

# Reglur JSÍ um sóttvarnir vegna COVID-19

## Reglur vegna judo æfinga og móta

**Gildistími þessara reglna er frá 20.10.2020 til 10. Nóvember. Bráðabirgðaákvæði sem tekur til höfuðborgarsvæðisins gildir til 3. Nóvember.**

### 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 hætt 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, búningaáðstöðu 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 sóttthreinsun búningasklefa og æfingasvæðis fari fram áður en æfingar hefjast. Salernisaðstöðu skal sóttthreinsa 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.

### **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, snertilfletir 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 sóttthreinsandi vökva fyrir hendur og eins víða um rými og talin er þörf á.

## **Takmarkanir á höfuðborgarsvæðinu**

Sérstakar reglur gilda um íþróttastarf á höfuðborgarsvæðinu (Reykjavíkurborg, Seltjarnarnesbæ, Mosfellsbæ, Kjósarhreppur, Hafnarfjarðarkaupstað, Garðabæ og Kópavogsbæ) til og með 3. nóvember. Þar gildir 20 manna hámark í hverju hólfi fyrir einstaklinga fædda 2004 og fyrr og ekki er veitt undanþága frá nálægðarmörkum og snertingu sameiginlegs búnaðar í tengslum við æfingar. Allur búnaður skal einnig sóttthreinsaður fyrir og eftir æfingar.

Fjöldatakmarkanir eiga ekki við um börn fædd 2005 og síðar. Sé skólum skipt upp í sóttvarnarhólf er einungis heimilt að hafa iðkendur á æfingu sem tilheyra einu sóttvarnarhólfi ef æfingin innifelur snertingu. Í þeim tilfellum þar sem blöndun er að ræða má ekki vera snerting sbr. reglugerð um skólastarf (nr. 958/2020 með breytingu). Keppnisviðburðir barna skulu ekki fara fram ef hætta er á blöndun hópa umfram hefðbundnar æfingar.

Mikilvægt er að halda nákvæma skrá um iðkendur og aðra þátttakendur á æfingum.

# Takmarkanir utan höfuðborgarsvæðisins

## Æfingar

Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við æfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og nokkur kostur er. Undanþága frá tveggja metra reglu fyrir iðkendur og þjálfara gildir aðeins á æfingasvæðinu, ekki utan þess. 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 iðkendur og þjálfarar ættu að hafa aðgang að æfingum og ber sóttvarnarfulltrúa að tryggja að enginn óviðkomandi sé viðstaddur æfingar. Hámarksfjöldi á æfingu er 50 manns.

Mikilvægt er að halda nákvæma skrá um iðkendur og aðra þátttakendur á æfingum.

Notkun á líkamsræktaraðstöðu félaga skal lágörkuð. 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 tveggja 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 tveggja 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.

Félög skulu tryggja að þátttakendur hittist ekki á milli æfinga tveggja hópa, annað hvort með nægjanlegu tímabili á milli æfinga eða með því að nota mismunandi inn- og útganga úr æfingasölum. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.

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 félagssvæðis 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.

## Móttahald

Leitast skal við að skipta íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða:

- Keppnissvæði: Keppnisvöllur, ritarasvæði, upphitunarsvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli. Aðgang hafa keppendur, þjálfarar, dómarar, heilbrigðisstarfsmenn, starfsmenn ritaborðs og mótsstjórn.
- Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði. Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera í íþróttahúsi á meðan á keppni standur.

Hámarksfjöldi keppenda á hverju keppnissvæði er 50 manns. Í öðrum rýmum gildir 20 manna hámark.

Undanþága frá tveggja metra reglu fyrir keppendur og þjálfara gildir aðeins á keppnissvæði og upphitunarsvæði, ekki utan þess.

Keppendur móts skulur sótthreinsa hendur og fætur fyrir og eftir hverja viðureign.

Keppnissvæði skal vera sótthreinsað í byrjun móts og svo að móti loknu. Enginn aðrir en keppendur, dómarar og vallar starfsmenn eru leyfðir á keppnissvæði. Alltaf skulu sömu tveir vallarstarfsmenn sjá um lagfæringar á keppnissvæði og eiga þeir að sótthreinsa sig fyrir og eftir lagfæringar

Starfsmenn móts skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móts skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá keppendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.

Upphitunarsvæði skal vera til hliðar við keppnissvæðið, þannig að öll félögin hafa nóg pláss og hægt að virða tveggja metra fjarlægðarregluna. Samgangur verði ekki milli félaga. Liðsstjórar og þjálfarar skulu viðhalda tveggja metra fjarlægðarregluna öllum stundum.

Dómarar og aðrir starfsmenn skulu mæta tilbúnir og skulu fylgja tveggja metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Keppendur og starfsmenn félaga skulu virða 1 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.

Við verðlaunaafhendingu skulu keppendur sótthreinsa hendur áður og eftir að þeir taka á móti verðlaunum. Þegar keppendur raða sér upp við verðlaunaafhendingu skal virða tveggja metra nálægðartakmörkun. Vallarstarfsmenn sem annast verðlaunaafhendingu skulu

## Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 19. Október 2020 er óheimilit að hafa áhorfendur innandyra á íþróttaviðburðum

## **Veitingar**

Mótshaldarar ættu ekki að útvega veitingar fyrir starfsfólk, keppendur eða aðra 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.

## **Fjölmiðlar**

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvelli. 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. Vinnuaðstaða fjölmiðla skal skilgreind. Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á að tryggja aðgengi að aðstöðunni og þegar þangað er komið eiga starfsmenn fjölmiðla að halda sig þar þangað til leik er lokið og forðast almennt svæði áhorfenda.

Ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið.

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

Þátttakendur sem fara í viðtöl hjá fjölmiðlum er skylt að virða 2 metra nálægðartakmörk. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

## **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. tveggja metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Liðkennur, þjálfarar og aðrir starfsmenn liða skulu gæta að almennum sóttvörnum (tveggja metra regla, handþvottur og sóttþreinsun) 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.