



Reykjavík 24. apríl 2020

Efni: Tílsakanir á takmörkunum 4. maí – Íþróttastarf fullorðinna

Tílsökunin tekur gildi 4. maí 2020 gildir til 1.júní, en aflétting eða framlenging á henni verður endurmetin af stjórnvöldum. Eftirfarandi reglur eru í gildi eftir 4. maí xxxxx

### **Sundlaugar og líkamsræktarstöðvar**

Eru lokaðar almenningi.

### **Æfingar og keppnir**

Æfingar og keppnir skipulagðs íþróttastarfs eru heimilar án áhorfenda með þeim takmörkunum að snertingar eru óheimilar og halda skal 2 metra bili á milli einstaklinga. Notkun á sameiginlegum búnaði, einkum þeim sem snertur er með höndum, skal haldið í lágmarki og ber að sótthreinsa hann á milli notkunar. Óheimilt er að nota búningsklefa, sturtuklefa og aðra inniaðstöðu aðra en íþróttasal og salernisaðstöðu.

### **Skipulagt íþróttastarf innandyra:**

Við skipulagt íþróttastarf innandyra mega ekki fleiri en fjórir einstaklingar æfa eða leika saman í einu rými, sem skal vera a.m.k. 800 m<sup>2</sup>.

### **Skipulagt íþróttastarf utandyra:**

Við skipulagt íþróttastarf utandyra mega ekki fleiri en sjö einstaklingar æfa eða leika saman í hópi. Séu fleiri hópar við æfingar á sama svæði skal miða við að hver hópur hafi um 2.000 m<sup>2</sup> til umráða.

### **Sundæfingar:**

Sundæfingar eru heimilaðar fyrir allt að sjö manns í einu, hvort sem er inni eða úti, og notkun búnings- og sturtuaðstöðu eftir því sem þörf krefur.

Nánari upplýsingar er að finna [hér](#) og einnig á [www.covid.is](http://www.covid.is)

Virðingarfyllst,

Samhæfingarstöð almannavarna