



Reglur BLÍ um sóttvarnir vegna COVID-19

19. ágúst 2020

Almennt

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 iðkun blaks á Íslandi næstu misserin án þess að sífellt sé hættu á því að þurfa að skella öllu í lás að nýju með reglulegu millibili.

Markmið þessara reglna er:

- ✓ að tryggja að umgjörð leikja og æfinga í blaki verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að leika blak á Íslandi þrátt fyrir að COVID-19 sé enn til staðar í íslensku samfélagi og útlit fyrir að svo kunnir að verða áfram næstu misseri.
- ✓ að lágmarka áhættuna á að þátttakendur í blaki (leikmenn, starfsmenn félaga og allir aðrir þátttakendur leiksins) smitist af COVID-19.
- ✓ að lágmarka dreifingu á smiti til annarra þátttakenda og út í samfélagið, ef einstaklingur innan félags sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum þátttakendum í blaki sé gert það ljóst að ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningaþstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda í blaki á Íslandi (allra deilda meistaraflokka og niður í U17 ára flokk karla og kvenna).

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.

Þessar reglur gilda frá 14. ágúst þar til annað verður ákveðið.

BLÍ biður alla sem koma að framkvæmd leikja eða æfinga hjá félögunum að temja sér þessar reglur sérstaklega.

- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur og nota handspritt
- Sótthreinsa sameiginlega snertifleti og búnaðar/bolta á milli hópa.
- Fækka snertiflötum eins og hægt er (t.d. hafa hurðir opnar, öll ljós kveikt o.s.frv.)
- Notaðu rakningarapp almannavarna
- Fylgja fyrirmælum heilbrigðisyfirvalda og almannavarna um persónulegar sóttvarnir, nálægðarmörk, sóttkví og/eða einangrun.

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 á undan sér.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref.

Æfingar í blaki

Æfingar geta farið fram, ef eftirfarandi reglum er fylgt. Markmið þessara reglna er að minnka nánd þátttakenda inni í íþróttamannvirkjum.

- ✓ Eingöngu leikmenn, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum (Þátttakendur)
- ✓ Ekki er heimilt að nota búningasklefa og þátttakendum gert að koma klæddir og tilbúnir til æfinga. Þátttakendur skulu einnig hafa með sér drykkjarföng sem óheimilt er að deila með öðrum og annan sérbúnað.
- ✓ Félögin skulu tryggja að þátttakendur hittist ekki á milli æfinga tveggja hópa, annað hvort með nægjanlegu bili á milli æfinga eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr æfingasalnum.
- ✓ Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu almennt EKKI vera inni í sal á æfingatíma. Ef nauðsyn ber til að ekki er hægt að hafa 2m nálægðarmörk skulu starfsmennirnir án undantekninga nota andlitsgrímu og reyna eftir því sem kostur er að halda 2ja metra fjarlægð frá þátttakendum.
- ✓ Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða sameiginlega aðstöðu. Liðsfundir skulu fara fram í sal á æfingatíma eða með fjarfundabúnaði. Ef nauðsynlegt er að nýta fundaraðstöðu skal virða 2ja metra fjarlægð milli aðila.
- ✓ Þátttakendur spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan búnað. Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda. Fækka skal sameiginlegum snertiflötum í íþróttasölum eins og hægt er, t.d. bekkjum, stólum og öðru slíku.

Sóttvarnarfulltrúi félags

- ✓ 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 félags séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að leikmenn, þjálfarar og allir aðrir starfsmenn liða 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. Leikmanni eða starfsmanni liðs, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast liðsfélaga sína eða starfsmenn liðsins. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sóttvarnarfulltrúi skal ekki hafa önnur hlutverk í tengslum við framkvæmd leikja.



Æfingaleikir

Ofangreind atriði gilda einnig um æfingaleiki. Þeim til viðbótar skal fylgja eftirfarandi reglum.

- ✓ Áhorfendabann er á æfingaleikjum.
- ✓ Starfsmenn leiks skulu að hámarki vera 6 og virða tveggja metra regluna. Ritaraborð sé í amk 2 metra -frá keppnisvellingum
- ✓ Varamannabekkir liðanna skulu vera meðfram sitthvorri langhlið vallarins þannig að bæði liðin hafi nægjanlegt pláss þannig að hægt sé að virða 2 metra nálægðarmörkin.
- ✓ Dómarar skulu mæta tilbúnir og skulu virða 2ja metra regluna eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Leikmenn skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum ef kostur er.
- ✓ Eftir leik skulu liðin yfirgefa Íþróttahúsið fljótt og örugglega í sitthvoru lagi og forðast samgang. Leikmenn liða skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu. **Ekki má fagna stigum eða sigrum með snertingu.**

Leikvangur og framkvæmd leiks

Auk þeirra almennu aðgerða sem nefndar eru hér á undan er mælt með eftirfarandi aðgerðum:

Leikvangi verði skipt upp í sóttvarnarsvæði og að allur umgangur fólks á milli svæða sé óheimill á meðan á takmörkunum stendur.

Tæknisvæði: Búningsklefar, leikmannainngangur, boðvangur, leikvöllur, vinnusvæði starfsmanna leiks, vinnusvæði ljósmyndara og viðtalssvæði.

Áhorfendasvæði: Inngangur áhorfenda, salernisaðstaða, veitingasala, vinnuaðstaða skrifandi fjölmiðla.

Ýmsar aðgerðir fyrir framkvæmdaraðila leiks (heimalið).

- Handspritt sé aðgengilegt á öllum stöðum þar sem leikmenn, dómarar, starfsmenn liða og starfsmenn leiks koma.
- Búningsklefar sóttreinsaðir vel áður en leikmenn liðanna og dómarar mæta til leiks, sem og eftir leik.
- Ritaraborð, stólar og búnaður ritaraborðs sé sóttreinsað fyrir og eftir leik.
- Engar veitingar heimilaðar fyrir gestalið, dómara, fjölmiðla eða starfsmenn leiks.
- Varamannabekkir sóttreinsaðir fyrir og eftir leik.
- Við uppsetningu auglýsingaspjalda er mælt til þess að starfsmenn leiks klæðist einnota hönskum við uppsetningu sem og við að fjarlægja þau eftir leik.
- Starfsmenn gæslu séu í einnota hönskum og með sprittbrúsa á sér.
- Boltasækjarar sjá um að sóttreinsa alla bolta fyrir upphitun og eftir upphitun.



- Þrír keppnisboltar séu sótthreinsaðir fyrir leik og á milli allra hrina og eftir leik. Boltasækjarar skulu vera með sótthreinsibrúsa og handklæði og sótthreinsa bolta sem ekki er í leik. Boltasækjarar skulu virða tveggja metra regluna við störf sín.
- Ekki verði notast við börn til að leiða inn á leikjum
- Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir heilsist ekki með handabandi fyrir eða eftir leik.
- Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir drekki ekki vökva úr sömu drykkjarílátum. Hver og einn aðili ætti að vera með sitt eigið ílát sem er merkt viðkomandi (brúsa, flösku eða annað).

Áhorfendur

Engir áhorfendur eru leyfðir skv. auglýsingu frá heilbrigðisyfirvöldum til 27. ágúst 2020. Sérstakar reglur um áhorfendasvæði verða settar þegar banni er aflétt.

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. Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir starfsmenn liða skulu því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um leikmenn. Í þessu felst m.a. að þessir aðilar ættu almennt að forðast fjölmenna staði eins og veislur, verlanir, veitingastaði, kvikmyndahús, skemmtistaði, bari o.s.frv.

Leikmenn 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.

Leikmaður, þjálfari, dómari eða annar starfsmaður liðs 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.

Leikmenn, þjálfarar, dómarar og aðrir starfsmenn liða skulu gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, handþvottur og sótthreinsun) 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.



Ferðir til og frá æfingum og leikjum

- ✓ Tryggja þarf tveggja metra bil á milli allra einstaklinga í rútum. Sé ekki hægt að halda tveimur metrum á milli einstaklinga í einni rútu skal notast við aukarútur eftir þörfum. Notkun á andlitsgrímum er skilyrði ef áætlað er að rútuferð taki meira en 30 mínútur hvort sem hægt sé að halda tveimur metrum á milli einstaklinga eða ekki. Tryggja þarf sótthreinsun á rútum áður en haldið er af stað. Handspritt skal vera aðgengilegt við inngang í rútur.
- ✓ Ef leikmenn koma til leiks í einkabílum ætti að huga að því að ekki sé sameinast í bíla. Ef bílar eru samnýttir ætti að lágmarka fjölda í bíl til að tryggja fjarlægð (fer eftir stærð bíla) og nota andlitsgrímur.
- ✓ Forráðamenn liða þurfa að tryggja að leiðir skarist ekki við komu á leikstað. Mikilvægt er að það sé rætt tímanlega hvenær lið mæti á leikstað og að allir fylgi tímaáætlun.
- ✓ Ef kostur er ættu lið að nota sitthvorn innganginn inn í mannvirki.

Minum á einstaklingsbundnar smitvarnir, frekari upplýsingar á Covid.is

Einkenni COVID-19:	Ef leikmaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
<ul style="list-style-type: none">• Hiti• Hósti• Andþyngsli• Hálssærindi• Slappleiki• Bein- og vöðvaverkir• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni	<ul style="list-style-type: none">• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang• Hafa skal samband við heilsugæslu símléiðis 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