

## Reglur DSÍ um sóttvarnir vegna COVID-19

### 19. ágúst 2020

Reglurnar gilda sama tíma og auglýsing heilbrigðisráðherra dags 12. ágúst sl. um takmörkun á samkomum vegna farsóttar og minnisblað sóttvarnarlæknis þ.e.a.s frá 14. ágúst 2020 kl. 00.00 til 27. ágúst 2020 kl. 23.59. Reglurnar taka til fullorðinna fædda 2004 og fyrr þ.e. þeirra sem komnir eru af grunnskólaaldri. Börn og ungmenni fædd 2005 og síðar falla ekki undir þessar reglur en fullorðnir þurfa að virða nálægðarmörk gagnvart börnum og ungmönnum.

#### Almennt

Markmið þessara reglna er að lágmarka áhættu á COVID-19 smiti við iðkun og keppni í dansíþróttinni á meðan COVID-19 smit eru enn að greinast í íslensku samfélagi.

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær sóttvarnaraðgerðir sem embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuðina. Þessar aðgerðir eru hér með gerðar að skilyrði fyrir því að hægt sé að halda áfram iðkun dansíþróttarinnar á Íslandi.

Hægt er að nálgast fjölda veggspjalda á heimasíðu Covid.is. sjá <https://www.covid.is/kynningarefni>

#### 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, dómarar 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.

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

Iðkendur, þjálfari, dómari 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, dómarar 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 (1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Dansíþróttamaður 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 dansíþróttamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

## 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 dansíþróttamenn, þjálfarar og allir aðrir starfsmenn félaga þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt.

Á hverjum viðburði eins og landsliðsæfingu eða dansíþróttamóti þarf sömuleiðis að skipa sóttvarnarfulltrúa sem hefur ekki aðra ábyrgð.

### Einkenni COVID-19:

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

### Ef dansíþróttamaður 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 íþróttahús
- Hafa skal samband við heilsugæslu símleiðis eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is eða við Læknavaktina í síma 1700 svo unnt sé t.d. að framkvæma próf fyrir COVID-19 án tafar.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

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

Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á því að sótthreinsun fataskiptiklefa, leikmannagangs fari fram áður en æfing eða mót hefst. Salernisaðstöðu skal sótthreinsa daglega og þar skal einnig tryggja góða aðstöðu til handhreinsunar.

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

## Æfingar

Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við dansíþróttæfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og kostur er. Lágmarka skal þann fjölda sem viðstaddur er æfingu. Félög skulu skoða að skipta iðkendum í hópa eins og kostur er og æfa á sitthvorum tímanum þar sem því verður við komið.

Allir fæddir 2004 og eldri sem eru ekki á æfingu eiga að halda 2 metrum sín á milli. Áhorfendur eru ekki leyfðir Óheimilt er að hafa fleiri en 100 manns í íþróttasal.

Dansíþróttapar má dansa saman og skulu sömu einstaklingarnir dansa saman öllum stundum og ekki skipta um dansfélaga (oft eru þessi pör jafnmikið saman og fjölskylda).. Dansíþróttapörin skulu halda 1-2 metrum á milli sín og annarra dansíþróttapara.

Þjálfarar eiga að halda 1-2 metra fjarlægð frá iðkenda eins og kostur er ellega skal bera andlitsgrímu og sótthreinsa hendur á milli iðkenda.

Sótthreinsa þarf allan æfingarbúnað á milli iðkenda. Jafnframt skal sótthreinsa búnað eins og kostur er á meðan á æfingu stendur. Sótthreinsa skal alla sameiginlega snertifleti reglulega.

Lágmarka skal notkun búningsklefa í tengslum við æfingar og í öllum tilfellum skal halda tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga.

Þátttakendum í æfingum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús og aðra sameiginlega aðstöðu.

Félög skulu tryggja að sótthreinsivökvi sé aðgengilegur á öllum æfingum, bæði í fataskiptiklefum, nálægt dansgólfinu sjálfu sem og á öllum öðrum stöðum innan félagssvæðis þar sem iðkendur eða aðrir sem að æfingunni koma fara um.

Óheimilt er að deila drykkjarílátum eða öðrum búnaði (t.d. skóbustum) með öðrum einstaklingum.

Starfsmenn mannvirkja skulu og halda tveggja metra fjarlægð frá leikmönnum, þjálfurum og öðrum á meðan þeir eru innan veggja mannvirkisins.

Tekið er fram að börn fædd 2005 og yngri eru undanskilin 2 metra. Þó ber fullornum ber að virða 2 metra reglu gagnvart ótengdum börnum.

## Dansíþróttamót

Í Dansíþróttahöllum skulu allir fæddir 2004 eða eldri halda 2 metra fjarlægð í næsta einstakling. **Áhorfendur eru ekki leyfðir.** Þar sem margir fæddir 2005 og síðar keppa mætti 1 forráðamaður að fylgja einstaklingi yngri en 18 ára. En skylt væri fyrir forráðamanninn að yfirgefa danshöllina eftir að barn hefur lokið keppni. Forráðamaður skyldi virða 2 metra reglu gagnvart ótengdum aðilum.

### Framkvæmd dansíþróttamóts

1. Innganga
  - a) Mótshaldari ber að tryggja að sóttþreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn í mannvirki sóttþreinsa hendur.
2. Fataskiptiklefar og salernisaðstaða keppenda
  - a) Tryggja skal að hægt sé að halda tveimur metrum á milli allra einstaklinga innan fataskiptiklefa. Ef stærð fataskiptiklefa býður ekki upp á að allir keppendur hafi þar aðstöðu og að tveggja metra fjarlægð sé tryggð skal dreifa keppendum á fleiri en einn fataskiptiklefa.
  - b) Lágmarka skal þann tíma sem eytt er í fataskiptiklefa og ættu keppendur ekki að dvelja lengur en 30-40 mínútur innan fataskiptiklefa fyrir eða eftir mót
  - c) Mótshaldari ber að tryggja að sóttþreinsivökvi sé í fataskiptiklefum.
3. Upphitun
  - a) Tryggja skal að hægt sé að halda tveggja metra fjarlægð milli allra einstaklinga nema íþróttamenn sem dansa saman á meðan á upphitun stendur. Reynt er eftir bestu getu að halda minnst 1 metra á milli dansíþróttapara
  - b) Þjálfurum ber að halda 2 metrum milli sín og annarra þjálfara.
  - c) Tryggja skal að allir keppendur þrifi hendur og spritti fyrir og eftir keppni.
4. Upphaf móts
  - a) Þörin sem ganga inn á gólf skulu halda 2 metrum milli sín og annarra keppende
  - b) Ekki skal marsera nema hægt sé að halda 2 metrum sín á milli.
  - c) Dansþör og dómarar skulu stilla sér upp á dansgólfi með tveggja metra bili.
5. Dansíþróttamótið
  - a) Félögum ber að tryggja að allir sem eru að bíða utan gólfs geti haldið þar tveggja metra bili á milli einstaklinga.
  - b) Aldrei verða fleiri en 7 þör úti á gólfi í einu keppenda 2004 og eldri.
  - c) Dansíþróttapörum, þjálfurum og öðrum er óheimilt að fagna dansi eða árangri með snertingu.
  - d) Sjónvarpsrétthafi skal hafa lágmarksmönnun á dansíþróttamóti (eingöngu tókumenn). Starfsmönnum sjónvarpsrétthafa ber að virða tveggja metra nálægðarviðmið í öllum sínum störfum.
6. Milli umferða
  - a) Halda skal tveggja metra bili á milli allra einstaklinga þegar gengið er af dansgólfi.
  - b) Halda skal tveggja metra bili á milli allra einstaklinga á göngum og í fataskiptiklefum
7. Eftir mót
  - a) Ekki er heimilt að snertast í enda mótsins.
  - b) Halda skal tveggja metra bili á milli allra dansíþróttapara eins og kostur þegar gengið er inn á og af leikvelli. Sama gildir um leikmannagang, fataskiptiklefa og þegar mannvirki er yfirgefið.

- c) Ef dansíþróttamenn og dómara nota sturtur að loknu dansíþróttamóti skal tryggja að haldið sé tveggja metra bili á milli allra einstaklinga.
8. Verðlaunaafhending
- a) Halda skal 2 metra milli dansíþróttapara á leið í verðlaunaafhendingu.
  - b) Ekki er heimilt að knúsast þegar úrslit eru kunngjörð.
  - c) Mótshaldari þarf að tryggja að dansíþróttapörin standi með 2 metra millibili á verðlaunaafhendingu.
  - d) Þeir sem veita verðlaun þurfa að halda 1-2 metrum á milli sín og paranna og þau eru veitt án snertingar
  - e) Þeir sem veita verðlaun spritta hendur á milli afhendinga og afhending verðlaunagripa skal vera eins mikið án snertinga.
  - f) Þeir sem taka myndir af verðlaunaafhendingunni skulu halda 2 metrum sín á milli.
9. Lyfjaeftirlit
- a) Tryggja þarf að aðstaða fyrir lyfjaeftirlit sé fyrir hendi en mikilvægt er að leitað sé allra leiða til að hægt sé að halda tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga.
  - b) Allir sem koma inn í aðstöðu lyfjaeftirlits eiga að bera andlitsgrímur.
  - c) Mótshaldari ber ábyrgð á að aðstaða lyfjaeftirlits sé sótthreinsuð með sama hætti og búningssklefar.

## Veitingar

Tryggja skal að allar veitingar séu í lokuðum umbúðum. Engin veitingasala er heimil í tengslum við dansíþróttamót þar til annað er tilkynnt.

Óheimilt er að deila drykkjarílátum eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Þeir sem sjá um mat fyrir dómara verða að bera andlitsgrímur og sótthreinsa vel áður og á milli þess sem komið er við matinn sem þarf að vera í lokuðum umbúðum.

## Fjölmiðlar

Starfsmenn fjölmiðla bera sjálfir ábyrgð á því að fylgja þeim almennu sóttvarnaraðgerðum sem hér að ofan eru nefndar. Mótshaldari hefur heimild til að vísa frá starfsmanni fjölmiðils sem ekki fylgir þeim reglum sem hér eru settar.

Öllum starfsmönnum fjölmiðla ber að virða 2 metra fjarlægðarmörk.

## Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og annað kynningarefni má finna á heimasíðunni [www.covid.is](http://www.covid.is)

Veggspjöld má nálgast með því að smella á þennan tengil <https://www.covid.is/kynningarefni>