

COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Skíðasambands Íslands á snjó

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 náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



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



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



4. desember, 2020

Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum

Efnisyfirlit

1. Markmið	3
2. Grundvallarsmitgát	3
3. Þrif.....	4
4. Búnaður	5
5. Búningsklefar	55
6. Áhorfendur	5
7. Veitingar	6
8. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
9. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	7
10. Fjölmíðlar	8
11. Sóttvarnarfulltrúi	99
12. Ef grunur um veikindi.....	9
13. Daglegt líf utan æfinga og keppni.....	9
14. Ef eitthvað er óljóst	1010
15. Frekari upplýsingar um COVID-19	10
16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	10

1. Markmið

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð á æfingum og keppni verði með þeim hætti að hægt sé að halda úti skíðastarfi 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, æfingaaðstöðu, búningaáðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda sem fæddir eru árið 2004 eða fyrr. Reglur þessar öðlast gildi 18. nóvember 2020 og gilda á meðan heilbrigðisráðherra gefur út reglugerðir um takmörkun á samkomum vegna farsóttar sem nú gengur yfir.

ATH. NÝJASTA REGLUGERÐ HEILBRIGÐISRÁÐHERRA TEKUR YRIR HVERJU SINNI VARÐANDI TAKMARKANIR ÞAR SEM ÞAÐ Á VIÐ

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. iðkenda/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. iðkenda, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn leikja og starfsmenn fjölmiðla.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda og annarra sem mæta á æfingar sé nækvæm komi til nauðsynlegra smitrakningaraðgerða.

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 iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur 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).

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku er við á.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréfpurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegna 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 og famlög.
- Virða gildandi fjarlægðarreglu milli ótengdra einstaklinga.
 - Á við þáttakendur utan æfinga- og keppnissvæðis.
 - Á ávallt við þjálfarar, starfsmenn og aðra.
- Grímur koma ekki í stað gildandi fjarlægðarreglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða gildandi fjarlægðarreglu. Áhorfendur þurfa að virða glidandi reglur varðandi grímur og fjarlægðarmörk hverju sinni.

Einkenni COVID-19:	Ef iðkandi 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

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 þrifuð 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

Hver iðkandi skal hafa með sér drykkjarföng (óheimilt að deila drykkjarföngum) og sinn eigin búnað og skal sá búnaður aðeins notaður af honum sjálfum. Mælt er með því að hver og einn merki sinn persónulega búnað.

Sameiginlegur búnaður svo sem stangir, starthlið og endamörk skulu þrífinn fyrir og eftir notkun.

5. Búningsklefar

Ávallt skal virða gildandi fjarlægðarreglu í búningsklefum og á öðrum svæðum utan keppni og æfinga.

Félög skulu tryggja að þátttakendur hittist ekki á milli æfinga tveggja hópa, annað hvort með nægjanlegu tímabili á milli æfinga eða með því að nota mismunandi inn- og útganga úr æfingasvæðum eftir því sem við á. Hvatt er til góðs samráðs við umsjónarmenn íþróttamannvirkja um umgengni og þríf mannvirkja.

6. Áhorfendur

Til samræmis við gildandi auglýsingar heilbrigðisráðherra á hverjum tímapunkti skal kanna heimild um hvort áhorfendur eru heimilir eða ekki á íþróttaviðburðum

- Ef áhorfendur eru leyfðir á íþróttaviðburðum skulu þeir uppfylla gildandi reglur um samkomur hverju sinni í samræmi við [leiðbeiningar sóttvarnalæknis](#).
- 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 innandyra 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 handþvottaástöðu og handspritti þarf að vera til staðar í hverju rými innandyra.
- 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.
- Hafa skal í huga gildandi nálægðartakmörk milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum, sbr. gildandi reglugerð hverju sinni. 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 nálægðartakmörkun eins og öðrum einstaklingsbundnum sóttvörnum. Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa fyrir og eftir viðburði.
- Leiðbeiningar um áhorfendur á íþróttaviðburðum má finna á heimasíðu ÍSÍ: <https://www.isi.is/um-isi/covid-19-og-ithrottahreyfingin/>
- 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>).
- Að öðru leiti gildir reglugerð heilbrigðisráðherra hverju sinni.

7. Veitingar

Mótshaldarar ættu ekki að útvega veitingar fyrir starfsfólk, keppendur eða aðra 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.

Sé veitingasala til staðar fyrir áhorfendur þarf að huga að aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti. Veitingasala og önnur sambærileg þjónusta þarf að vera aðskilin fyrir hvert rými. Starfsfólk við slíka þjónustu má ekki fara á milli rýma. Sama á við framreiðsluaðila.

Sameiginlega snertifleti þarf að þrifa og sótthreinsa a.m.k. daglega eða oftar eftir aðstæðum. Brýna þarf fyrir gestum 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>).

8. Gátlisti fyrir æfingar á skíðasvæðum

- Þátttakendur
- Svæðaskipting (hólfaskipting)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar

Sótthreinsun tækja og búnaðar

- Hámarksfjöldi iðkenda í hverjum bakka á æfingu, sjá gildandi reglugerð hverju sinni.
- Eingöngu iðkendur, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, hér eftir nefndir þátttakendur. Þjálfarar skulu virða nálægðartakmörk við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk. Undanþága um fjarlægðarreglu gildir aðeins fyrir iðkendur á æfingasvæði.
- Starfsmenn skíðasvæða skulu ekki vera á æfingasvæði á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda fjarlægðarmörk frá þátttakendum.
- Þátttakendur skulu gæta þess að virða reglur um nálægðartakmarkanir í lyftum, lyfturöðum, brautum og búningsaðstöðu.
- Iðkendur skulu forðast að safnast saman í hópa t.d. við upphaf brauta eða hjá þjálfurum.
- Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Iðkendafundir skulu fara fram á æfingasvæði á æfingatíma eða með fjarfundarbúnaði. Ef nauðsynlegt er að nýta fundaraðstöðu skal fara að almennum reglum um fjarlægð milli aðila.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar og sama á við um allan eigin búnað.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda. Fækka skal sameiginlegum snertiflötum á æfingasvæði eins og hægt er.
- Kynna skal sér gildandi reglur um grímuskyldu hverju sinni fyrir æfingar.
- Að hámarki tveir iðkendur meiga aðstoða þjálfara við uppsetningu brauta og samantekt eftir æfingar.
- Ef tveir eða fleiri hópar eru á æfingu í sama bakka skal gæta þess að þátttakendur hvers hóps fyrir sig virði reglur um nálægðartakmarkanir milli hópa.
- Þátttakendur skulu yfirgefa skíðasvæði eins fljótt og kostur er eftir að æfingu lýkur.
- Þátttakendur skulu fylgja reglum skíðasvæða varðandi reglur um covid-19 um umgengni og notkun. Gátlisti þessi getur tekið breytingum ef reglugerðir yfirvalda gefa tilefni hverju sinni.

9. Gátlisti fyrir mótahald

- Ferðir til og frá keppnisstað
 - Koma á keppnisstað
 - Þátttakendur
 - Framkvæmd keppni
 - Sótthreinsun tækja og búnaðar
 - Svæðaskipting
- Leitast skal við að skipta skíðasvæði upp í eftirfarandi svæði og takmarka samgang milli svæða eins og hægt er.
 - Keppnissvæði: Brautir, upphitunarsvæði, öryggissvæði, búningsaðstaða og starfsmannaaðstaða.
 - Aðgang hafa keppendur, dómara og starfsmenn.
 - Ytra svæði: Önnur svæði skíðasvæðisins.

- Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla, fulltrúar félaga sem eigast við, fulltrúar SKÍ, sóttvarnarfulltrúi, áhorfendur og aðrir sem hafa heimild til að vera á skíðasvæðinu á meðan á móti stendur.
 - Tryggja skal nægjanlegt rými á bílastæðum þannig að keppendur, starfsmenn og gestir hafi nægjanlegt rými til að virða nálgunar reglur.
 - Tryggja skal nægjanlegt rými við lyftur þannig að raðir við lyftur geti myndast með tilliti fjarlægðarreglna milli aðila.
- Kynna skal sér rætur um hámarksfjöldi keppenda á hverju keppnissvæði sem og öðrum svæðum. Einnig skal skoða reglur eru um áhorfendur.
 - Dagskrá móta skal setja upp með það að leiðarljósi að ekki muni safnast saman fleiri en gildandi fjöldatakmörkanir leyfa. Gera þarf ráð fyrir að hver keppnisgrein taki lengri tíma en vant er til að hægt sé að tryggja fjöldatakmörkanir á keppnissvæði og nándarreglu.
 - Tryggja þarf sér salernisaðstöðu fyrir keppendur annars vegar og dómara og starfsfólk hins vegar. Mótshaldara ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé á öllum salernum og þau séu sótthreinsuð daglega.
 - Keppendur skulu gæta að nálægðarmörkum í upphitun fyrir keppni og tryggja þarf að upphitunarsvæði bjóði upp á fjarlægð milli keppenda. Það sama gildir þegar í keppni er komið.
 - Þrír starfsmenn mega vera samtímis í tímatökuherbergi og verða þeir að virða nálægðarmörk er gilda hverju sinni.
 - Starfsmenn móta skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn móta skulu í öllum tilfellum halda gildandi fjarlægðarmörk frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
 - Dómarar og eftirlitsmenn skulu mæta tilbúnir og skulu fylgja nálægðarmörkum eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Iðkendur og starfsmenn liða skulu virða gildandi nálægðarmörk gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
 - Við verðlaunafhendingu skal gæta nálægðarmarkna milli keppenda. Starfsmaður móts sem afhendir verðlaun skal bera andlitsgrímu og einnota hanska. Ekki skal setja verðlaun um háls á keppendum.
 - Þegar keppni er lokið skulu keppendur yfirgefa mótssvæðið fljótt og örugglega og forðast samgang eins og mögulega hægt er. Keppendur skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir leiki með snertingu. Keppendur skulu ekki snertast að nauðsynjalausu.

10. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvangi. 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 keppni 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 á mótsstað.

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 gildandi nálægðartakmörk hverju sinni. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé að framkvæma þau miðað við þessi skilyrði.

11. 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 félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allir 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 liðsfélaga sína eða annað aðstoðarfólk. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnarfulltrúa félags/viðburðar.

12. 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.

13. 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, þjálfarar, dómara og annað aðstoðarfólk skal því lágmarka samskipti við aðra eins og kostur er. Þetta á sérstaklega við um 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. 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 gildandi fjarlægðarmörk 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 iðkendur. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkendur, þjálfarar, dómarmar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum fjarlægðarreglu, handþvotti 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. Iðkandi 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 iðkandi getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat lækni til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

14. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Dagbjartur Halldórsson, dagbjartur@ski.is - 6601075

Sóttvarnarfulltrúi Skíðasambands Íslands er: Jón Viðar Þorvaldsson, ski@ski.is - 6604752

15. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Gildandi reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar hverju sinni.

Nýjasta minnisblað sóttvarnarlæknis vegna reglugerðar um takmörkun á samkomun vegna farsóttar hverju sinni.

Nýjustu reglugerð um takmörkun á skólastarfi hverju sinni.

Leiðbeiningar um rými má finna á veg landlæknisembættisins.

Sjúklingavarnir og þrif á vef landlæknisembættisins.