

Siglingasamband Íslands

Reglur og leiðbeiningar SÍL um sóttvarnir vegna COVID-19

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. Gilda þær um æfingar og keppni fullorðinna, þ.e.a.s. þær eiga ekki við börn fædd 2005 og síðar.

Almennt

Mælst er til þess að allir siglingamenn séu með covid rakningarappið í símanum sínum.

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð keppni, æfingum og námskeiðum fullorðinna í siglingum verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að stunda siglingar á Íslandi fyrir fullorðna siglingamenn sem vilja sigla, æfa, keppa eða halda námskeið með sem minnstri áhættu þrátt fyrir að COVID-19 sé enn við lýði í íslensku samfélagi og útlit fyrir að svo kunni að verða áfram næstu misseri.

Mikilvægustu vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuðina. Þessar almennu aðgerðir eru hér með gerðar að skilyrði fyrir því að hægt sé að halda áfram iðkun siglinga fullorðinna á Íslandi næstu misserin án þess að sífellt sé hætta á því að þurfa að skella öllu í lás á nokkurra vikna fresti.

Markmiðið er að lágmarka áhættuna á að þátttakendur (siglingamenn, sjálfboðaliðar, starfsmenn félaga og allir aðrir þátttakendur) smitist af COVID-19. Markmiðið er jafnframt og ekki síður að stöðva smit til annarra, ef einstaklingur félags sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum þátttakendum í siglingum sé gert það ljóst að ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti.

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.

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningsaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda.

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa og áhafna eftir því sem nauðsyn krefur, þjálfara og sjálfboðaliða frá almennum starfsmönnum félaga eftir því sem við á. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sóttthreinsun búningsklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum en áður hefur verið hér á landi.

Einstaklingur 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 einstaklingur getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé siglingafær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir einstaklingar í áhöfninni geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Það eru engin skilgreind áhorfendasvæði í siglingum.

Framkvæmd móts

Mælt er með sem minnstri eða engri notkun búningsklefa og annarar sameiginlegrar aðstöðu.

Tryggja skal að hægt sé að halda tveimur metrum á milli allra einstaklinga innan búningsklefa séu þeir notaðir.

Ef siglingamenn nota sturtur skal tryggja að haldið sé tveggja metra bili á milli allra einstaklinga.

Um borð bátunum er hanskaskylda. Með hönskum er átt við siglinga- eða vinnuhanska. Hanskar og annar búnaður skal þveginnt að lokinni keppni.

Hver áhöfn verður að setja sér sínar reglur til að draga úr smithættu innan áhafnar um borð. Bent er á að það er til siglingafatnaður sem nær hátt upp andlit.

Framkvæmd æfinga og námskeiða

Mælt er með sem minnstri eða engri notkun búningsklefa og annarar sameiginlegrar aðstöðu.

Tryggja skal að hægt sé að halda tveimur metrum á milli allra einstaklinga innan búningsklefa séu þeir notaðir.

Ef siglingamenn nota sturtur skal tryggja að haldið sé tveggja metra bili á milli allra einstaklinga.

Um borð bátunum er hanskaskylda. Með hönskum er átt við siglinga- eða vinnuhanska. Hanskar og annar búnaður skal þveginnt að lokinni siglingu.

Hvert félag verður að setja sér sínar reglur til að draga úr smithættu innan áhafnar um borð. Bent er á að það er til siglingafatnaður sem nær hátt upp andlit.

Sóttvarnaraðgerðir

Óskað er eftir að félög/mótshaldarar tilnefni sóttvarnarfulltrúa.

Sóttvarnarfulltrúi félags

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 félags séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að siglingamenn, þjálfarar, keppnisstjórn og allir aðrir starfsmenn félags 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. Siglingamanni eða starfsmanni félags, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast siglingafélaga sína eða starfsmenn siglingafélaga. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sóttvarnarfulltrúi skal ekki hafa önnur hlutverk í tengslum við framkvæmd keppni.

Hver áhöfn sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali og þeim reglum sem koma frá yfirvöldum. Það er jafnframt á ábyrgð áhafnar að tryggja að allir aðilar viðkomandi áhafnar séu meðvitaðir um þessar reglur og mæti ekki með einkennum af COVID-19.

Einkenni COVID-19:

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

Ef siglingamaður eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:

- Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða keppnissvæði
- 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 á undan sér.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref

Skýrar leiðbeiningar um sótthreinsun skulu vera aðgengilegar eins víða og kostur er. Notast skal við veggspjöld sem aðgengileg eru á [covid.is \(https://www.covid.is/veggspjold\)](https://www.covid.is/veggspjold). Veggspjöld skulu vera sýnileg í sem víðast.

Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar) eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum.

Salernisaðstöðu skal sótthreinsa daglega og þar skal einnig tryggja góða aðstöðu til handhreinunar.

Mælt er með að allar hurðir séu opnar eins og kostur er til að lágmarka þörf á snertingu við hurðarhúna.

Daglegt líf utan æfinga- og keppnissvæða

Ef okkur á að takast að halda áfram siglingaiðkun þurfum við að sameinast um að þátttakendur í íþróttinni lágmarki eftir föngum líkur á sýkingu í sínu daglega lífi. Það þýðir að halda 2 metra fjarlægð frá ókunnugum í daglegu lífi og lágmarka samskipti við aðra eins og

kostur er. Mælt er með notkun andlitsgrímu þar sem ekki er hægt að halda 2 metra fjarlægð frá ókunnugum

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

Siglinamenn, þjálfarar, keppnisstjórn og aðrir starfsmenn liða skulu 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.

Iðkendur, þjálfari, keppnisstjórn 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.

Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur hringja á undan í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Siglingamaður 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 siglingamaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé siglingakfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir siglingamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

Veggspjöld:

Veggspjöld/upplýsingaskilti og annað kynningarefni má finna á heimasíðunni www.covid.is

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