



# Leiðbeiningar fyrir íþróttamannvirki vegna COVID-19

covid.is

## MÖGULEGT SMIT?

Finnur þú fyrir eftirfarandi einkennum?

Einkennum COVID-19 sýkingar eru ekki alltaf þau sömu, en minna á venjulega flensu

- ▶ hiti
- ▶ hálssærindi
- ▶ hósti
- ▶ slappleiki
- ▶ bein- og vöðvaverkir
- ▶ skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni



**Ef þig grunar að þú sért með smit:**

- ▶ Haltu þig heima
- ▶ Hafðu samband í síma við heilsuqæsluna þína, í gegnum netspjall á heilsuvera.is eða Læknavaktina í síma 1700.
- ▶ Heilbrigðisstarfsfólk ráðleggur þér um næstu skref.



**Grunar þig að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð?**

- ▶ Gættu þess að eiga ekki í nánri samneyti við viðkomandi.
- ▶ Ráðlegðu viðkomandi að hafa samband við heilsuqæsluna, netspjall Heilsuveru eða 1700 til að ræða einkenni sín og fá ráð um hvernig best er að bregðast við.



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

7. september 2020

## Efnisyfirlit

1. Eftirfarandi á við um starfsemi íþróttamannvirkja .....	3
2. Grundvallarsmitgát .....	3
3. Þrif umhverfis .....	4
4. Afgreiðsla og móttaka – gátlisti .....	4
5. Veitingasala.....	5
6. Fataskiptiklefar – gátlisti.....	5
7. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti .....	5
8. Baðstofur, eimböð, saunaböð, innrauðir klefar – gátlisti.....	5
9. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti.....	6
10. Æfingasalir – hópæfingar – gátlisti .....	6
11. Tækjasalir – gátlisti .....	6
12. Áhorfendastúka .....	7
13. Svæði utanhúss (vellir, gervigrasvellir, frjálsíþróttavellir, golfvellir, skotsvæði, akstursíþróttabrautir).....	7
14. Golfiðkun – Almennar leiðbeiningar og varúðarráðstafanir.....	7
15. Almenningshlaup og hjólreiðar .....	7
16. Einkabjálfun .....	8
17. Fræðsla til starfsmanna vegna COVID-19 .....	8
18. Ef eitthvað er óljóst .....	8
19. Frekari upplýsingar um COVID-19 .....	9
20. Viðaukar .....	9

## 1. Eftirfarandi á við um starfsemi íþróttamannvirkja

Áhersla er lögð á að hver og einn beri ábyrgð á eigin athöfnum og að: „**Við erum öll almannavarnir**“. Rekstraraðilar íþróttamannvirkja eru beðnir að skrá hjá sér hversu mörgum iðkendum/áhorfendum þeir geta tekið á móti og skoða sérstaklega flöskuhálsa svo sem fataskiptiklefa, þar er nálægðin mest.

**Almenna reglan er að íþróttamannvirki eru opin öllum samkvæmt venju, og öll hefðbundin starfsemi hefur mátt fara af stað svo fremi sem gestir hafa verið upplýstir um sóttvarnaráðstafanir og að fjöldi iðkenda/áhorfenda fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis (HRN) á hverjum tíma.**

Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í hámarksfjölda.

Allir einstaklingar, iðkendur, áhorfendur sem og starfsmenn eru hvattir til að viðhalda þeim nálægðartakmörkunum sem eru í gildi hverju sinni í samskiptum við aðra. Rekstraraðili skal tryggja að hægt sé að halda þeim nálægðartakmörkunum sem eru í gildi hverju sinni á milli einstaklinga sem ekki eru í nánnum tengslum.

### Nánari upplýsingar:

1. Rekstraraðili tryggir að upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð iðkenda/áhorfenda gagnvart eigin smitvörnum sé þeim sýnilegt á skjá eða á prenti.
2. Áhorfendur/iðkendur/starfsmenn mega ekki koma inn í íþróttamannvirki ef þeir:
  - a. Eru í [sóttkví](#).
  - b. Eru í [einangrun](#) (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
  - c. Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
  - d. Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, andþyngsli, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).
3. Rekstraraðili þrífur samkvæmt venju og strýkur yfir skilgreinda snertifleti, a.m.k. tvisvar á dag og alltaf eftir æfingar/keppni, með sápulegi/sóththreinsandi efni.
4. Rekstraraðili tryggir að fjöldi einstaklinga í hverju rými fari ekki yfir skilgreint hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma.
5. Rekstraraðili tryggir að hægt sé að virða þau nándarmörk sem eru í gildi hverju sinni .
6. Rekstraraðili tryggir auðvelt aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti.
7. Rekstraraðili tekur valkvæða þjónustu úr umferð ef hann telur sig ekki geta uppfyllt skilyrði um sóttvarnir. Dæmi: Háþurrkur, rakstur, leiktæki, þjálfunarbúnaður.
8. Rekstraraðili tryggir að skráðar séu [upplýsingar um viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um COVID-19 smit á starfssvæði](#).
9. Rekstraraðili hvetur starfsmenn, áhorfendur og iðkendur til að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna.
10. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð iðkenda og áhorfenda innan íþróttamannvirkja.

## 2. Grundvallarsmitgát

Ávallt skal viðhafa grundvallarsmitgát gagnvart öllu fólki, hvort sem það virðist vera veikt eða ekki.

**Í grundvallarsmitgát gegn sýkingum í samfélaginu sem alltaf á að vera í gangi felst m.a. eftirfarandi:**

- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur) eftir snertingu við mengað yfirborð og áður en unnið er með matvæli.

- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréfpurrku, sem er hent strax að notkun lokinni í rusl og hendur þvegnar á eftir.
- Nota hlífðarbúnað (hanska) ef snerta þarf hugsanlegt smitefni t.d. blóð, hægðir, uppköst eða hráka. Þrífa þarf slíkt strax og ganga tryggilega frá því í lokaðan poka og setja í sorp og vera með hanska við verkið. Taka hanskana strax af að notkun lokinni og þvo og spritta hendur.
- Gæta að almennum þrifum milli manna og í umhverfi.
- Gætið varúðar við meðhöndlun beittra og oddhassra nála og áhalda til að fyrirbyggja stunguóhöpp.
- Gangu tryggilega frá sorpi.

### 3. Þrif umhverfis

Í COVID-19 faraldrinum er lögð mikil áhersla á að þrífa umhverfi vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur breiðst út við hósta og hnerra og hniðið á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna er þeir stunda íþróttir og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti og að umhverfið, tæki og þjálfunarbúnaður séu vel þrífir með sápuvatni daglega og strokið yfir með sótthreinsandi lausn eftir hverja notkun (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%).

Höfðað er til iðkenda og starfsfólks að þvo hendur vel fyrir/eftir þjálfun og rjúfa með því smitleið sýkla sem koma á hendurnar úr umhverfinu.

#### Nánar:

- Hvert íþróttamannvirki skal vera með skriflega áætlun um reglubundin þrif.
- Húsnæði og öll aðstaða skal þrífir daglega samkvæmt starfsleyfisskilyrðum og oftast ef við á. Nota skal til þess búnað sem hægt er að þvo og þurrka eftir hverja notkun. Dagleg þrif eru með hreinu sápuvatni og hreinum búnaði.
- Gólfefni og frágangur húsnæðis skal vera þannig að þrif séu auðveld.
- Iðkendur strjúka yfir skilgreinda snertifleti fyrir og eftir hverja notkun (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%).
- Yfirborðshreinsun er gerð ef smitefni (blóð, hægðir, uppköst eða hráki) fer í umhverfið. Þá er smitefnið fyrst tekið upp með pappír og það sett í ruslapoka, síðan þvegið yfir með sápuvati og látið þorna áður en storkið er yfir með sótthreinsunarefni. Nota má eitthvað af eftirtöldum sótthreinsiefnum til verksins: Umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500–1000 ppm, Virkon 1%.

### 4. Afgreiðsla og móttaka – gátlisti

1. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt gestum.
2. Merkingar á gólfi sem upplýsa um gildandi nálægðartakmörk á milli gesta.
3. Aðgangur að handþvottaaðstöðu og handspritti.
4. Talning iðkenda/áhorfenda/starfsmanna ef þess er talin þörf. Starfsmenn í afgreiðslu fylgjast náið með flæði fólks um mannvirkið og rekstraraðili skal loka mannvirki tímabundið þegar hámarksfjöldi iðkenda/áhorfenda er náð.
5. Starfsmenn afgreiðslu taka valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði sóttvarna vegna þeirra, það er að strjúka yfir búnað með sápuvati/sótthreinsandi efni eftir hverja notkun. Dæmi: Veitingasala og vatnsbrunnur. Hvetja iðkendur til að hafa eigin drykki meðferðis í stað þess að hafa opinn drykkjarbrunn.

6. Starfsmenn þrifa og sótthreinsa skilgreinda snertifleti með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Inngönguhlið, handföng, handrið, hurðahúnar og posar.
7. Upplýsingar birtar á vef og upplýsingaskiltum þar sem eru tilmæli til iðkenda/áhorfenda um að fara að umgengisreglum og virða tilmæli frá starfsfólki.

## 5. Veitingasala

Almenna reglan er að veitingasala innan íþróttamannvirkja má vera opin samkvæmt venju svo fremi sem gestir eru upplýstir um sóttvarnaráðstafanir og að fjöldi gesta í veitingarými fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma. Frekari leiðbeiningar um veitingasölu í heimsfaraldri má finna á [vef Ferðamálastofu](#).

## 6. Fataskiptiklefar – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í fataskiptiklefa samkvæmt auglýsingu HRN liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að bíða í afgreiðslu þegar hámarki er náð.
3. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt iðkendum.
4. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt iðkendum og starfsmönnum.
5. Taka þarf háþurrkur, baðvogir og aðra valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótthreinsandi efni að lokinni hverri notkun.
6. Svæði þrifið samkvæmt hefðundnum verklagsreglum.
7. Skilgreindir snertifletir þrifnir og sótthreinsaðir með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar, skápahöldur, bekkir og borð.

## 7. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í rýminu samkvæmt auglýsingu HRN liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að hinkra/hraða sér ef svo ber undir (mælt viðmið er að 12 manns að hámarki nýta sömu sturtu á hverri klst.).
3. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt iðkendum og starfsmönnum.
4. Taka skal valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þeytivinda fyrir sundfatnað.
5. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
6. Þrifa skilgreinda snertifleti með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar, salernissetur og vaskar.

## 8. Baðstofur, eimböð, saunaböð, innrauðir klefar – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í baðstofum, eimböðum, saunaböðum og innrauðum klefum liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.

2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur. Starfsmenn stýra umferð og biðja iðkendur að bíða á öðrum svæðum eða ljúka dvöl ef svo ber undir.
2. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Dýnur og nuðrúllur.
3. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
4. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar og bekkir.

## 9. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda iðkenda í pottum, setlaugum og köldum kerjum liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni eins og best má verða. Starfsmenn stýra umferð og biðja gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka setu í heitum pottum, setlaugum og köldum kerjum ef svo ber undir. Upplýsingar um fjölda þurfa að vera aðgengilegar iðkendum.
3. Vatn í köldum kerjum/pottum skal vera sóttthreinsað með klór (nota má klórtöflur) og fylgst með gæðum vatnsins reglulega yfir daginn.
4. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þjálfunarbúnaður og nuðrúllur.
5. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.

## 10. Æfingasalir – hópæfingar – gátlisti

1. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur og þjálfara.
2. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN sé aðgengilegt starfsmönnum.
3. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsklútar og einnota hanskar.
4. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts. Einnig að iðkendur sóttthreinsi þann búnað sem þeir hyggjast nota fyrir og eftir æfingu.
5. Iðkendum gert kleift að hreinsa þjálfunarbúnað sem þeim er ætlaður fyrir og eftir æfingar, t.d. lóð og dýnur.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.
7. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

## 11. Tækjasalir – gátlisti

1. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendur og þjálfara.
2. Reiknað hámark fjölda iðkenda liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
3. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsklútar og einnota hanskar.
4. Starfsfólk minnir iðkendur á handþvott og notkun handspritts.

5. Iðkendum tryggður aðgangur að sápulegi/sóttvarnalegi þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun, t.d. dýnur, lóð, róðravélar, þrekstigir o.fl.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.
7. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

## 12. Áhorfendastúka

1. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti. Reiknað hámark fjölda áhorfenda/starfsmanna liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Handspritt sé aðgengilegt áhorfendum.
3. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
5. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð áhorfenda á kappleikjum, einnig á bls. 10 og 11.

## 13. Svæði utanhúss (vellir, gervigrasvellir, frjálsíþróttavellir, golfvellir, skotsvæði, akstursíþróttabrautir)

1. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir iðkendum og þjálfara.
2. Stórum svæðum má skipta upp í skilgreind rými/sóttvarnahólf og þarf hvert rými að hafa eigin inngang/útgang og fjögur salerni að lágmarki fyrir hvert hólf.
3. Reiknað hámark fjölda iðkenda/starfsmanna liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
4. Handspritt sé aðgengilegt iðkendum sem og sóttthreinsklútar og einnota hanskar.
5. Starfsfólk minnir iðkendum á handþvott og notkun handspritts.
6. Iðkendum tryggður aðgangur að sápulegi/sóttthreinsandi efni þannig að hver og einn geti þrifið áhöld og tæki fyrir og eftir notkun, t.d. dýnur, lóð, róðravélar, þrekstigir o.fl.
7. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Handrið og handföng.
8. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

## 14. Golfiðkun – Almennar leiðbeiningar og varúðarráðstafanir

1. Rekstraraðili strýkur reglulega yfir skilgreinda snertifleti með sóttthreinsandi efni.
2. Kylfingar gæti að eigin sóttvörnum og handþvotti.
3. Kylfingar lágmarki notkun á sameiginlegum búnaði t.d. hrífur, stangir í holum og boltahreinsivélar, hendur þarf að spritta fyrir og eftir notkun.
4. Allir virða þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni
5. Virða þessar leiðbeiningar vegna COVID-19 og þær takmarkanir sem stjórnvöld setja í heimsfaraldri.
6. Golfiðkun fer að öðru leyti fram samkvæmt reglum GSÍ vegna COVID-19.

## 15. Almenningshlaup og hjólreiðar

1. Mótshaldari minnir þátttakendur á að hver og einn ber ábyrgð á eigin sóttvörnum, virði reglur um þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni og að safnast ekki saman við endamarkið. Einnig að spýta ekki frá sér í hlaupinu eða snýta sér nema tryggt sé að enginn geti fengið úðan yfir sig.

2. Starfsfólk hafi aðgang að einnota hönskum og handspritti.
3. Skráningu þarf að ljúka að lágmarki 5 dögum fyrir viðburð svo mótshaldari geti skipulagt hlaup miðað við skráðan fjölda. Í skráningargögnum er skráð hvatning til þátttakenda um að hlaða niður smitrakningarappi almannavarna.
4. Gefa þarf lengri tíma en í venjulegu ári til að afhenda keppnisgögn og forðast þrengsli. Við afhendingu gagna fær þátttakandi úthlutað rástíma ef ræsa þarf í hópum samkvæmt þeim hámarksfjölda sem er gefin út af HRN á hverjum tíma.
5. Upphafsstaður hlaups þarf að vera rúmgóður þannig að hægt sé að virða gildandi nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni. Handspritt þarf að vera sýnilegt á upphafsstað.
6. Lagt er til að ekki verði drykkjarstöðvar á styttri vegalengdum en á lengri vegalengdum (>21 km) sé boðið upp á rúmgóðar drykkjarstöðvar þannig að hægt sé að virða gildandi nálægðartakmörk sem eru í gildi. Ef boðið er upp á drykkjarstöð þá séu drykkir eða önnur hressing afhent af starfsmönnum en hlauparar sækja ekki sjálfir. Rúm ruslaílát séu til staðar fyrir hlaupara að henda ílátum, án smithættu, glösum má ekki má henda á götuna.
7. Marksvæði þarf að vera rúmgott þannig að hægt sé að virða gildandi nálægðartakmörk sem eru í gildi. Þátttakendur eru hvattir til að staldra ekki við í marki og þeir taka sjálfir af sér flögu, strjúka yfir hana með sótthreinsilegi sem lagt er fram við skilastað flögunnar. Skilastaður þarf að vera á löngu borði og sótthreinsilögur dreifður um borðið. Boðið skal upp á handspritt við útgang af marksvæði.
8. Ekki er mælt með hefðbundinni verðlaunaafhendingu.
9. Ekki má „drafta“ í hjólreiðakeppnum nema keppendur hafi komið sér saman um slíkt áður en keppni hefst. Þannig getur 15–25 manna hópur fylgst að í keppni ef allir þátttakendur eru sammála þeirri ráðstöfun.

## 16. Einkabjálfun

Gæta skal þess að virða þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni og eigin sóttvarnir. Gæta skal ítrustu varúðar og grípa til viðeigandi ráðstafana ef minnsti grunur vaknar um smit (gríma og hanskar). Ef bæði einkabjálfi og viðskiptavinur eru einkennalausir (eða batnað), tilheyra ekki skilgreindum áhættuhópi og ekki er um að ræða svæði þar sem um aukna smithættu er að ræða, þá er óhætt að sleppa grímum og hönskum en rík áhersla lögð á vandaðan handþvott og sprittun.

## 17. Fræðsla til starfsmanna vegna COVID-19

Eftirfarandi upplýsingar um COVID-19 verði felldar inn í fræðslu til allra starfsmanna í þróttamannvirkja sumarið 2020.

1. Hvaða veira það er sem veldur COVID-19.
2. Helstu smitleiðir veirunnar á milli manna.
3. Það sem hægt er að gera til að varna því að smit berist á milli manna.
4. Fyrstu viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um smit innan vinnustaðar, [sjá hér](#).
5. Hvar hægt er að finna frekari upplýsingar um COVID-19.

## 18. Ef eitthvað er óljóst

Vinsamlega sendið fyrirspurnir á eftirfarandi netfang:

[thorak@shs.is](mailto:thorak@shs.is)

---

Sóttvarnaráðstafanir í þróttamannvirkja vegna COVID-19



Heilbrigðiseftirlit sveitarfélagsins gefur einnig upplýsingar en það veitir starfsleyfi og sinnir reglubundnu eftirliti með íþróttamannvirkjum.

## 19. Frekari upplýsingar um COVID-19

- [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)
- [covid.is](http://covid.is)

## 20. Viðaukar

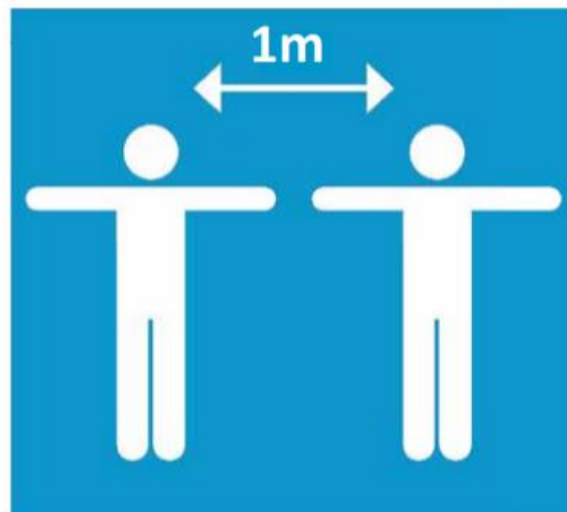
1. [Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998](#)
2. [Leiðbeiningar til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu. Hér má finna leiðbeiningar um þrif á vinnustöðum og farartækjum til fólksflutninga í COVID-19 faraldri](#)
3. [Önnur starfsleyfisskilyrði. Umhverfisstofnun](#)
4. Reglur sérsambanda ÍSÍ vegna COVID-19 <https://isi.is/um-isi/covid-19-og-ithrottahreyfingin/reglur-sersambanda-vegna-covid-19/>

covid.is



# Á ÆFINGU TREYSTUM VIÐ HVERT ÖÐRU OG VIRÐUM UMGENGNISREGLUR

ÞANNIG TRYGGJUM VIÐ  
ÁFRAMHALDANDI OPNUN



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health