



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



## COVID-19

# Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni (Judosamband Íslands)

**ÁFRAM  
ÍÞRÓTTIR!**

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

- Þösum nálægðarmörk þar sem það á við
- Virðum grimuskylduna
- Þvóm hendurnar reglulega og sótthreinsum
- Höldum okkur heima og förum í skimin ef við fáum einkenni

Reglur þessar gilda frá og með 12. febrúar 2022 og þar til annað verður tilkynnt

## Efnisyfirlit

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

# 1. Markmið

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem sóttvarnalæknir, embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega.

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 12. febrúar og gilda til og með 25. febrúar 2022 eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra frá 11. febrúar 2022 um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Æfingar og keppnir eru heimilaðar með þeim takmörkunum sem reglur þessar setja.

Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun eftir því sem COVID göngudeild segir til um en almennt þar til að liðnir eru 5 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi). Læknar Covid göngudeildar geta lengt einangrun á grundvelli læknisfræðilegs mats. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf einnig mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar. Aðrir íþróttamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar eru hvattir til að fara í smitgát í 5 daga eftir nánd við tilfelli og þurfa þá að fylgjast vel með einkennum og fara í PCR próf ef þeirra verður viðvart. Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað í æfingar og keppni. [Sjá hér um smitgát.](#)

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 m.a. í sér leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningsklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi nálægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. íþróttafólks, þjálfara og dómara.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna.

## 2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu eða til keppni með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku.
- Almennar fjöldatakmarkanir innandyra miðast við 200 manns.
- Á æfingum og í keppnum innandyra er heimilt að hafa 200 manns í hverju rými.
- Utandyra gilda engin fjöldatakmörk en þó ber að fylgja reglum um nálægðartakmörk og grímunotkun utan æfinga og keppna.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Tíð handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréfpurrku, sem er hent strax að lokinni notkun í rusl og hendur hreinsaðar á eftir. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum og búnaði.
- Forðast sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð á milli hópa.
- Í búningsaðstöðu og annarri aðstöðu skal þrifa reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa.
- Skylt er að nota grímur þar sem ekki er hægt að tryggja 1 metra nálægðartakmörk. Grímuskylda á ekki við um íþróttaiðkunina sjálfa.
- Nálægðartakmörkun gildir ekki um börn fædd 2016 og síðar. Grímuskylda gildir ekki um börn fædd 2006 og síðar.
- Undanþegnir grímuskyldu eru einnig þeir einstaklingar sem hafa ekki skilning eða þroska til að nota andlitsgrímu rétt eða geta það ekki af öðrum ástæðum, svo sem vegna heilsufars.
- Ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 1 metra nálægðarmörk við ótengd börn og aðra fullorðna.

Einkenni COVID-19, geta verið eftirfarandi:	Ef íþróttamaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiti</li> <li>• Hósti</li> <li>• Andþyngsli</li> <li>• Hálssærindi</li> <li>• Höfuðverkur</li> <li>• Slappleiki</li> <li>• Bein- og vöðvaverkir</li> <li>• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni</li> <li>• Kviðverkir, niðurgangur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfinga- eða keppnissvæði.</li> <li>• Hægt er að panta COVID-19 PCR einkennasýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður“ eða gegnum netspjall. Annars skal hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktina í síma 1700.</li> <li>• Það er mjög mikilvægt að fara ekki í eigin persónu á heilsugæslu eða Læknavaktina án þess að hringja fyrst.</li> <li>• Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref ef þarf.</li> </ul>

### 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%). Auk þess skal minna almenning og starfsmenn á einstaklingsbundnar sóttvarnir, svo sem munnlega, með merkingum eða skiltum. Við alla innganga skal tryggja aðgang að sótthreinsandi vökva fyrir hendur og eins víða um rými og talin er þörf á.

### 4. Búnaður

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af íþróttafólki eða starfslíði. Á það við um allt sem er notað á æfingu eða í keppni, hvort sem búnaður/áhald fer á milli einstaklinga eða er gólfkastur. Innan þess falla til dæmis boltar, keilur, vesti, brúsar og allur annar sá búnaður sem notaður er til þjálfunar eða er sameiginlegur milli íþróttafólks. Þátttakendur geta haft með sér drykkjarföng (varast skyldi að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og skal þá slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstaklinginn. Mælt er með að merkja búnað s.s. vatnsbrúsa.

### 5. Búningsklefar og almenn umgengni

Búningsaðstaða skal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld á milli hópa og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

## 6. Áhorfendur

Heimilt er að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með allt að 1000 manns í hverju rými að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu sitjandi og ekki andspænis hver öðrum
- Allir gestir noti andlitsgrímu

Ef um standandi viðburð er að ræða gilda almennar fjölda- og nálægðartakmarkanir.

Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landlæknis. Sjá [hér](#).

## 7. Loftræsting

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

## 8. Veitingar

Óæskilegt er að deila drykkjarílátum eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Vatnsbrúsar og önnur drykkjarílát eiga að vera merkt. Sé veitingasala til staðar fyrir áhorfendur þarf að huga að aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti. Veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma. Sama á við framreiðsluaðila.

Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftár eftir aðstæðum. Brýna þarf fyrir gestum að gæta ýtrustu varkárni og virða reglur um nálægðartakmarkanir og sóttvarnir. Veggspjöld til áminningar eru til sem hægt er að hengja upp (<https://www.covid.is/veggspjold>).

## 9. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
- Svæðaskipting (rými)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar
- Sótthreinsun tækja og búnaðar

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingum innandyra er 200 manns. Á æfingum utandyra gilda ekki fjöldatakmark.
- Umgengni í hverju rými skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli rýma.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.

## 10. 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 íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana:
    - Keppnissvæði: Keppnissvæði og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
      - Aðgang hafa þátttakendur keppinnar, t.d. dómara og annað starfsfólk.
    - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
      - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera á svæðinu á meðan keppni stendur. Virða skal 1 metra nálægðarmörk og fjöldatakmörkun.
    - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði viðtöl.
      - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 1 metra nálægðartakmörk.
  - Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði innandyra er 200 manns. Í íþróttakeppnum utandyra gilda ekki fjöldatakmörk.
  - Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt skal starfsfólk bera andlitsgrímur. Almennt er mælt með grímunotkun innandyra fyrir starfsmenn.
  - Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- **Ítarefni: (ef þarf)**

## 11. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverju íþróttasvæði. Sóttvarnafulltrúi 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. Sé skipt upp í rými vegna fjöldatakmarkana á svæðinu skal vinnuaðstaða fjölmiðla skilgreind. Sóttvarnafulltrúi ber ábyrgð á að tryggja aðgengi að aðstöðunni og þegar þangað er komið eiga starfsmenn fjölmiðla að halda sig þar þangað til íþróttaviðburði er lokið og forðast almennt svæði áhorfenda.

Sé skipt upp í rými vegna fjöldatakmarkana skulu ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið.

Starfsmenn fjölmiðla og þau sem koma í viðtal skulu virða 1 metra nálægðarmörk.

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

## 12. 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 félags séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnafulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaaðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnafulltrúi ber einnig ábyrgð á því að allir fyrrnefndir aðilar þekki til helstu einkenna COVID-19. Iðkanda eða aðstoðarfólki, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast liðsfélaga sína eða annað aðstoðarfólk og skal tafarlaust fara í sýnatöku vegna COVID-19. Ef sýni er neikvætt skal viðkomandi hafa samráð við sóttvarnafulltrúa eða þjálfara áður en komið er aftur á æfingasvæði. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa félags/viðburðar.

## 13. Ef grunur um veikindi

Hægt er að panta COVID-19 PCR einkennasýnatöku á heilsuvera.is, með rafrænum skilríkjum eða gegnum netspjall. Ef þú ert með einkenni ættirðu að fara án tafar í PCR sýnatöku og helst halda þig heima þar til niðurstaða fæst. Ef þú þarft að fara út skaltu vera með grímu og halda fjarlægð við aðra eins og hægt er. Ef þarf skaltu fá ráð símleiðis hjá heilsugæslunni þinni eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is, eða utan dagvinnutíma hjá Læknavaktinni í síma 1700. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall. Í neyð skal hringja í 112.

Ef einkenni eru til staðar skyldi ekki nota hraðpróf til að útiloka að veikindi séu vegna COVID-19. Þá er skylt að staðfesta jákvætt hraðpróf með PCR prófi og halda sig í einangrun þar til niðurstaða PCR prófs liggur fyrir.

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 fara sem fyrst í COVID-19 PCR próf eða hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráð.

Þeir sem hafa verið í nánd við tilfelli eru hvattir til að viðhafa smitgát í fimm daga eftir útsetningu.



## 14. 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, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skulu virða 1 metra nálægðarmörk við aðra ótengda einstaklinga. Þar sem ekki er hægt að viðhafa 1 metra fjarlægð frá ótengdum aðilum skal nota andlitsgrímu.

Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skulu gæta að almennum sóttvörnum (1 metra nálægðarmörk, handhreinsun, 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 sá einstaklingur án tafar að fara í PCR sýnatöku og halda sig sem mest til hlés þar til niðurstaða liggur fyrir. Íþróttamaður sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun í almennt 5 daga frá greiningu (jákvæðu PCR prófi). Læknar COVID göngudeildar geta lengt einangrun ef þarf samkvæmt lækisfræðilegu mati. Áður en íþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé æfinga- og keppnisfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Annað íþróttafólk og starfsfólk hlutaðeigandi félags er hvatt til að viðhafa smitgát í 5 daga og fylgja þá leiðbeiningum um smitgát en ef einkenni koma fram skyldi fara beint í PCR sýnatöku.

## 15. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: (Þormóður Árni Jónsson, jsi@jsi.is, s:6923595)

Sóttvarnarfulltrúi (Judosamband Íslands) er: (Þormóður Árni Jónsson, jsi@jsi.is, s:6923595)

## 16. Frekari upplýsingar um COVID-19

- [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)
- [covid.is](http://covid.is)
  - <https://www.covid.is/kynningarefni>
- [smitgát](#)

## 17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar útgefin 11. febrúar 2022:

<https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=de2bd3f1-1cc6-46f7-bdda-97036a303dec>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 9. febrúar2022 vegna samkomutakmarkana:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-afI%c3%a9tting%20takmarkana-09022022.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%3%BDkingavarnir%20og%20%3%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/HI%C3%ADf%C3%B0argr%C3%ADmur%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/Leidbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19->

Umsóknir og gátlisti vegna vinnusóttkvíar:

<https://www.landlaeknir.is/koronaveira/upplýsingar-vegna-ferdalaga/>