



Reglur Landssambands hestamannafélaga um sóttvarnir á æfingum og mótum vegna COVID-19 17. ágúst 2020

Eftirfarandi reglur hafa verið unnar af Landssambandi hestamannafélaga í samræmi við 6. gr. auglýsingar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar, útgefin 12. ágúst 2020 og minnisblað sóttvarnarlæknis. Neðangreindar reglur gilda þar til annað er kynnt af LH.

Í samræmi við neðangreindar reglur óskar LH eftir því að öll hestamannafélög tilkynni hver sé þeirra sóttvarnarfulltrúi (með tengiliðaupplýsingum) til skrifstofu LH og að því loknu geta þau fengið leyfi til mótahalds. Listi sóttvarnarfulltrúa hestamannafélaga verður birtur á heimasíðu LH.

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.

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð æfinga og keppni í hestaíþróttum verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að stunda æfingar og keppni í hestaíþróttum 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 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 hestaíþróttanna næstu misserin án þess að hætta sé á að aftur komi til lokana á mannvirkjum og tilmæla um að halda ekki mót.

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

Þessar reglur sem hér eru settar ná til mótssvæða og sameiginlegrar æfingaaðstöðu eins og reiðhalla. Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eins og frekast er unnt og leiðbeiningar um sótthreinsun sameiginlegra snertiflata. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. knapa, dómara og annars starfsfólks.

Knapi 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. Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur hringja á undan í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Áður en að knapi getur hafið keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé keppnisfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum.



Sóttvarnarfulltrúi

Hverju hestamannafélagi 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 knapar og allir starfsmenn móta þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Knapa eða starfsmanni, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast aðra knapa eða starfsmenn. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga.

Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á því að sóttþreinsun sameiginlegra snertiflata á æfinga- og keppnissvæði fari fram með reglubundnum hætti. Salernisaðstöðu skal sóttþreinsa daglega og þar skal einnig tryggja góða aðstöðu til handþreinsunar. Sé eftir því kallað (t.d. af fulltrúa heilbrigðisyfirvalda) skal sóttvarnarfulltrúi leggja fram áætlun um framkvæmd sóttþreinsunar og staðfestingu á að hún hafi farið fram.

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 einstaklingi sem ekki fer eftir þessum reglum, út úr mannvirki og af keppnissvæði og útiloka viðkomandi frá keppni eða störfum við mótahald.

Æfingar í reiðhöllum

Æfingar í reiðhöllum geta farið fram, sé eftirfarandi reglum fylgt auk allra almennra sóttvarnarreglna hverju sinni. Markmið þessara reglna er að minnka nánd þátttakenda inni í reiðhöllum. Mikilvægasta vörnin gegn COVID-19 í tengslum við íþróttir er að farið sé eftir tilmælum heilbrigðisyfirvalda. Þó að undanþága sé veitt frá því að tveggja metra reglunni sé fylgt í keppni er það sérstaklega mikilvægt að henni sé framfylgt á æfingum.

Notendum félagsreiðhalla er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús og aðra sameiginlega aðstöðu.

Sóttvarnarfulltrúi félags skal tryggja að sóttþreinsivökvi sé aðgengilegur í reiðhöllum við hurðir og aðra sameiginlega snertifleti. Hurðir á reiðhöllum skulu hafðar opnar eins oft og kostur er.

Öll aðstaða fyrir félagsstarf skal vera þannig útbúin að tveggja metra fjarlægð sé á milli einstaklinga. Starfsmenn reiðhalla skulu halda tveggja metra fjarlægð frá iðkendum í reiðhöll.



Framkvæmd mótahalds utanhúss

Hestaípróttir eru ípróttir án snertingar og hver knapi notar sinn búnað. Í þeim keppnisgreinum þar sem einn knapi er í brautinni í einu er fjöldi keppenda u.þ.b. 12 á hverri klst. Í þeim keppnisgreinum þar sem knapar eru þrír í braut í einu er fjöldi keppenda á hverri klst. u.þ.b. 30. Heildarfjöldi knapa og starfsmanna sem er samstundis á keppnissvæði fer því ekki yfir 100 manns.

Dagskrá móta skal setja upp með það að leiðarljósi að ekki muni safnast saman fleiri en 100 manns á keppnissvæðinu í einu. Lengri pásur verða á milli greina og gera þarf ráð fyrir að hver keppnisgrein taki lengri tíma en vant er til að hægt sé að tryggja fjöldatakmörkanir á keppnissvæði og nándarreglu.

1. Aðstaða knapa á keppnissvæði.
Tryggja þarf tveggja metra bíl á milli allra knapa. Þar sem ekki er hægt að tryggja að hver knapi hafi aðgang að sér hesthúsi verða knapar að hafa hesta sína og allan búnað á sinni hestakerru og í sínum bíl.
2. Salernisaðstaða
Tryggja þarf sér salernisaðstöðu fyrir knapa annars vegar og dómara og starfsfólk hins vegar. Mótshaldara ber að tryggja að sóttthreinsivökvi sé á öllum salernum og þau séu sóttthreinsuð daglega.
3. Upphitunarsvæði og upphitunarvöllur
Knapar skulu gæta að tveggja metra reglunni í upphitun fyrir keppni og tryggja þarf að upphitunarsvæði bjóði upp á fjarlægð milli knapa. Í keppnisgreinum þar sem fleiri en einn er inni á velli í einu er vikið frá þeirri reglu að knapar mæti í upphitunarhring. Aðeins í greinum þar sem einn knapi er í braut í senn verður skylt að mæta í upphitunarhring.
4. Keppnisvöllur - forkeppni
Knapar virði tveggja metra regluna. Ef inn- og útgangur af keppnisvelli er sá sami þarf að gæta þess að knapar mætist ekki á leið inn og út af keppnisvelli. Næsti knapi/næsta holl ríður inn á völlin þegar knapinn/hollið á undan er farið út af vellinum. Þegar fleiri en einn knapi er inn á keppnisvellinum í einu skulu knapar reyna eftir fremsta megni að virða tveggja metra regluna.
5. Keppnisvöllur – úrslit
Hámarksfjöldi knapa í úrslitum er 6. Á þetta við bæði um ípróttakeppni og gæðingakeppni. Knapar reyni eftir fremsta megni að virða tveggja metra regluna.
6. Kappreiðar
 - a. Einungis er heimilt að ræsa tvo knapa í einu í skeiðkappreiðum.
 - b. Starfsmenn við rásbása skulu bera andlitsgrímu og einnota hanska.
7. Dómarar og ritara
 - a. Þrír til fimm dómarar dæma hverja grein. Þeir sitja hver í sínum bíl.



- b. Kjósi dómari að hafa ritara við dómsstörf ber að virða tveggja metra regluna séu dómari og ritari ekki í daglegum samskiptum.
8. Fóta- og áverkaskoðun
- a. Starfsmaður í fótaskoðun ber andlitsgrímu og einnota hanska. Við vigtun fótabúnaðar leggur knapi hófhlífar sjálfur á vigtina. Knapi og starfsmaður fótaskoðunar virði tveggja metra regluna.
 - b. Í úrslitum framkvæma dómara þessa skoðun og ber þeim að bera andlitsgrímu og einnota hanska og virða tveggja metra regluna.
9. Dómpallur
- a. Tveir starfsmenn mega vera samtímis í dómpalli og virða tveggja metra regluna.
10. Verðlaunaafhending
- Við verðlaunaafhendingu skal gæta að tveggja metra bili á milli knapa. Starfsmaður móts sem afhendir verðlaun skal bera andlitsgrímu og einnota hanska. Ekki skal setja verðlaun um háls á knöpum.

Áhorfendur

Áhorfendabann er á öllum mótum í hestaíþróttum.

Veitingar

Engin veitingasala er heimil á æfinga- eða keppnissvæði.

Fjölmiðlar

Starfsmenn fjölmiðla bera sjálfir ábyrgð á því að fylgja þeim almennu sóttvarnaraðgerðum sem hér að ofan eru nefndar. Sóttvarnarfulltrúi mótshaldara hefur heimild til að vísa frá starfsmanni fjölmiðils sem ekki fylgir þeim reglum sem hér eru settar.

Daglegt líf

Knapar 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 knapa.

Minum á einstaklingsbundnar smitvarnir, frekari upplýsingar á Covid.is.

Einkenni COVID-19:



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

Ef knapi eða annar einstaklingur innan félags, 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 fyrst.
- Heilbrigðisstarfsfólk veitir ráðleggingar um næstu skref.

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>