



Reglur Fimleikasambands Íslands, FSÍ um sóttvarnir vegna COVID-19 17. ágúst 2020

Almennt

Markmið þessara reglna er að tryggja að unnt sé að halda áfram æfingum í fimleikum þrátt fyrir þær hömlur sem COVID-19 setur á samfélagið. Markmiðið er ekki síður að lágmarka áhættuna á að þátttakendur í fimleikum (iðkendur, þjálfarar, starfsmenn og aðrir sem koma að starfinu) smitist af COVID-19 og einnig að lágmarka dreifingu á smiti.

Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við fimleikaæfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og nokkur kostur er. Mikilvægt er að tveggja metra reglunni sé framfylgt eins og kostur er á æfingum.

- Iðkendur, þjálfarar, starfsmenn og aðrir einstaklingar sem hafa aðgang að fimleikasalnum skulu ávallt þvo og spritta hendur áður en gengið er inn og út úr salnum
- Félag skal tryggja að sóttþreinsivökvi sé aðgengilegur á öllum æfingum, bæði í búningsskelfum, í sal sem og á öllum öðrum stöðum innan félagssvæðis þar sem iðkendur eða aðrir sem að æfingunni koma fara um
- Lágmarka skal þann fjölda fullorðinna sem viðstaddur er æfingu
- Þjálfurum og starfsmönnum félaga ber að virða tveggja metra regluna sín á milli öllum stundum, jafnframt skulu fullorðnir virða fjarlægðarregluna gagnvart börnum eins og kostur er á æfingasvæði og alltaf utan svæðis
- Félaginu ber að virða þær fjöldatakmarkanir sem eru í gildi hverju sinni. (börn fædd 2005 og síðar eru undanskilin)

Mikilvægt er að hafa það í huga að reglur þessar eru settar til vernda fólkið í hreyfingunni.

Kjósi iðkendur að taka hlé frá æfingum vegna COVID-19 ber félögum að taka tillit til þess.



Æfingar fyrir börn fædd 2005 eða síðar (15 ára og yngri)

- Þjálfurum og starfsmönnum ber skylda til þess að virða tveggja metra regluna gagnvart öllum iðkendum óháð aldri
- Mælst er til þess að á öllum æfingum skulu þjálfarar og aðrir starfsmenn félaga nota andlitsgrímur ef ekki er hægt að virða tveggja metra regluna, svo sem í móttökum
- Iðkendur ættu ekki að nota andlitsgrímur á æfingum
- Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar), mataráhöldum og búnaði með öðrum einstaklingum

Æfingar fyrir fullorðna (16 ára og eldri)

- Mælst er til þess að á öllum æfingum skulu þjálfarar og aðrir starfsmenn félaga nota andlitsgrímur ef ekki er hægt að virða tveggja metra regluna, svo sem í móttökum.
- Iðkendur ættu ekki að nota andlitsgrímur á æfingum.
- Lágmarka skal notkun búningsklefa í tengslum við æfingar og í öllum tilfellum skal halda tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga
- Iðkendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús og aðra sameiginlega aðstöðu
- Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar), mataráhöldum og búnaði með öðrum einstaklingum
- Iðkendur deila ekki magnesíu á æfingum (hver iðkandi með sína magnesíu)
- Félög skulu skoða möguleika á að skipta eldri iðkendum í minni hópa eins og kostur er og æfa á sitthvorum tímanum þar sem því verður við komið.



Æfingaaðstaða

- Eingöngu iðkendur, þjálfarar og starfsmenn ættu að hafa aðgang að æfingasalnum. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða tveggja metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða fjarlægðarmörkin. Grímur koma ekki í stað fjarlægðarreglu.
- Sótthreinsa skal allan þann æfingabúnað/æfingatæki sem mögulegt er áður en æfing hefst og eftir að henni lýkur
- Jafnframt skal sótthreinsa búnað eins og kostur er á meðan á æfingu stendur á milli notenda
- Æfingaaðstaða skal þrífín a.m.k. daglega.
- Búningsklefar eru ekki notaðir heldur koma iðkendur klæddir og tilbúnir til æfinga. Einnig skulu iðkendur hafa með sér drykkjarföng sem séu merkt viðkomandi (óheimilt að deila drykkjarföngum) og annan búnað og skal slíkur búnaður aðeins notaður fyrir hvern æfingahóp.
- Ef nauðsyn ber að nota búningsklefa skal tryggja að hægt sé að halda tveimur metrum á milli allra einstaklinga innan búningsklefa. Lágmarka skal þann tíma sem eytt er í búningsklefum og ættu iðkendur ekki að dvelja lengur en 30-40 mínútur innan búningsklefa fyrir eða æfingar. Ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé í búningsklefum.
- Félögin skulu tryggja að iðkendur hittist ekki á milli æfinga tveggja hópa, annað hvort með nægjanlegu tímabili á milli æfinga eða með að nota mismunandi inn- og útganga úr æfingasölum.
- Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að halda 2 metra fjarlægð frá iðkendum.
- Iðkendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Liðsfundir skulu fara fram í sal á æfingatíma eða með fjarfundarbúnaði. Ef nauðsynlegt er að nýta fundaraðstöðu skal fara eftir reglum um 2 metra fjarlægð milli aðila.
- Iðkendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan búnað eftir notkun. 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.

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. Iðkendur, þjálfarar og annað aðstoðarfólk skal því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um fullorðna iðkendur. Í þessu felst m.a. að þessir aðilar ættu almennt að forðast fjölmenna staði eins og veislur, verslanir, veitingastaði, kvikmyndahús, skemmtistaði, bari o.s.frv. 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.

Iðkendur, þjálfari eða annað aðstoðarfólk 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.

Iðkendur, þjálfarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, handþvottur og sóthreinsun) 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 (1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku.

Mótahald

Mótahald Fimleikasambandsins hefst 17. október. Í ljósi aðstæðna og hversu hratt þær breytast er ekki tímabært að skilgreina reglur tengdar mótahaldi. Reglur vegna móta verða útfærðar og gefnar út þegar nær dregur.

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 félagsins 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.

Einstaklingur sem finnur fyrir einkennum er óheimilt að taka þátt í íþróttastarfi félagsins. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og kynningarefni má finna á heimasíðunni www.covid.is undir þessum tengli, <https://www.covid.is/kynningarefni>.

Minnum 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 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 fyrst.• Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

Reglur þessar gilda frá 14. ágúst til miðnættis 27. ágúst í samræmi við auglýsingu heilbrigðisráðuneytis dags 12. ágúst sl. og minnisblað sóttvarnarlæknis um takmörkun á samkomum vegna farsóttar. Stjórnvöld endurmeta þörf á takmörkuninni eftir því sem efni standa til, þ.e. hvort unnt er að aflétta henni fyrr eða hvort þörf er á að framlengja gildistíma hennar.

Fimleikasamband Íslands

17. ágúst 2020