



# Reglugerð um sóttvarnir vegna Covid-19 (framkvæmd æfinga og keppni) Knattspyrnusamband Íslands

---



Reglur þessar gilda frá og með 15. apríl 2021 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 .....	5
8. Veitingar .....	6
9. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
10. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	7
11. Fjölmíðlar .....	8
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
Svæðaskipting knattspyrnumannvirkja .....	11
Framkvæmd leiks .....	11

# 1. Markmið

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

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 15. apríl 2021 og gilda til og með 5. maí eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 404/2021 frá 13. apríl um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

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

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda og áhorfenda, sé nákvæm til að auðvelda smitrakningu. Þátttakandi sem sýkst þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé fær á æfingar á ný samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með sýnatöku). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað á fullu í æfingar og keppni.

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 í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. íþróttafólks/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningasklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum en áður hefur verið hér á landi. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. íþróttafólks, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn leikja og starfsmenn fjölmiðla.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna, enda eru þær grundvöllur þess að heimild til æfinga fáist og að íþróttamenn geti sinnt æfingum í sinni íþrótt. Íþróttamenn þurfa þess vegna að gæta sín sérstaklega utan æfinga, forðast mannmarga staði og halda sinni samskiptakúlu eins lítilli og nokkur kostur er.

## 2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur).
- 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. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjöldatakmörkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur koma ekki í stað nándarreglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða fjarlægðarmörk milli einstaklinga fædda 2004 eða fyrr utan æfingasvæðis. Ekki þarf að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð eftir hverja notkun.
- Allir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- Takmarka ætti utanaðkomandi aðgang en ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra reglu við ótengt börn og aðra fullorðna og bera andlitsgrímu.

<b>Einkenni COVID-19:</b>	<b>Ef íþróttamaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiti</li><li>• Hósti</li><li>• Andþyngsli</li><li>• Hálssærindi</li><li>• Slappleiki</li><li>• Bein- og vöðvaverkir</li><li>• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni</li><li>• Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða keppnissvæði.</li><li>• Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður“ eða 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 (óheimilt er 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 sal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld a.m.k. tvisvar á dag og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

Félög skulu tryggja að þátttakendur æfingahópa blandist ekki, annað hvort með nægjanlegum tíma á milli æfinga eða með því að nota mismunandi inn- og útganga í og úr æfingasölum. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þrif mannvirkja.

### 6. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr, reglugerðar heilbrigðisráðherra nr. 404/2021 dags. 13. apríl 2021 er heimilt að hafa að hámarki 100 áhorfendur í einu sóttvarnarhólfi á íþróttaviðburðum og að hámarki tvö sóttvarnarhólf, að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu sitjandi í númeruðum sætum.
- Allir gestir séu í númeruðum sætum og skráðir, a.m.k. nafn, símanúmer og kennitala. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma loknum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu.
- Tryggt sé að fjarlægð milli ótengdra gesta sé a.m.k. 1 metri á alla kanta. Á við börn og fullorðna.
- Veitingasala er ekki heimil í hléi.
- Komið verði eins og kostur er í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburði, í hléi og eftir viðburð.

- Skipuleggjendum viðburða er skylt að tryggja þegar áhorfendur eru ekki í sætum, svo sem fyrir og eftir viðburð og í hléi, að ekki komi fleiri saman en 20 manns og að virt sé 2 metra nálægðartakmörkun milli ótengdra aðila. Þó heimilt sé að hafa hlé á viðburðum skal biðja gesti um að halda kyrru fyrir í sætum sínum.

Börn fædd 2015 og síðar telja **ekki** með í fjöldataölu.

**ATH:** Ef ekki er hægt að uppfylla eitthvert ofangreindra skilyrða gildir 20 manna hámark í rými.

Áhorfendasvæði skal vera aðskilið keppnissvæðinu og engin blöndun á áhorfendum og þátttakendum er heimil. Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landslæknis en hlekk á þær leiðbeiningar má finna neðst í þessu skjali.

Nauðsynlegt er að búið sé að reikna út stærð áhorfendasvæða og þá fjölda áhorfenda í rýmið sem um ræðir með tilliti til að allir ótengdir aðilar geti haldið 1m nándarregluna. Gera skal ráð fyrir rúmlega 2 m<sup>2</sup> fyrir hvern einstakling.

## 7. Loftræsting

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

## 8. Veitingar

Veitingasala er óheimil í hléi á íþróttaviðburðum og óheimilt er að útvega veitingar fyrir 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.

## 9. Gátlisti fyrir æfingar

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

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu er 50 manns.
- Umgengni í hverju hólfu skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfu.
- Eingöngu íþróttafólk, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 2 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi).
- Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda 2 metra fjarlægð frá þátttakendum.
- Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Liðsfundir skulu fara fram með fjarfundarbúnaði ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði nógildandi reglugerðar um fjöldatakmörk og sóttvarnir.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.

- 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.
- Heimilt er að nota búningaöstöðu en huga þarf vel að sótthreinsun milli hópa.
- Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.

## 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:
    - Keppnissvæði: Keppnisvöllur og öryggissvæði, búningasklefar 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 2 metra nálægðartakmörk og 20 manna hámark í rými.
    - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
      - Aðgang hafa fjölmiðlar, íþróttamenn og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
  - Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 50 manns. Á þetta við um börn og fullorðna. Í ytra rými gildir 20 manna hámark, grímuskylda og 2 metra fjarlægðartakmörk.
  - Starfsmenn skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
  - Engin blöndun má vera á milli svæða. Engum er heimilt að fara á milli sóttvarnasvæða. Þeir sem hafa heimild til að vera á keppnissvæði mega ekki fara yfir á ytra svæði og þeir sem eru á ytra svæði mega ekki fara á keppnissvæði.
  - Gæta skal þess að enginn samgangur verði milli iðkenda utan keppnissvæðis. Þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu viðhalda 2 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum íþróttafélaga að hafa andlitsgrímur.
  - Dómarar og eftirlitsmenn skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Íþróttafólk og starfsmenn skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
  - Eftir keppnina skulu keppendur yfirgefa íþróttasvæðið fljótt og örugglega. Íþróttamenn skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir keppni með snertingu. Íþróttafólk skal ekki snertast í keppni að nauðsynjalaus.
  - Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.

## 11. 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 nálægðarmörk. Viðburðahaldara ber að setja upp sér viðtalssvæði þar fjölmiðlar geta tekið viðtal við íþróttafólk með að lágmarki 2 metra bili. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé viðhafa 2ja metra nálægðarmörk.

## 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 félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnafulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnafulltrúi ber einnig ábyrgð á því að allir fyrrnefndir aðilar þekki til helstu einkenna COVID-19. Iðkandi eða aðstoðarfólk, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast liðsfélaga sína eða annað aðstoðarfólk. 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

Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að halda þig heima og hafa samband símleiðis við heilsugæsluna þína eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is, eða Læknavaktina utan dagvinnutíma í síma 1700, til að fá ráð. Einnig er hægt að panta COVID-19 einkennasýnatöku á heilsuvera.is. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall.

Ef þig grunar að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð ættirðu að gæta þess að eiga ekki í nánu samneyti við viðkomandi. Ráðleggið viðkomandi að panta COVID-19 sýnatöku eða hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.



## 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, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og íhuga að bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Iðkendur ættu að kynna sér reglur um sóttkví í heimahúsi og fylgja því sem hægt er í daglegu lífi til að vernda fjölskyldur sínar, vinnufélaga og annað íþróttafólk. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkendur, þjálfarar, dómamarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra reglu, handþvottur, sóttthreinsun 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 viðkomandi án tafar að einangra sig þar til framkvæmt hefur verið veirupróf og niðurstaða liggur fyrir. Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur hringja á undan í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (sími 1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Íþróttamaður 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 viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en íþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með skimun).

## 15. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er:

Haukur Hinriksson KSÍ, ([haukur@ksi.is](mailto:haukur@ksi.is))

Óskar Örn Guðbrandsson KSÍ ([oskar@ksi.is](mailto:oskar@ksi.is))

## 16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

Samþykkt af KSÍ 16. apríl 2021

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

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 404/2021 útgefin 13.apríl 2021:

[https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/B\\_nr\\_404\\_2021%20-%20takmarkanir%20innanlands%20fr%20a1%2015.%20apr%20adl.pdf](https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/B_nr_404_2021%20-%20takmarkanir%20innanlands%20fr%20a1%2015.%20apr%20adl.pdf)

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 12. apríl 2021 vegna samkomutakmarkana

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisbla%20a%20ger%20ir%20innanlands%2016042021.pdf>

Leiðbeiningar um rými má finna á vef landlæknisembættisins:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42262/Lei%C3%B0beiningar%20um%20s%C3%B3ttvarnah%C3%B3lf%2006.08.2020%20GA.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%C3%B0kingavarnir%20og%20C3%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/Hl%C3%ADf%C3%B0argr%C3%A4mur\\_lei%C3%B0beiningar\\_08.09.2020.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/Hl%C3%ADf%C3%B0argr%C3%A4mur_lei%C3%B0beiningar_08.09.2020.pdf)

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

<https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item43695/Leiðbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19->

# Viðauki I – Ítarefni um framkvæmd knattspyrnuleiks

## Svæðaskipting knattspyrnumannvirkja

Skipta skal knattspyrnumannvirki í þrjú svæði:

Svæði	Heiti svæðis	Hvað er innan svæðisins	Hverjir eru á svæðinu
1	Tæknisvæði	Leikvöllur Boðvangur Leikmannagangur Búningsklefar	Leikmenn Þjálfarar Liðslæknar Sjúkraþjálfarar Dómarar Sóttvarnarfulltrúar Boltasækjar Starfsmenn leiks Gæsla á svæði Sjónvarpsrétthafi Ljósmyndarar Fjölmíðlar
2	Áhorfendastúkur	Áhorfendasvæði Vinnuaðstaða fjölmíðla Stjórnherbergi leiks Veitingasala	Gæsla á svæði Eftirlitsmaður KSÍ Vallarþulur Stjórnandi leikkluvku/LED-skilta Sjónvarpslýsendur Sjónvarpsrétthafi Fjölmíðlar Starfsmenn veitingasölu Áhorfendur
3	Ytra svæði	Inngangar áhorfenda Ytra vinnusvæði sjónvarpsrétthafa Allar ytri girðingar mannvirkis	Inngangar áhorfenda Gæsla Tæknistjórn sjónvarpsrétthafa

Hámarksfjöldi fólks á hverju svæði á hverjum tíma miðast við gildandi fjöldatakmarkanir skv. auglýsingu um takmörkun á samkomum vegna farsóttar frá heilbrigðisráðuneytinu og/eða sérstök fyrir mæli sóttvarnarlæknis. Innan hvers svæðis verða þó ávallt að rúmast a.m.k. þeir starfsmenn sem sinna störfum á viðkomandi svæði.

Tryggja skal að áhorfendur og aðrir sem eru á svæðum 2 og 3 hafi engan aðgang að svæði 1.

## Framkvæmd leiks

### 1. Koma liða á leikvöll

- Tryggja þarf fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga í rútum. Sé ekki hægt að tryggja þá fjarlægð 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 nálægðarviðmiðunum eða ekki. Tryggja þarf sóttthreinsun á rútum áður en haldið er af stað. Handspritt skal vera aðgengilegt við inngang í rútur.

- II. 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.
  - III. 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.
  - IV. Ef kostur er ættu lið að nota sitthvorn innganginn inn í mannvirki.
  - V. Heimaliði ber að hafa gæslu við alla innganga amk tveimur klst áður en leikur hefst og ber þeim einstaklingum sem sinna þessum hlutverkum að nota andlitsgrímu.
  - VI. Heimaliði ber að tryggja að sóttthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn í mannvirki sóttthreinsa hendur.
2. Búningsklefar og salernisaðstaða liða og dómara
- I. Tryggja skal að hægt sé að halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga innan búningsklefa. Ef stærð búningsklefa býður ekki upp á að allir leikmenn geti haft þar aðstöðu vegna nálægðarviðmiðana skal dreifa hvoru liði á fleiri en einn búningsklefa. Ef ekki er hægt að tryggja fjarlægðarmörk í einum klefa og ekki er hægt að dreifa hvoru liði á fleiri en einn klefa skulu aldrei vera fleiri leikmenn inn í klefanum á hverjum tíma en svo að hægt sé að tryggja fjarlægð í samræmi við gildandi nálægðarviðmið á milli einstaklinga.
  - II. Lágmarka skal þann tíma sem eytt er í búningsklefum og ættu leikmenn ekki að dvelja lengur en 30-40 mínútur innan búningsklefa fyrir eða eftir leiki.
  - III. Heimaliði ber að tryggja að sóttthreinsivökvi sé í búningsklefum.
3. Leikmannagangur
- I. Tryggja skal að alltaf sé hægt að halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli einstaklinga á leikmannagangi (við komu á leikvöll, fyrir og í upphitun, þegar gengið er til leiks, í hálfleik og eftir leik).
  - II. Heimaliði ber að tryggja að sóttthreinsivökvi sé á leikmannagangi.
4. Upphitun
- I. Tryggja skal að hægt sé að halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga nema leikmanna sama liðs á meðan á upphitun stendur.
  - II. Öllum nema leikmönnum, þjálfurum og dómurum ber skylda til að bera andlitsgrímur á meðan á upphitun stendur.
  - III. Tryggja skal að allur búnaður liða sem notaður er í upphitun sé sóttthreinsaður bæði áður en upphitun hefst og við lok upphitunar.
  - IV. Tryggja skal að sér svæði sé afmarkað fyrir upphitun dómara.
5. Skoðun á búnaði leikmanna
- I. Skoðun á búnaði skal fara fram fyrir framan búningsklefa hvors liðs þegar gengið er til leiks.
  - II. Dómari sem framkvæmir skoðun skal bera andlitsgrímu á meðan skoðun fer fram.
6. Gengið til leiks
- I. Liðin ganga út á leikvöll í sitthvorum lagi – fyrst heimalið og svo útilið.
  - II. Ekki skal notast við lukkrakka.
  - III. Ekki er leyfilegt að taka neinar liðsmyndir (ljósmyndarar mega eingöngu vera á afmörkuðu svæði fyrir aftan hvort mark). Ljósmyndurum ber að virða gildandi nálægðarviðmið í öllum sínum störfum.
  - IV. Leikmenn og dómara skulu stilla sér upp fyrir framan áhorfendastúku með bil sín á milli í samræmi við gildandi fjarlægðarviðmiðanir.
  - V. Leikmönnum er óheimilt að heilsast fyrir leiki en þess í stað er hvatt til stutts klapps meðan leikmenn eru kynntir (eins og verið hefur í sumar).

- VI. Þegar hlutkesti er kastað skulu leikmenn og dómarar ávallt halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, hver frá öðrum.
7. Tæknisvæði / Boðvangur / Leiktími
  - I. Heimaliði ber að tryggja að allir sem sitja á varamannabekkjum geti haldið viðhlítandi fjarlægð sín á milli. Ef varamannabekkir eru við áhorfendastúku er hægt að nota hluta af sætum í stúkunni til að stækka varamannabekkin. Ef varamannabekkir eru gegnt áhorfendastúku þarf að tryggja að stólar séu til staðar svo allir hafi sæti.
  - II. Ef ekki er hægt að tryggja viðhlítandi nálægðarmörk skulu þeir aðilar sem sitja þéttar saman nota andlitsgrímur.
  - III. Eingöngu fjórði dómari leiks hefur heimild til að vera á svæðinu á milli varamannabekkjanna.
  - IV. Leikmönnum, þjálfurum, dómurum og öðrum starfsmönnum leiks er óheimilt að hrækja, eða snýta sér á leikflötinn og umhverfi hans. Markmönnum er óheimilt að hrækja í hanskana sína.
  - V. Sjónvarpsrétthafi skal hafa lágmarksmönnun á tæknisvæði (eingöngu tökumenn). Starfsmönnum sjónvarpsrétthafa ber að virða gildandi nálægðarviðmið í öllum sínum störfum.
8. Hálfleikur
  - I. Halda skal fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir þegar gengið er til leiks aftur eftir hálfleik.
  - II. Halda skal fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið á milli allra einstaklinga á leikmannagangi og í búningsklefum
  - III. Að loknum hálfleik skulu liðin ganga út á leikvöll í sitthvoru lagi – fyrst heimalið og svo útilið.
9. Boltar og boltasækjar
  - I. Allir boltar sem notaðir eru í upphitun skulu sótthreinsaðir áður en upphitun hefst en einnig um leið og upphitun líkur.
  - II. Á meðan á leik stendur skulu boltar sótthreinsaðir í hvert skipti sem þeir fara úr leik.
  - III. Stilla skal upp að lágmarki 10 boltum í kringum leikvöllinn á meðan á leik stendur – auk þess bolta sem notaður er við upphaf leiks.
  - IV. Boltasækjar (hámark 4) skulu í öllum sínum störfum virða gildandi nálægðarviðmið.
  - V. Boltasækjar ættu að vera komnir á tæknisvæði (umhverfis leikvöllinn) amk 10 mínútum áður en lið ganga til leiks.
  - VI. Boltasækjar eiga að halda sig á tæknisvæðinu þar til leik lýkur.
  - VII. Boltasækjar eiga ekki að fara um leikmannagang.
  - VIII. Boltasækjar bera ábyrgð á því að þegar bolti fer úr leik sé honum stillt upp á sama stað og sá bolti var sem notaður var í staðinn.
  - IX. Boltasækjar eiga ekki að senda (henda eða sparka) eða rétta leikmönnum bolta á meðan á leik stendur. Leikmenn skulu án undantekninga sækja boltana sjálfir.
  - X. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að boltasækjar séu upplýstir um sóttvarnarreglur og að eftir þeim sé farið.
10. Leikslok (almennt)
  - I. Ekki er heimilt að takast í hendur í leikslok.
  - II. Halda skal fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, bili á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir um leikmannagang, búningsklefa og þegar mannvirki er yfirgefið.
  - III. Ef leikmenn og dómarar nota sturtur að loknum leik skal tryggja að haldið sé fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga. Um fjölda

einstaklinga í búningsklefum og nálægðarviðmið er vísað til 2. kafla hér fyrir ofan (um búningsaðstöðu og salernisaðstöðu liða og dómara)

- IV. Öllum nema leikmönnum, þjálfurum og dómurum ber skylda til að bera andlitsgrímur á tæknisvæði þar til mannvirki hefur verið yfirgefið.
- V. Ef leikmenn nota vallarsvæði eftir leik ber að tryggja að gildandi nálægðarmörk séu virt og að sjónvarpsrétthafa sé tryggt svigrúm til að taka viðtöl.

#### 11. Leikslok (fjölmiðlar)

- I. Eingöngu sjónvarpsrétthafi hefur heimild til að taka viðtöl við leikmenn og þjálfara strax eftir að leik líkur. Í öllum viðtölum skal virða gildandi nálægðarviðmið.
- II. Ef lið hafa kost á ætti að setja upp rafrænan fjölmiðlafund þar sem fjölmiðlar hafa tök á að spyrja þjálfara og einn leikmann um leikinn.

#### 12. Lyfjaeftirlit

- I. Tryggja þarf að aðstaða fyrir lyfjaeftirlit sé fyrir hendi en mikilvægt er að leitað sé allra leiða til að hægt sé að halda viðhlítandi fjarlægð á milli einstaklinga.
- II. Allir sem koma inn í aðstöðu lyfjaeftirlits eiga að bera andlitsgrímur.
- III. Heimalið ber ábyrgð á að aðstaða lyfjaeftirlits sé sótthreinsuð með sama hætti og búningsklefar.