

COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni

Landssamband hestamannfélaga



**ÁFRAM
ÍÞRÓTTIR!**

Fylgjum reglunum svo við getum haldið áfram að hittast og stunda íþróttir saman.

- Þösum nálægðarmörk þar sem það á við
- Virðum grimuskýlduna
- Þvóm hendurnar reglulega og sótthreinsum
- Höldum okkur heima og förum í skimun ef við fáum einkenni



Reglur þessar gilda frá og með 15. apríl 2021 og þar til annað verður tilkynnt

Efnisyfirlit

1. Markmið	3
2. Grundvallarsmitgát	4
3. Þrif.....	4
4. Búnaður	5
5. Áhorfendur	5
6. Loftræsting.....	5
7. Veitingar	5
8. Gátlisti fyrir æfingar.....	6
9. Gátlisti fyrir keppnir/mót.....	6
10. Fjölmíðlar	8
11. Sóttvarnafulltrúi.....	8
12. Ef grunur um veikindi.....	8
13. Daglegt líf utan æfinga og keppni	9
14. Ef eitthvað er óljóst	9
15. Frekari upplýsingar um COVID-19	9
16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	9

1. Markmið

Mikilvægasta vopn samfélagsins gegn COVID-19 eru þær almennu sóttvarnaraðgerðir sem sóttvarnalæknir, embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt ítarlega síðustu mánuðina.

Markmiðið er að lágmarka áhættuna á að þátttakendur (iðkendur, starfsmenn félaga og allt annað aðstoðarfólk) smitist af COVID-19. Markmiðið er jafnframt og ekki síður að lágmarka smit til annarra, ef einstaklingur innan félags sýkist þrátt fyrir fyrirbyggjandi aðgerðir. Mikilvægt er að öllum iðkendum og aðstoðarfólki sé gert það ljóst að ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti.

Reglur þessar öðlast gildi 15. apríl 2021 og gilda til og með 5. maí eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra nr. 404/2021 frá 13. apríl um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

Æfingar og keppni eru heimilaðar með þeim takmörkunum sem reglur þessar setja.

Meðan sérstakar reglur gilda um takmarkanir er mikilvægt að skráning iðkenda sé nákvæm til að auðvelda smitrakningu.

Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun þar til að liðnir eru a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að hann/hún hafi verið einkennalaus í 7 daga eða eftir því sem COVID göngudeild segir til um. Áður en að íþróttamaður getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé fær á æfingar á ný samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir íþróttamenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með sýnatöku). Iðkendum sem hafa veikst af COVID-19 er uppálagt að ná fullum bata áður en farið er af stað á fullu í æfingar og keppni.

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

Reglur þessar fela í sér aðskilnað hópa eftir því sem nauðsyn krefur t.d. knapa/þjálfara frá almennum starfsmönnum félaga og ítarlegri aðskilnað fjölmiðla frá öðrum þátttakendum. Auk þess fela þessar ráðstafanir í sér ítarlegri leiðbeiningar um almenna sótthreinsun búningasklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum en áður hefur verið hér á landi. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. knapa, þjálfara og dómara. Sérstaklega er kveðið á um hámarksfjölda starfsfólks nauðsynlegra þjónustuaðila, t.d. starfsmenn mannvirkja, starfsmenn móta og starfsmenn fjölmiðla.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna, enda eru þær grundvöllur þess að heimild til æfinga fáiast og að íþróttamenn geti sinnt æfingum í sinni íþrótt. Íþróttamenn þurfa þess vegna að gæta sín sérstaklega utan æfinga, forðast mannmarga staði og halda sinni samskiptakúlu eins lítili og nokkur kostur er.

2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- Almenn handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts (ef handþvottur er ekki mögulegur).
- 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. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum.
- Forðist sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Virðið gildandi fjöldatakmörkanir í hverju rými.
- Forðist snertingu t.d. með handarbandi, kossa, faðmlög.
- Grímur koma ekki í stað nándarreglu en ber að nota þar sem ekki hægt að virða fjarlægðarmörk milli einstaklinga fædda 2004 eða fyrr utan æfingasvæðis. Ekki þarf að nota grímur við íþróttaiðkunina sjálfa.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Allir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- Takmarka ætti utanaðkomandi aðgang en ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna og bera andlitsgrímu.

Einkenni COVID-19:	Ef íþróttamaður eða annar einstaklingur innan félags, eða fjölskyldur þeirra, fær einkenni sem geta bent til COVID-19:
<ul style="list-style-type: none">• Hiti• Hósti• Andþyngsli• Hálssærindi• Slappleiki• Bein- og vöðvaverkir• Skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni• Kviðverkir, niðurgangur gerist einnig	<ul style="list-style-type: none">• Viðkomandi skal halda sig heima og alls ekki mæta á æfingasvæði eða leikvang.• Hægt er að panta COVID-19 einkenna sýnatöku á heilsuvera.is gegnum „Mínar síður“ eða hafa samband símleiðis við heilsugæsluna eða utan dagvinnu við Læknavaktina í síma 1700.• 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 ef þarf.

3. Þrif

Umhverfi skal þrifið vandlega því smitefnið frá þeim sem eru hugsanlega sýktir getur borist á yfirborð í umhverfinu. Einnig er margt annað smitefni sem getur borist milli manna og því er mikilvægt að allir gæti að hreinlæti. Sameiginleg rými, snertifletir og salerni skulu þriffin helst tvisvar á dag en a.m.k. daglega (umhverfisspritt 85%, bleikiklórblanda 500-1000 ppm, Virkon 1%). Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð a.m.k. tvisvar á dag. Auk þess skal minna almenning og

starfsmenn á einstaklingsbundnar sóttvarnir, svo sem munnlega, með merkingum eða skiltum. Við alla innganga skal tryggja aðgang að sóttþreinsandi vökva fyrir hendur og eins víða um rými og talin er þörf á.

4. Búnaður

Hver knapi skal nota sinn eigin búnað. Óheimilt er að deila áhöldum og búnaði.

5. Áhorfendur

Til samræmis við 5. gr, reglugerðar heilbrigðisráðherra nr. 404/2021 dags. 13. apríl 2021 er heimilt að hafa að hámarki 100 áhorfendur í einu sóttvarnarhólfi á íþróttaviðburðum og að hámarki tvö sóttvarnarhólf, að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir séu sitjandi í númeruðum sætum.
- Allir gestir séu í númeruðum sætum og skráðir, a.m.k. nafn, símanúmer og kennitala. Skráin skal varðveitt í tvær vikur og eytt að þeim tíma loknum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu.
- Tryggt sé að fjarlægð milli ótengdra gesta sé a.m.k. 1 metri á alla kanta. Á við börn og fullorðna.
- Veitingasala er ekki heimil í hléi.
- Komið verði eins og kostur er í veg fyrir frekari hópamyndun fyrir viðburði, í hléi og eftir viðburð.
- Skipuleggjendum viðburða er skylt að tryggja þegar áhorfendur eru ekki í sætum, svo sem fyrir og eftir viðburð og í hléi, að ekki komi fleiri saman en 20 manns og að virt sé 2 metra nálægðartakmörkun milli ótengdra aðila. Þó heimilt sé að hafa hlé á viðburðum skal biðja gesti um að halda kyrru fyrir í sætum sínum.

Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu. Ef ekki er hægt að uppfylla eitthvert ofangreindra skilyrða gildir 20 manna hámark í rými. Áhorfendasvæði skal vera aðskilið keppnissvæðinu og engin blöndun á áhorfendum og þátttakendum er heimil. Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landslæknis en hlekk á þær leiðbeiningar má finna neðst í þessu skjali.

Nauðsynlegt er að búið sé að reikna út stærð áhorfendasvæða og þá fjölda áhorfenda í rýmið sem um ræðir með tilliti til að allir ótengdir aðilar geti haldið 1m nándarregluna. Gera skal ráð fyrir rúmlega 2 m² fyrir hvern einstakling.

6. Loftræsting

Sjá upplýsingar og leiðbeiningar um loftræstingu [hér](#) á vef embættis landlæknis.

7. Veitingar

Veitingasala er óheimil í hléi á íþróttaviðburðum og óheimilt er að útvega veitingar fyrir þátttakendur. Allar veitingar sem einstaklingar taka með sér ættu að vera í lokuðum

umbúðum. Óheimilt er að deila drykkjarílátum eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Vatnsbrúsar og önnur drykkjarílát eiga að vera merkt.

8. Gátlisti fyrir æfingar

- Þátttakendur
- Svæðaskipting (hólfaskipting)
- Búnaður
- Framkvæmd æfingar
- Sótthreinsun tækja og búnaðar

- Hámarksfjöldi þátttakenda í hverju rými á æfingu er 50 manns.
- Umgengni í hverju hólfi skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfá.
- Eingöngu íþróttafólk, þjálfarar og sjúkrateymi hafa aðgang að æfingum, nefndir hér þátttakendur. Þjálfarar og sjúkrateymi skal virða 2 metra regluna við aðra þátttakendur ella nota andlitsgrímu ef ekki er hægt að virða nálægðartakmörk (t.d. sjúkrateymi).
- Starfsmenn íþróttamannvirkja skulu ekki vera inni í sal á æfingatíma. Sé það nauðsynlegt skulu þeir nota andlitsgrímu sé ekki mögulegt að halda 2 metra fjarlægð frá þátttakendum.
- Þátttakendum er óheimilt að nota aðra félagsaðstöðu, s.s. eldhús eða aðra sameiginlega aðstöðu. Liðsfundir skulu fara fram með fjarfundarbúnaði ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði núgildandi reglugerðar um fjöldatakmörk og sóttvarnir.
- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda. Fækka skal sameiginlegum snertiflötum í íþróttasölum eins og hægt er, t.d. bekkjum, stólum og öðru slíku.
- Heimilt er að nota búningaþstöðu en huga þarf vel að sótthreinsun milli hópa.
- Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldataölu.

9. Gátlisti fyrir keppnir/mót

- Ferðir til og frá keppnisstað
- Koma á keppnisstað
- Þátttakendur
- Framkvæmd keppni
- Sótthreinsun tækja og búnaðar
- Svæðaskipting
- Upplýsingagjöf

- Leitast skal við að skipta reiðhöllum upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða:
 - Keppnissvæði: Keppnisvöllur og upphitunarsvæði.
 - Aðgang hafa þátttakendur keppinnar, t.d. dómara og annað starfsfólk.
 - Ytra svæði: Annað svæði reiðhalla en keppnissvæði.

- Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera á svæðinu á meðan keppni stendur. Virða skal 2 metra nálægðartakmörk og 20 manna hámark í rými.
 - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, knapar og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
- Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 50 manns. Á þetta við um börn og fullorðna. Í ytra rými gildir 20 manna hámark, grímuskylda og 2metra fjarlægðartakmörk.
- Starfsmenn skulu vera eins fáir og hægt er. Starfsmenn skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum og öðrum starfsmönnum og bera andlitsgrímur.
- Engin blöndun má vera á milli svæða. Engum er heimilt að fara á milli sóttvarnasvæða. Þeir sem hafa heimild til að vera á keppnissvæði mega ekki fara yfir á ytra svæði og þeir sem eru á ytra svæði mega ekki fara á keppnissvæði.
- Gæta skal þess að enginn samgangur verði milli iðkenda utan keppnissvæðis. Þjálfarar og aðrir starfsmenn skulu viðhalda 2 metra fjarlægðarreglu öllum stundum, sé það ekki framkvæmanlegt ber starfsmönnum að hafa andlitsgrímur.
- Dómarar og ritara skulu fylgja 2 metra reglu eins og hægt er og reyna að komast hjá öllum líkamlegum snertingum við búnað og annað fólk. Knappar og starfsmenn liða skulu virða 2 metra reglu gagnvart dómurum og eftirlitsmönnum.
- Eftir keppnina skulu keppendur yfirgefa keppnissvæði fljótt og örugglega. Knappar skulu hvorki heilsast fyrir eða eftir keppni með snertingu. Íþróttafólk skal ekki snertast í keppni að nauðsynjalaus. Ekki skal viðhafa snertingu til að fagna atvikum í leik eða sigri.
- Börn fædd 2015 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.

Ítarefni:

1. Dómarar og ritara

Dómara er heimilt að hafa ritara sér við hlið við dómstörf ef mótshaldarar geta tryggt tveggja metra nálægðartakmörk milli dómara og ritara eða ef dómari og ritari eru í daglegum samskiptum. Báðir aðilar beri andlitsgrímu. Ef ekki er hægt að uppfylla fyrrgreind skilyrði er dómara ekki heimilt að hafa ritara sér við hlið.

2. Fóta- og áverkaskoðun

- a. Starfsmaður í fótaskoðun ber andlitsgrímu. Knapi og starfsmaður fótaskoðunar virði 2 metra nálægðartakmörk.
- b. Í úrslitum framkvæma dómarar þessa skoðun og skulu þeir bera andlitsgrímu og virða 2 metra nálægðartakmörk.

3. Verðlaunaafhending

Við verðlaunaafhendingu skal gæta að 2 metra bili á milli knapa. Starfsmaður móts sem afhendir verðlaun skal bera andlitsgrímu. Ekki skal setja verðlaun um háls á knöpum.

4. Kappreiðar

Starfsmenn við rásbása skulu bera andlitsgrímu.

10. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverju mótssvæði. Sóttvarnarfulltrúi er ábyrgur fyrir því að fjölmiðlar hafi aðgang að upplýsingum sem þeir þurfa til að geta fylgt þeim reglum sem hér eru settar og hvernig þær eru útfærðar á hverju mótssvæði.

Starfsmönnum fjölmiðla ber að hafa samband við ábyrgðaraðila tímanlega fyrir hvert mót og óska eftir að fá aðgang. Vinnuaðstaða fjölmiðla skal skilgreind. Sóttvarnarfulltrúi ber ábyrgð á að tryggja aðgengi að aðstöðunni og þegar þangað er komið eiga starfsmenn fjölmiðla að halda sig þar þangað til leik er lokið og forðast almennt svæði áhorfenda.

Ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið.

Fjölmiðlum ber að tryggja að starfsmenn á þeirra vegum hafi ekki sýnt nein einkenni COVID-19 þegar þeir koma til starfa.

Þátttakendur sem fara í viðtöl hjá fjölmiðlum er skylt að virða 2 metra nálægðartakmörk. Viðburðahaldara ber að setja upp sér viðtalssvæði þar fjölmiðlar geta tekið viðtal við íþróttafólk með að lágmarki 2ja metra bili. Starfsmönnum fjölmiðla sem taka slík viðtöl ber að tryggja að hægt sé viðhafa 2ja metra nálægðarmörk.

11. Sóttvarnafulltrúi

Hvert félag skal skipa sérstakan **sóttvarnafulltrúa** sem ber ábyrgð á því að farið sé eftir þeim reglum sem nefndar eru í þessu skjali. Það er jafnframt á ábyrgð sóttvarnafulltrúa að tryggja að allir aðilar viðkomandi félagsins séu meðvitaðir um þessar reglur. Sóttvarnafulltrúi skal tryggja að iðkendur, þjálfarar og allt annað aðstoðarfólk og starfsmenn þekki til almennra sóttvarnaraðgerða og að þeim sé fylgt. Sóttvarnafulltrúi ber einnig ábyrgð á því að allir fyrrnefndir aðilar þekki til helstu einkenna COVID-19. Iðkandi eða aðstoðarfólk, sem finnur fyrir einkennum, er óheimilt að umgangast liðsfélaga sína eða annað aðstoðarfólk. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa félags/viðburðar.

12. Ef grunur um veikindi

Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að halda þig heima og hafa samband símleiðis við heilsugæsluna þína eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is, eða Læknavaktina utan dagvinnutíma í síma 1700, til að fá ráð. Einnig er hægt að panta COVID-19 einkennasýnatöku á heilsuvera.is. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall.

Ef þig grunar að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð ættirðu að gæta þess að eiga ekki í nánu samneyti við viðkomandi. Ráðleggið viðkomandi að panta COVID-19 sýnatöku eða hafa samband við heilsugæsluna eða Læknavaktina til að fá ráðleggingar.

13. Daglegt líf utan æfinga og keppni

Allir þurfa að kynna sér vel þær reglur sem eru í gildi í samfélaginu um takmarkanir á samkomum og huga sérstaklega að persónulegum sóttvörnum.

Iðkendur, þjálfari, dómari eða annað aðstoðarfólk sem á erindi á fjölmenna staði skal ávallt halda a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum einstaklingum og íhuga að bera andlitsgrímu ef það er ekki hægt.

Iðkendur ættu að kynna sér reglur um sóttkví í heimahúsi og fylgja því sem hægt er í daglegu lífi til að vernda fjölskyldur sínar, vinnufélaga og aðra leikmenn. Þeir sem geta unnið í fjarvinnu að fullu eða að hluta ættu að ræða við vinnuveitendur sína um slíkt fyrirkomulag.

Iðkendur, þjálfarar, dómamarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra reglu, handþvottur, sóttþreinsun og loftræstingu) 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. Ekki skal mæta á heilbrigðisstofnun heldur hringja á undan í heilsugæslu en á Læknavakt utan dagvinnutíma (sími 1700), láta vita og gera ráðstafanir fyrir sýnatöku. Leikmaður 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 7 daga eða eftir ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en leikmaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að hann/hún sé leikfær samkvæmt fyrirliggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga (hægt er að stytta sóttkví í 7 daga með skimun).

14. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðili þessara leiðbeiningar er: Guðni Halldórsson, formadur@lhhestar.is

Sóttvarnarfulltrúi Landsambands hestamannafélaga er Berglind Karlsdóttir, berglind@lhhestar.is, 514-4030

15. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is
 - <https://www.covid.is/kynningarefni>

16. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar nr. 404/2021 útgefin 13.apríl 2021:

https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/B_nr_404_2021%20-%20takmarkanir%20innanlands%20fr%3%a1%2015.%20apr%3%adl.pdf

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 12. apríl 2021 vegna samkomutakmarkana

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisbla%3%b0%20a%3%b0ger%3%b0ir%20innanlands%2016042021.pdf>

Leiðbeiningar um rými má finna á vef landlæknisembættisins:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42262/Lei%C3%B0beiningar%20um%20s%C3%B3ttvarnah%C3%B3lf%2006.08.2020%20GA.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43086/COVID-19%20s%C3%B0kingavarnir%20og%20%C3%BErif%2014.09.2020.pdf>

Loftræsting og COVID 19:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item43358/Loftr%C3%A6sting%20og%20Covid-19%2013.10.pdf>

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/HL%C3%ADf%C3%B0argr%C3%A0mur%20lei%C3%B0beiningar%2008.09.2020.pdf>

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

<https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item43695/Leiðbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandyra-vegna-COVID-19->