



## Almannavarnir höfuðborgarsvæðisins

Allir aðilar verða að staðfesta samþykki sitt á þessum reglum áður en þeir hefja æfingar;

- Notendur sem tilheyra Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands skulu fylgja reglum sem sérsamböndin hafa sett sér um einstaklingsbundnar sóttvarnir, sóttthreinsun búnaðar, framkvæmd æfinga og keppna í sínum greinum í samvinnu við sóttvarnalækni.
- Leigutakar/almenningshópar sem ekki tilheyra Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands skulu fylgja sömu leiðbeiningum og sambærilegar íþróttir innan sambandsins eða sínum eigin sem hafa verið samþykktar af sóttvarnalækni.
- Leigutakar/almenningshópar mega ekki nota búningasklefa í skólamannvirkjum.
- Enginn hópur fer inn án skráðs þjálfara/ábyrgðarmanns. Skrá þarf nafn viðkomandi, símanúmer og tölvupóstfang, vegna mögulegrar rakningar og framfylgni sóttvarna.
- Ábyrgðarmaður hóps hefur eftirfarandi skyldur:
  - Að upplýsa sína iðkendur og staðfesta að hans hópur fari að reglum, hámark 50 manns í skipulögðu íþróttastarfi.
  - Merkja við nafnalista hverjir mæta í hvern tíma (vegna mögulegrar rakningar).
  - Mæting hóps í húsin sé á tilsettum tíma (5 mín fyrir) og yfirgefi húsnæði strax að loknum tíma.
  - Koma með eigin bolta, spaða eða önnur smááhöld og sóttthreinsa þau fyrir og eftir notkun.
  - Spritta hendur reglulega.
- Búningasklefa skal þrifa reglulega yfir daginn.
- Þrifa skal snertifleti á milli æfinga (hurðahúnar, markstangir, handrið, bekkir o.fl.).
- Allar æfingar verða a.m.k. kosti 5 mín styttri, þannig gefst tími til að koma öllum út og renna yfir snertifleti o.s.frv.
- Foreldrum er heimilt að vera viðstaddir á meðan æfingum innandyra sem utandyra stendur. Foreldrar skulu hafa grímu og passa tveggja metra fjarlægð sín á milli og huga að persónubundnum sóttvörnum.
- Allir þurfa að bera andlitsgrímur, bæði starfsfólk og gestir á sameiginlegum svæðum svo sem í anddyri, móttöku og á göngum.
- Foreldrum barna á aldrinum 2-5 ára sem taka þátt í íþróttaskólum félaganna er heimilt að fylgja barni sínu með eftirfarandi skilyrðum:
  - Aðeins eitt foreldri/forráðamaður með hverju barni.
  - Foreldrar skulu hafa grímu og passa tveggja metra fjarlægð sín á milli og huga að persónubundnum sóttvörnum
- Mikilvægt er að skráning iðkenda á æfingum sé rétt og nákvæm þannig að ef til smitakningar komi sé rakningin auðveldari. Þessu er beint til þjálfara og forsvarsfólks almenningshópa þar sem ekki er skráður þjálfari.
- Ef upp koma smit sem rakin eru til íþróttamannvirkja er mögulegt að þeim verði lokað á meðan rakning og úrvinnsla er í gangi. Hvenær mannvirkið verður opnað aftur er háð ákvörðun eiganda þess.
- Forsvarsmenn félaga eru vinsamlegast beðnir um að koma þessum upplýsingum til þjálfara/ábyrgðamanna hópa á þeirra vegum. Skólastjórnendur eru vinsamlegast beðnir um að koma þessum upplýsingum á sitt starfsfólk.
- Ef ekki koma fram athugasemdir leigutaka við reglum þessum er það túlkað sem ætlað samþykki.

Munum að þetta er undir okkur komið. Virðum allar sóttvarnarreglur og leiðbeiningar.