



Reykjavík 10. desember 2020

Efni: Takmörkun – Íþróttastarf- börn og fullorðnir

Takmörkun á íþróttastarfi fullorðinna tekur gildi 10. desember 2020 gildir til 12.janúar.

### Heimilt

- Íþróttæfingar utandyra án snertingar eru heimilar, svo sem útihlaup, reiðmennska, skíðaíþróttir o.þ.h, að því gættu að unnt sé að tryggja 2metra milli einstaklinga sem ekki eru í nánum tengslum og fjöldatakmörkun 10 einstaklingar saman.
- Íþróttæfingar einstaklinga fæddra 2004 og fyrr með eða án snertingar, í íþróttum innan ÍSÍ í efstu deild kvenna og karla í hverju sérsambandi eru heimilar. Hámarksfjöldi í hverju rými er 26 manns.
- Æfingar afreksmanna í einstaklingsbundnum íþróttum innan ÍSÍ eru heimilar

### Óheimilt

- Íþróttæfingar einstaklinga fæddra 2004 og fyrr, hvort sem er innan- eða utandyra með snertingu eru óheimilar sem og íþróttæfingar án snertingar innandyra.
- Æfingar sem krefjast snertingar innan bardagaíþróttá óheimilar.
- Íþróttakeppnir

- Sameiginleg búningaþastaða skal lokuð
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag, loftræsting skal vera í lagi og loftað reglulega út fyrir daginn