



Embætti
landlæknis
Sóttvarnalæknir



COVID-19

Íþróttir sérsambanda ÍSÍ

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni í hestaíþróttum

Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náið samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhappa, snertiskjái, greiðsluþosa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum

28. ágúst, 2020



Efnisyfirlit

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



1. Markmið

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð á æfingum og keppni verði með þeim hætti að hægt sé að halda úti íþróttastarfi á Íslandi þrátt fyrir að COVID-19 sé við lýði í íslensku samfélagi og útlit fyrir að svo kunnir að verða áfram næstu misseri. 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.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, sameiginlegrar æfingaaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr. Reglur þessar öðlast gildi 28. ágúst 2020 og gilda til 10. september kl. 23.59 eins og auglýsing heilbrigðisráðherra um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. knapa/ þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. knapa, þjálfara og starfsmanna. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn móta og starfsmenn fjölmiðla.

Þátttakandi 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 knapi getur hafið keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir félagsmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

2. Grundvallarsmitgát

- 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 yfirborði sem oft er snert.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.



- Virðið gildandi fjölda- og fjarlægðartakmarkanir.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi.

Einkenni COVID-19:	Ef knapi 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, höfuðverkur• 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.

3. Þrif

Umhverfi skal þrifið vandlega því smitefni 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, snertilfetir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%).

4. Búnaður

Hver knapi skal nota sinn eigin búnað.

5. Áhorfendur

Samkvæmt ákvörðun sóttvarnarlæknis eru engir áhorfendur leyfðir en núverandi auglýsing ráðherra gildir til og 10. september kl. 23:59 eða þar til annað verður ákveðið. Sérstakar reglur um áhorfendasvæði verða settar þegar við á.



6. Veitingar

Mótshaldarar ættu ekki að útvega veitingar fyrir starfsfólk eða 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.

7. Gátlisti fyrir æfingar í reiðhöllum

- Þátttakendur
 - Svæðaskipting (hólfaskipting)
 - Búnaður
 - Framkvæmd æfinga/námskeiða
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
-
- Eingöngu þjálfarar og knapar hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar skulu almennt virða 2 metra regluna við iðkendur og nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða fjarlægðarmörk. Undanþága um tveggja metra reglu fyrir iðkendur og þjálfara gildir aðeins á æfingasvæðinu, ekki utan þess. Ef þjálfari er þátttakandi í æfingu skal hann ekki nota grímu.
 - Starfsmenn reiðhalla 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. Ef nauðsynlegt er að nýta fundaraðstöðu skal fara að almennum reglum um 2 metra fjarlægð milli aðila.
 - Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan sameiginlegan búnað. Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda. Fækka skal sameiginlegum snertiflötum í reiðhöllum eða annarri aðstöðu eins og hægt er, t.d. bekkjum, stólum og öðru slíku.
 - Ef fleira en eitt námskeið fer fram í sömu reiðhöll samtímis skal gæta þess að þátttakendur námskeiða hittist ekki á milli tíma, annað hvort með nægjanlegu bili á milli tíma eða með nýtingu mismunandi inn- og útganga úr reiðhöll.

8. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- Ferðir til og frá keppnisstað
- Koma á keppnisstað
- Þátttakendur
- Framkvæmd keppni



- Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Svæðaskipting

- Leitast skal við að skipta keppnissvæði upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur skal vera milli svæða:
 - Keppnissvæði: Upphitunarsvæði og keppnisvöllur.
 - Aðgang hafa knapar, dómara og starfsmenn móts.
 - Ytra svæði: Annað svæði mótssvæðis en keppnissvæði.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar og aðrir sem hafa heimild til að vera á mótssvæði á meðan á móti stendur.
- Starfsmenn móta skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móta skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá knöpum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Dómara skulu mæta tilbúnir og skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Knapar og starfsmenn skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum.
- Þegar knapar hafa lokið keppni skulu þeir yfirgefa mótssvæðið fljótt og örugglega og forðast samgang. Knapar skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir keppni með snertingu.

Ítarefni: *Framkvæmd mótahalds utanhúss*

Dagskrá móta skal setja upp með það að leiðarljósi að ekki muni safnast saman fleiri en gildandi fjöldatakmörkanir leyfa. Lengri pásur verða á milli greina og gera þarf ráð fyrir að hver keppnisgrein taki lengri tíma en vant er til að hægt sé að tryggja fjöldatakmörkanir á keppnissvæði og nándarreglu.

1. Aðstaða knapa á keppnissvæði.
Tryggja þarf tveggja metra bil á milli allra knapa. Þar sem ekki er hægt að tryggja að hver knapi hafi aðgang að sér hesthúsi verða knapar að hafa hesta sína og allan búnað á sinni hestakerru og í sínum bíl.
2. Salernisaðstaða
Tryggja þarf sér salernisaðstöðu fyrir knapa annars vegar og dómara og starfsfólk hins vegar. Mótshaldara ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé á öllum salernum og þau séu sótthreinsuð daglega.
3. Upphitunarsvæði og upphitunarvöllur
Knapar skulu gæta að tveggja metra reglunni í upphitun fyrir keppni og tryggja þarf að upphitunarsvæði bjóði upp á fjarlægð milli knapa. Í keppnisgreinum þar sem fleiri en einn er inni á velli í einu er vikið frá þeirri reglu að knapar mæti í upphitunarhring. Aðeins í greinum þar sem einn knapi er í braut í senn verður skylt að mæta í upphitunarhring.
4. Keppnisvöllur - forkeppni



Knapar virði tveggja metra regluna. Ef inn- og útgangur af keppnisvelli er sá sami þarf að gæta þess að knapar mætist ekki á leið inn og út af keppnisvelli. Næsti knapi/næsta holl ríður inn á völlin þegar knapinn/hollið á undan er farið út af vellinum. Þegar fleiri en einn knapi er inn á keppnisvellinum í einu skulu knapar reyna eftir fremsta megni að virða tveggja metra regluna.

5. Keppnisvöllur – úrslit

Knapar skulu reyna eftir fremsta megni að virða tveggja metra regluna.

6. Kappreiðar

- a. Einungis er heimilt að ræsa tvo knapa í einu í skeiðkappreiðum.
- b. Starfsmenn við rásbása skulu bera andlitsgrímu og einnota hanska.

7. Dómarar og ritarar

- a. Þrír til fimm dómarar dæma hverja grein. Þeir sitja hver í sínum bíl.
- b. Kjósi dómari að hafa ritara við dómstörf ber að virða tveggja metra regluna séu dómari og ritari ekki í daglegum samskiptum.

8. Fóta- og áverkaskoðun

- a. Starfsmaður í fótaskoðun ber andlitsgrímu og einnota hanska. Við vigtun fótabúnaðar leggur knapi hófhlífar sjálfur á vigtina. Knapi og starfsmaður fótaskoðunar virði tveggja metra regluna.
- b. Í úrslitum framkvæma dómarar þessa skoðun og ber þeim að bera andlitsgrímu og einnota hanska og virða tveggja metra regluna.

9. Dómpallur

Tveir starfsmenn mega vera samtímis í dómpalli og virða tveggja metra regluna.

10. Verðlaunaafhending

Við verðlaunaafhendingu skal gæta að tveggja metra bili á milli knapa. Starfsmaður móts sem afhendir verðlaun skal bera andlitsgrímu og einnota hanska. Ekki skal setja verðlaun um háls á knöpum.

9. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum mótsstað. 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 móti er lokið og forðast almennt aðra starfsmenn móts.



Ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er á mótstað.

Fjölmíðlum 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 fjölmíðlum er skylt að virða 2 metra nálægðarviðmið. Starfsmönnum fjölmíðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

10. Sóttvarnarfulltrúi

Hvert félag skal 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 hestamannafélags séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn 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. Iðkandi eða aðstoðarfólk, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast aðra knapa eða annað aðstoðarfólk. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

11. 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. Heilbrigðisstarfsfólk mun svara og ráðleggja hver næstu skref ættu að vera. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að vera búin að vera í sambandi símleiðis eða í netspjalli.

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 hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

12. Daglegt líf utan æfinga og keppni

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, 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 aðra leikmenn. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkendur, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, handþvottur og sóttthreinsun) 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. Knapi 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 knapi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé keppnisfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir knapar og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

13. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Lárus Ástmar Hannesson, larusha@simnet.is

Sóttvarnarfulltrúi Landssambands hestamannafélaga er: Berglind Karlsdóttir, berglind@lhhestar.is, sími: 514-4030.

14. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is
 - <https://www.covid.is/kynningarefni>

15. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Auglýsing um takmörkun á samkomum vegna farsóttar Nr. 792/2020 útgefin 12. ágúst 2020:

<https://www.stjornartidindi.is/Advert.aspx?RecordID=246a7dc7-7448-4f42-a200-2076cc1272da>

Minnisblað sóttvarnalæknis frá 11. ágúst 2020:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsarskrar/Minnisblad-mat%20c3%a1%20a%3%b0ger%3%b0um%20gegn%20COVID-19%2010.8.2020.pdf>