



Reglur Íshökkísambands Íslands um sóttvarnir vegna COVID-19

Almennt

Íshökkíhreyfingin fylgir sóttvarnarreglum opinberra aðila vegna Covid-19.

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð leikja og æfinga í íshökkí verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að leika íshökkí 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 iðkun íþróttarinnar á Íslandi næstu misserin.

Markmiðið er að lágmarka áhættuna á þátttakendum (leikmenn, starfsmenn félaga og allir aðrir þátttakendur leiksins) 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, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda

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.

Gildistími og tilvitnun

Þessar reglur og gildistími miðast við auglýsingu frá Heilbrigðisráðuneytinu dagsett 4. september 2020 um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Stjórnvöld endurmeta þörf á takmörkuninni eftir því sem efni standa til, þ.e. hvort unnt sé að aflétta henni fyrr eða hvort þörf sé á að framlengja gildistíma hennar.

Ákvæði 3. og 4. gr. auglýsingar ráðuneytisins taka ekki til barna sem eru fædd árið 2005 og síðar.



Keppni og æfingar

Meginregla er að á æfingum og keppni mega íshökkíðkenndur ásamt dómurum og þjálfurum vera saman á ís, á varamannabekk og í refsiboxi. Starfsfólk í ritaraboxi skulu tryggja nálægðarviðmið bil á milli sín eða eins mikið bil og rýmið leyfir og nota ávallt andlitsgrímur. Á öllum öðrum stöðum mannvirkis skal gæta 1m nálægðarviðmið, þar með talið búningsherbergjum, sturtum og leikmannagangi.

Allir einstaklingar innan íþróttamannvirkis eru skyldugir til að viðhalda eins metra fjarlægðarreglu í samskiptum við aðra eftir því sem aðstæður leyfa. Rekstraraðili skal leitast við að bjóða einstaklingum að halda eins metra fjarlægð frá öðrum eins og kostur er.

Á æfingum skal gæta þess að mismunandi hópar blandist ekki og sameiginlegur búnaður skal sótthreinsast á milli iðkenna, svo sem æfingatreyjur, þekkir, boltar, kylfur, hjálmur, og annar æfingabúnaður.

Þegar mótin þá gilda eftirfarandi reglur;

1. Koma liða á leikvöll

- I. Tryggja þarf eins metra bil á milli allra einstaklinga á leið til æfinga og keppni. Sé ekki hægt að halda réttu bili á milli einstaklinga í einni rútu skal fara eftir leiðbeiningum opinberra aðila um andlitsgrímur. 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.
- II. 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.
- III. Ef kostur er ættu lið að nota sitthvorn innganginn inn í mannvirki.
- IV. Heimaliði ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn í mannvirki sótthreinsa hendur.

2. Búningsklefar og salernisaðstaða liða og dómara

- I. Tryggja skal að hægt sé að halda réttu bili á milli allra einstaklinga innan búningsklefa og sturtuádstöðu. Ef stærð búningsklefa býður ekki upp á að allir leikmenn hafi þar aðstöðu og að eins metra fjarlægð sé tryggð 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 að rétt bil sé 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 sótthreinsivökvi sé í búningsklefum.

3. Leikmannagangur

- I. Tryggja skal að alltaf sé hægt að halda eins metra fjarlægð milli einstaklinga á leikmannagangi (við komu í mannvirki, fyrir og í upphitun, þegar gengið er til leiks, í hálfleik og eftir leik).
- II. Heimaliði ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé á leikmannagangi.

4. Upphitun

- I. Tryggja skal að hægt sé að halda eins metra fjarlægð milli allra einstaklinga 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 sótthreinsaður bæði áður en upphitun hefst og við lok upphitunar.
5. Gengið til leiks
- I. Liðin ganga út á ís í sitthvoru lagi – samkvæmt reglum IIHF.
 - II. Ljósmyndurum og fréttamönnum ber að virða nálægðarviðmið í öllum sínum störfum.
 - III. Leikmönnum er óheimilt að heilsast fyrir og eftir leiki en þess í stað er hvatt til stutts klapps meðan leikmenn eru kynntir.
6. Atferli þátttakenda
- I. Leikmönnum, þjálfurum og öðrum starfsmönnum liða er óheimilt að fagna mörkum með snertingu.
 - II. Leikmönnum, þjálfurum, dómurum og öðrum starfsmönnum leiks er óheimilt að hrækja, eða snýta sér á leikflötinn og umhverfi hans.
7. Milli leikhluta
- I. Halda skal réttu bili á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir þegar gengið er til leiks..
 - II. Halda skal réttu bili á milli allra einstaklinga á leikmannagangi og í búningsklefum
 - III. Að loknum leikhluta skulu liðin ganga út á leikvöll í sitthvoru lagi – eins og reglur IIHF kveða á um.
8. Leikslok
- I. Ekki er heimilt að takast í hendur í leikslok. Leikmenn skulu skauta að dómara og kinka kolli með 1 metra bili.
 - II. Halda skal eins metra bili á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir um leikmannagang, búningsklefa og þegar mannvirki er yfirgefið.
 - III. Öllum aðilum leiks, nema leikmönnum, þjálfurum og dómurum ber skylda til að bera andlitsgrímur utan ís þar til mannvirki hefur verið yfirgefið.
 - IV. Ef leikmenn nota mannvirki eftir leik ber að tryggja að eins metra nálægðarmörk séu virt og að sjónvarpsrétthafa sé tryggt svigrúm til að taka viðtöl.
9. Leikslok (fjölmíðlar)
- I. Fréttamenn og ljósmyndarar hafa heimild til að taka viðtöl við leikmenn og þjálfara eftir að leik líkur. Í öllum viðtölum skal virða nálægðarviðmið.
10. Lyfjaeftirlit
- I. Tryggja þarf að aðstaða fyrir lyfjaeftirlit sé fyrir hendi en mikilvægt er að leitað sé allra leiða til að tryggja nálægðarviðmið.
 - 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.

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 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.

Einkenni COVID-19:

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

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 símlíðis 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.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

Skýrar leiðbeiningar um sóttþreinsun 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, á leikmannagangi, í starfsmannaaðstöðu, í áhorfendasvæði og alls staðar annars staðar í mannvirki þar sem einhver umgangur fólks er. Veggspjöld sem minna á nálægðarviðmið skulu vera sérstaklega áberandi á öllum þessum stöðum. Það er á ábyrgð sóttvarnarfulltrúa heimaliðs að tryggja að leiðbeiningar séu aðgengilegar.

Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á því að sóttþreinsun búningsklefa, leikmannagangs og tæknisvæðis fari fram áður en lið mæta til leiks. Salernisaðstöðu skal sóttþreinsa daglega og þar skal einnig tryggja góða aðstöðu til handþreinsunar. Sé eftir því kallað (t.d. af sóttvarnarfulltrúa gestaliðs, fulltrúa ÍHÍ eða fulltrúa heilbrigðisyfirvalda) skal sóttvarnarfulltrúi leggja fram áætlun um framkvæmd sóttþreinsunar og staðfestingu á að hún hafi farið fram.

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

Öll notkun á æfingabúnaði (öðrum en þeim sem nauðsynlegur er í upphitun) er óheimil. Sóttvarnarfulltrúar bera ábyrgð á því að þessu sé fylgt.

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.



Veitingar

Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar) eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að leikmenn séu allir með sína eigin vatnsbrúsa og ef nauðsyn krefur að merkja þá með nafni leikmanna. Dómarar bera sjálfir ábyrgð á því að vera með vatnsbrúsa og ættu ekki undir neinum kringumstæðum að taka við drykkjarílátum frá leikmönnum, starfsmönnum liða eða starfsmönnum leiks.

Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr auglýsingar heilbrigðisráðherra dags. 3. september 2020 er heimilt að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum með eftirfarandi skilyrðum:

- Áhorfendur eru leyfðir á íþróttaviðburðum sé 1 metra nálægðartakmörkun virt en þó aldrei fleiri en 200 manns (eða það hámark sem fram kemur í auglýsingu ráðherra hverju sinni) í hverju rými. Fjöld- og nálægðartakmörkun tekur ekki til barna sem eru fædd árið 2005 og síðar.
- Um öll svæði gildir að einstaklingar eiga ekki að koma inn á svæði ef þeir:
 - Eru í sóttkví.
 - Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
 - Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
 - Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, bein- eða vöðvaverki, þreytu).
- Rými þurfa að vera algjörlega aðskilin með a.m.k. 2 metra háu skilrúmi eða 2 metra bili sem ekki er hægt að fara yfir.
- Auðvelt aðgengi að handþvottastöðu og handspritti þarf að vera til staðar í hverju rými.
- Hvert skilgreint rými þarf að hafa eigin inngang og útgang og enginn samgangur er heimilaður á milli rýma.
- Miðasala, veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma.
- Salerni þurfa að vera aðskilin fyrir hvert rými.
- 1 metra nálægðartakmörk gilda milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. 1. mgr. 4. gr. auglýsingarinnar. Það getur því einnig í minni rýmum takmarkað áhorfendafjölda niður fyrir 200 manns. Að öðru leyti skal dreifa áhorfendum eins mikið og unnt er.
- Aðstandendur viðburða bera ábyrgð á að ekki verði hópamyndun fyrir eða eftir íþróttaviðburði inni á svæði sem og beint fyrir utan það.
- Með nánnum tengslum er fyrst og fremst átt við nánustu fjölskyldu, þó ekki endilega einungis þá sem deila heimili, nánustu vini og eftir atvikum fáeina nána samstarfsmenn. Þannig sé t.d. ekki unnt að líta svo á að einstaklingur sé í nánnum tengslum í þessum skilningi við alla vinnufélaga sína en mögulega einn til fjóra sem viðkomandi starfar mest með eða er í mesta návígi við. Mikilvægt er að alltaf sé um sömu nánu aðila að ræða en að það breytist ekki dag frá degi.
- Hver einstaklingur þarf að huga að og bera ábyrgð á eigin 1 metra nálægðartakmörkun eins og öðrum einstaklingsbundnum sóttvörnum. Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftár eftir aðstæðum.
- Brýna þarf fyrir áhorfendum 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>).