lágmarka skal þann fjölda sem viðstaddur er æfingu. Eingöngu iðkandi og þjálfarar ættu að hafa aðgang að æfingum og ber sóttvarnarfulltrúa að tryggja að enginn óviðkomandi sé viðstaddur æfingar.

Notkun á líkamsræktaraðstöðu félaga skal lágmarkuð. Undanþága frá tveggja metra nálægðarviðmiðum gildir í líkamsræktaraðstöðu ef um skipulagða æfingu er að ræða. Þó skal alltaf reyna að virða fjarlægðarmörk ef kostur er. Ef ekki er um að ræða skipulagða æfingu takmarkast fjöldi sem getur notað slíka aðstöðu af eins metra nálægðarviðmiðum. Sótthreinsa skal allan búnað bæði fyrir og eftir notkun.

Lágmarka skal notkun búningsklefa í tengslum við æfingar og í öllum tilfellum skal halda eins metra fjarlægð á milli einstaklinga. Reglurnar taka til fullorðinna fædda 2004 og fyrr þ.e. þeirra sem komnir eru af grunnskólaaldri. Börn og ungmenni fædd 2005 og síðar falla ekki undir þessar reglur en fullorðnir þurfa að virða nálægðarmörk gagnvart börnum og ungmönnum.

Þátttakendum á æfingum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús og aðra sameiginlega aðstöðu.

Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að sótthreinsivökvi sé aðgengilegur á öllum æfingum, bæði í búningsklefum, á æfingasvæðinu sjálfu sem og á öllum öðrum stöðum innan félagsvæðis þar sem iðkendur eða aðrir sem að æfingunni koma fara um.

Sótthreinsa skal allan æfingabúnað áður en æfing hefst og eftir að henni lýkur..

Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar) eða öðrum búnaði með öðrum einstaklingum. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að iðkendur séu allir með sína eigin merktu vatnsbrúsa.

Starfsmenn mannvirkja skulu án undantekningar nota andlitsgrímur á meðan á æfingum stendur og halda eins metra fjarlægð frá iðkendum, þjálfurum og öðrum starfsmönnum á meðan þeir eru innan veggja mannvirkisins.

Daglegt líf / heimili iðkenda, þjálfara og annarra starfsmanna liða utan æfinga- og keppnissvæða

Ef okkur á að takast að halda áfram judoiðkun þurfum við að sameinast um að þátttakendur í íþróttinni lágmarki aðra þætti daglegs lífs sem snúa að öðru en heimilislífi og vinnu. Iðkendur, þjálfarar og aðrir starfsmenn liða skulu því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um iðkendur og þjálfara. Í þessu felst m.a. að þessir aðilar ættu ekki að fara á fjölmenna staði eins og veislur, verslanir, veitingastaði, bíóhús, skemmtistaði, bari o.s.frv. sem ekki er nauðsynlegt.

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 iðkendur. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkandi, þjálfari eða annar starfsmaður félags sem nauðsynlega á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. eins metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Iðkendur, þjálfarar og aðrir starfsmenn liða skulu gæta að almennum sóttvörnum (1 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.