

## Reglur Mjölnis um sóttvarnir vegna COVID-19

### Reglur um sóttvarnir vegna æfinga í Mjölni í BJJ (glímu), MMA og Kickboxi

Reglur vegna keppni verða gefnar út á næstu dögum

#### Almennt

Markmið þessara reglna er að tryggja að æfingar ofangreindra bardagaíþrótta verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að æfa bardagaíþróttir á Íslandi þrátt fyrir að COVID-19 sé enn við lýði í íslensku samfélagi og útlit fyrir að svo kunni að verða áfram næstu misseri.

Mikilvægasta vopn okkar 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 bardagaíþróttaæfingum með snertingu á Íslandi næstu misserin án þess að sífellt sé hætt á að skella þurfi öllu í lás á nokkurra vikna fresti.

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

Þessar reglur sem hér eru settar ná til keppnissvæða, æfingaaðstöðu, búningaáðstöðu og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda á æfingum í Mjölni.

Iðkandi 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 iðkandi getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir iðkendur og starfsmenn Mjölnis geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga.

#### Sóttvarnarfulltrúi og sóttvarnaraðgerðir

Mjölnir hefur skipað 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 Mjölnis séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allir aðrir starfsmenn 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. Iðkanda eða starfsmanni félags, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast félaga sína eða starfsmenn félagsins. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

Einkenni COVID-19:

- Hiti
- Hálssærindi
- Hósti
- Andþyngsli
- Slappleiki

## Reglur Mjöltnis um sóttvarnir vegna COVID-19

- Bein- og vöðvaverkir
- Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni

Ef iðkendur eða aðrir einstaklingar innan Mjöltnis, eða fjölskyldur þeirra, fá einkenni sem geta bent til COVID-19 skal fylgja eftirfarandi leiðbeiningum:

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

Skýrar leiðbeiningar um sóttþreinsun skulu vera og eru nú þegar aðgengilegar víða í húsakynnum Mjöltnis sem og veggspjöld sem fengin eru frá Embætti landlæknis og Almannavörnum. (<https://www.covid.is/veggspjold>). Þar að auki veggspjöld sem við höfum gert sjálf og fengið samþykkt hjá Almannavörnum. Veggspjöld skulu vera sýnileg í búningsklefum, 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.

Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á því að sóttþreinsun búningsklefa og æfingasvæðis fari fram áður en æfingar hefjast. Salernisaðstöðu skal sóttþreinsa daglega og þar skal einnig tryggja góða aðstöðu til handþreinsunar.

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

Sóttvarnarfulltrúi hefur heimild til að víkja öllum þeim sem ekki fara eftir þessum reglum, út úr Mjöltni og útiloka viðkomandi frá æfingum eða störfum á staðnum.

### Æfingar

Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við æfingar er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda eins og nokkur kostur er. Þó að undanþága sé veitt frá því að tveggja metra reglunni sé fylgt á æfingu er það sérstaklega mikilvægt að henni sé framfylgt eins og kostur er. Lágmarka skal þann fjölda sem viðstaddur er æfingu (sjá nánar hér að neðan). Eingöngu iðkendur og þjálfarar ættu að hafa aðgang að æfingum og ber sóttvarnarfulltrúa að tryggja að enginn óviðkomandi sé viðstaddur æfingar.

Notkun á líkamsræktaraðstöðu félaga skal lágörkuð. Fjöldi sem getur notað slíka aðstöðu í senn takmarkast af tveggja metra nálægðarviðmiðum og öll notkun á aðstöðunni verður að vera þannig að alltaf sé hægt að halda a.m.k. tveggja metra fjarlægð á milli einstaklinga. Sé um að ræða skipulagða æfingu í líkamsræktaraðstöðunni þá gildir undanþágan frá tveggja metra reglunni en hana skal þó ávallt virða sé þess kostur og vilji iðkanda.

Undanþága um tveggja metra reglu fyrir iðkendur og þjálfara gildir aðeins á æfingasvæðinu, ekki utan þess.

## Reglur Mjölris um sóttvarnir vegna COVID-19

Sóttreinsa skal allan búnað bæði fyrir og eftir notkun.

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

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

Sóttvarnarfulltrúi skal tryggja að sóttreinsivökvi sé aðgengilegur á öllum æfingum, bæði í búningsklefum, á æfingasvæðinu sjálfu sem og á öllum öðrum stöðum innan félagssvæðis þar sem leikmenn eða aðrir sem að æfingunni koma fara um.

Sóttreinsa skal allan æfingabúnað áður en æfing hefst og eftir að henni lýkur.

Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsar) eða öðrum búnaði með öðrum einstaklingum. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að leikmenn séu allir með sína eigin vatnsbrúsa.

Starfsmenn Mjölris skulu nota andlitsgrímur á meðan á æfingum stendur og halda tveggja metra fjarlægð frá iðkendum, þjálfurum og öðrum starfsfólki eins og kostur er.

### **Daglegt líf / heimili iðkenda, þjálfara og annarra starfsmanna Mjölris.**

Ef okkur á að takast að halda áfram iðkun bardagaíprótta þurfum við að sameinast um að lágmarka hættu á smiti við aðra þætti daglegs lífs sem snúa að öðru en heimilislífi og vinnu. Iðkendur, þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu því lágmarka samskipti eins og kostur er og virða tveggja metra regluna sem og önnur tilmæli landlæknis. Þetta á sérstaklega við um iðkendur og þjálfara. Í þessu felst m.a. að þessir aðilar ættu ekki að fara á fjölmenna staði eins og veislur, verslanir, veitingastaði, bíóhús, skemmtistaði, bari o.s.frv. nema nauðsyn beri til.

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

Iðkandi, þjálfari eða annar starfsmaður félags sem nauðsynlega á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. tveggja metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og bera andlitsgrímu ef það er hægt.

Iðkendur, þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu gæta að almennum sóttvörnum (2 metra regla, handþvottur og sóttreinsun) 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.

### Samantekt á grunnreglum vegna BJJ (glímu), MMA og kickbox æfinga í Mjölni

- Gólfið er sótthreinsað með vottuðum sóttvarnarefnum fyrir og eftir hverja æfingu af starfsmönnum í þrifum.
- Fjöldi á hverri æfingu er takmarkaður þannig að vel sé hægt að halda tveggja metra fjarlægð kjósi iðkendur það. Unnin hefur verið tafla yfir salina og verður fjöldi á æfingum vel undir þeim fjölda sem gefinn er upp fyrir 2 metra lágmark.
- Á hverri æfingu er hópum skipt í nokkra minni hópa eftir þyngd og einungis æft innan hvers hóps til að lágmarka nálægð og samskipti.
- Allir eru með sinn æfingabúnað (galli, boxhanskar eða annar hefðbundinn íþróttafatnaður) og drykkjarbrúsa. Óheimilt er að deila búnaði með öðrum.
- Notkun á búningsklefa skal vera lágörkuð og takörkuð þannig að unnt sé að halda tveggja metra fjarlægð í klefum á milli einstaklinga. Iðkendur eru hvattir til að fara í sturtu heima hjá sér til að takmarka traffík inni í klefum.
- Allir spritta sig og sótthreinsa fyrir æfingu og fyrir hverja „glímu“ við nýjan æfingafélaga.
- Aðeins þeir sem eiga erindi á æfinguna skulu vera í salnum á meðan á æfingu stendur.
- Undanþága um tveggja metra reglu fyrir iðkendur og þjálfara gildir aðeins á æfingasvæðinu, ekki utan þess.
- Gunnar Einarsson ([gunnare@mjolnir.is](mailto:gunnare@mjolnir.is)) rekstrar- og móttökustjóri er sóttvarnarfulltrúi Mjölnis.

Fyrir hönd Mjölnis,  
Haraldur Dean Nelson  
framkvæmdastjóri