



Embætti  
landlæknis  
Sóttvarnalæknir



## COVID-19

### Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Kraftlyftingasambands Íslands Sérákvæði fyrir höfuðborgarsvæðið:

<https://www.covid.is/flokkar/gildandi-takmorkun-a-samkomum-a-hofudborgarsvaedinu>

### Dregið úr hættu á COVID-19 kórónuveiru smiti



- Gæta vel að hreinlæti, þvo hendur reglulega með sápu og nota handspritt. Forðast snertingu við augu, nef og munn.



- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír þegar um kvefeinkenni er að ræða.



- Forðist náíð samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



- Sýna aðgát í umgengni við algenga snertifleti á fjölförnum stöðum, s.s. handrið, lyftuhappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðahúna.



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

## ALMENNT

Markmið þessara reglna er að tryggja að umgjörð æfinga og keppni í kraftlyftingum verði með þeim hætti að hægt sé að halda áfram að iðka kraftlyftingar þó að COVID-19 muni áfram vera hluti af okkar daglega lífi.

Þessar reglur eru byggðar á almennum sóttvarnaraðgerðum sem embætti landlæknis og almannavarnir hafa kynnt og eru skilyrði þess að hægt sé að stunda kraftlyftingar án þess að eiga á hættu á að útsetja sig eða aðra fyrir COVID-19. Ekki er hægt að útrýma sýkingarhættu að öllu leyti en með þessum reglum er markmiðið að lágmarka áhættuna á smiti á æfingum og í keppnum. Þetta er samárbygð okkar allra.

Staðan er breytileg og leiðbeiningar yfirvalda líka. Þessar reglur geta þess vegna tekið breytingum fyrirvaralítið, en það er ábyrgð iðkenda og félaga að fylgjast með og laga sig að breyttum reglum.

Ef þessar reglur breytast þá verða þær kynntar á [kraft.is](http://kraft.is) og í bréfi/tölvupósti til félaga. Frekari upplýsingar má finna á [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is) og [covid.is](http://covid.is)

## Umfang

Þessar reglur sem hér eru settar ná til æfingaaðstöðu, keppnissvæðis, áhorfendasvæðis, búningaþstöðu og ferða.

## Iðkendur

Hver og einn ber ábyrgð á sinni hegðun og fylgir leiðbeiningum sóttvarnaryfirvalda hverju sinni, við íþróttaiðkun sem og annars staðar.

**Enginn sem er með einkenni um veikindi fer á æfingu!**

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](http://heilsuvera.is), eða Læknavaktina utan dagvinnutíma í síma 1700. Heilbrigðisstarfsfólk mun svara og ráðleggja hver næstu skref ættu að vera. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að vera búin að vera í sambandi símleiðis eða í netspjalli.

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

Iðkandi sem sýkst hefur eða hefur verið skipaður í sóttkví skal fylgja reglum og leiðbeiningum heilbrigðisyfirvalda og ekki mæta aftur til æfinga fyrr en þeim skilyrðum hefur verið uppfyllt.

## ÆFINGAR

Aðstaða félaga eru mjög ólík að stærð og umfangi. Gera þarf ráð fyrir að breyta skipulagi á æfingasölum til að geta uppfyllt gildandi sóttvarnarreglur á hverjum tíma. Snertingar eru heimilar milli íþróttafólks á æfingum og í keppnum en virða skal 1m nálægðartakmörkun í búningsklefum og á öðrum æfingasvæðum:

1. Þegar iðkandi kemur og fer af æfingasvæði skal viðkomandi þvo hendur samkvæmt leiðbeiningum almannavarna.
2. Félagið skal tryggja góð og dagleg þrif á sameiginlegu rýni og aðgang að sprittbrúsa og hreinum tuskum/pappír og skal útnefna ákveðna aðila sem bera ábyrgð á að fylgjast með því. Félagið skal með veggspjöldum eða öðrum áberandi hætti í æfingarsal minna iðkendur á mikilvægi sóttvarna.
3. Þjálfarar skulu vera með grímur til taks í æfingatöskum til að nota ef ekki er hægt að viðhafa 1m regluna.
4. Ef unnt er skal úthluta æfingartímum fyrirfram til að dreifa álagi og takmarka aðgang óviðkomandi og gesta inn í æfingarsalinn. Hámarksfjöldi í salnum er 20 manns.
5. Við æfingar skal gæta þess að hafa 1m á milli lyftingarekka. Reyna skal að takmarka umferð iðkenda á milli ólíkra svæða innan sala með að hafa nægjanlegan fjölda og þyngd lóða við hvern rekka.
6. Þar sem annar búnaður er notaður skulu ekki fleiri iðkendur vera á þeim stað í einu nema að geta haldið 1m fjarlægð.
7. Þar sem ekki er hægt að uppfylla 1m reglu í búningsklefum skulu iðkendur koma tilbúnir á æfingu þ.e. ekki nota búningsklefa.
8. Hver iðkandi er ábyrgur til að skilja við rekka (stöng, lóð og bekk) allt sóttthreinsað eftir sig. Allur annar búnaður sem er notaður á æfingu t.d. teygjur eða handlóð skal sóttthreinsa eftir notkun.
9. Hver og einn iðkandi kemur með sitt eigið magnesíum á æfingu og deilir heldur ekki persónulegan búnað með öðrum.
10. Ef óskað er eftir að fá einhvern til að aðstoða sig í lyftu (spotta) skulu aðstoðarmaður/menn og iðkandi sýna aðgát, halda 1m fjarlægð eða setja upp grímu.

# KEPPNI

## Svæðaskipting á keppnisstað

Keppnisstað skal skipt upp í þrjú svæði:

Tafla 1

Svæði	Heiti svæðis	Hvað er innan svæðisins	Hverjir eru á svæðinu
1	Tæknisvæði *	Upphitunarsvæði, biðsvæði keppanda (á leið á pallinn), vigtunarherbergi, búningaskoðun, búningasklefar, matsalur, gangar á milli rýma, kaffiaðstaða	Keppendur, þjálfarar / aðstoðarmenn, dómarar og starfsmenn móts (lágmarksmönnun)  Allir skráðir fyrirfram
2	Keppnisvæði	Keppnisvallur, ritaraborð, dómarasæti, verðlaunapallur Auglýsingaspjöld og skjáir	Keppandi, þjálfari / aðstoðarmaður, stangarmenn, þulur, ritarar, tímavörður, dómarar og aðrir nauðsynlegir starfsmenn  Starfsmaður mótshaldara (hliðarvörður) vaktar að ekki sé umferð annarra en þjálfara og keppenda milli svæðis 1 og 2 vegna lyftu keppanda.
3	Áhorfendasvæði **	Áhorfendavæði og fjölmiðlasvæði	Áhorfendur og fjölmiðlamenn. Aðili frá mótshaldara vaktar að ekki sé umferð milli svæða 1, 2 og 3 Fylgst verður með fjölda og hann takmarkaður miðað við gildandi reglur

\* Þegar vigtun fer fram er gert ráð fyrir að hámarki 3 keppendur bíði fyrir utan vigtunarherbergið hverju sinni og fjarlægðarmerki sett á gólfið.  
Starfsmaður mótshaldara kallar keppendur í vigtun.

\*\* Skv. núgildandi (5.10) takmörkunum í samkomubanni eru áhorfendur ekki leyfðir.

## Sóttvarnarfulltrúi og sóttvarnaraðgerðir

Mótshaldari skal tilnefna sóttvarnarfulltrúa, einn eða fleiri, sem huga að hreinlæti á mótsstað og fylgist með að reglum sé fylgt. Viðkomandi hefur engum öðrum skyldum að gegna á mótinu. Hann skal tryggja að sápa, sprittbrúsar og þurrkur séu aðgengilegir þar sem þarf, tæma ruslakörfur og fjarlægja rusl, þrifa reglulega mest notuðu snertifleti aðra en stangir og lóð, eins og t.d. hurðarhúnar og vatnskranu o.a. og minna menn á að setja upp grímu þegar við á.

Sóttvarnarfulltrúi hefur í samráði við mótshaldara heimild til að víkja einstaklingi sem ekki fer eftir þessum reglum, út úr mannvirki og útiloka viðkomandi frá þátttöku / störfum í mótinu.

### Nafnalisti – skráning

Við skráningu á mót skal koma fram nafn keppenda, þjálfara og aðstoðarmanna, dómara og nafn og símanúmer ábyrgðarmanns skráningar.

Á keppnisstað verður mótshaldari með fullan nafnalista og þeir sem eru ekki á listanum verður vísað út úr húsi.

Þetta á ekki við svæði 3 þegar áhorfendur eru leyfðir.

Mótshaldari í samráði við KRAFT getur takmarkað fjölda aðstoðarmanna hverju sinni ef nauðsynlegt er vegna opinberra fjöldatakmarkanna.

### Uppsetning á móti

Fyllstu varúðar og sóttvarna skal gæta við uppsetningu móts. Allir eiga að vera í hönskum og halda 1m fjarlægð eða vera með grímu. Mótshaldari hefur lista með nöfnum allra sem að uppsetningu koma.

Öllum undirbúningi þarf að vera lokið vel tímanlega áður en keppendur mæta til leiks.

### Búningsherbergi

Til að uppfylla kröfur um 1m fjarlægð skal gæta þess að fjöldi búningsherbergja sé nægjanlegur til að hægt sé að gæta að þessari kröfu. Mótshaldari skal tryggja að hægt sé að halda 1m á milli allra einstaklinga innan búningsklefa. Ef þörf er á vegna fjölda skal mótshaldari úthluta keppendum búningsherbergjum. Ef stærð búningsklefa býður ekki upp á að allir iðkendur hafi þar aðstöðu og að eins metra fjarlægð sé tryggð skal dreifa keppendum á fleiri búningsklefa. Ef ekki er hægt að tryggja fjarlægðarmörk í einum klefa og ekki er hægt að dreifa á fleiri en einn klefa skulu aldrei vera fleiri keppendur inn í klefanum á hverjum tíma en svo að hægt sé að tryggja að meter sé á milli einstaklinga.

Mótshaldara ber að tryggja að sóttþreinsivökvi sé í búningsklefum.

### Snyrtingar

Á snyrtingum, í búningsherbergjum, á öllum snyrtingum sem aðrir starfsmenn mótsins nota og snyrtingar áhorfenda skal koma fyrir sprittbrúsa, sápu og handþurrkum.

Ath: aðskilja skal snyrtiaðstöðu keppenda og áhorfenda.

### Veitingar

Mótshaldara er óheimilt að útvega veitingar (drykki og mat) fyrir keppendur og þeirra þjálfara/aðstoðarmenn.

Veitingar sem eru útvegaðar fyrir dómara og starfsmenn móts skulu vera í lokuðum umbúðum.

Engin veitingasala er heimil í tengslum við æfingar eða keppnir.

Keppendur mega aðeins koma með eigin veitingar í lokuðum umbúðum. Óheimilt er að deila drykkjarílátum (vatnsbrúsum) eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum.

## Búningaskoðun

Þar sem búningaskoðun fer fram skal aðeins vera einn dómari og keppandi og báðir með grímu. Aðrir keppendur sem bíða eftir skoðun skulu vera a.m.k. 1m frá. Dómari skal vera með grímu og hanska meðan hann skoðar búnað. Sprittbrúsi skal vera á borði. Keppandi tekur sjálfur upp sinn búnað og sýnir dómaranum.

## Vigtunarherbergi

Í vigtunarherbergi skulu vera að hámarki 3 aðilar hverju sinni: 2 dómara (eða 1 dómari og 1 starfsmaður mótshaldara) og keppandi. Allir skulu vera með grímur. Sótthreinsa skal vigtina milli keppenda.

## Skriffæri og magnesíum

Keppendur skulu koma með eigin skriffæri til að nota við undirskrift við vigtun, búningaskoðun og á meldingamiða og eigið magnesíumbúnað.

## Upphitunarsvæði

Á upphitunarsvæði skulu aðeins vera keppendur og þjálfarar/aðstoðarmenn. Öðrum er óheimilt að vera á svæðinu.

Keppendur frá sama félagi skulu hita upp á sama rekka eins og hægt er. Við hvern rekka skal vera sótthreinsir og pappírspurrkur. Þjálfari/aðstoðarmaður félags skal sótthreinsa stöng og bekk á milli keppenda. Þegar holl hefur lokið upphitun skulu allar stangir og bekkir sótthreinsaðir. Þjálfarar/aðstoðarmenn skulu vera með grímu og hanska.

Keppendur taka sjálfir hæð á rekka en mega hafa aðstoðarmann/þjálfara sinn með. Sótthreinsa skal á milli manna.

## Biðsvæði keppenda (fyrir keppni)

Sæti fyrir keppendur skulu vera með 1m millibili.

Enginn standur með kalki skal vera fyrir keppendur. Keppendur skulu nota eigið kalk.

## Hliðarvörður

Hliðarvörður er á milli svæða 1 og 2 og gætir þess að reglur um umferð á milli svæða 1 og 2 sé uppfyllt (sjá töflu 1).

## Keppnisvallur

Milli allra lyfta í öllum greinum skal sótthreinsa stöngina og í bekkpressu skal sótthreinsa bekkinn á milli lyfta. Áður en keppni hefst skulu öll lóð og festingar vera sótthreinsuð. Á milli holla skulu öll lóð einnig sótthreinsuð.

## Stangarmenn

Stangarmenn skulu vera með grímur og hanska öllum stundum. Stangarmenn sjá um sótthreinsun á keppnisfalli

## Dómarar

Sóttþreinsa skal stjórnþæki dómara fyrir mótið og þegar dómarar skipta um sæti. Dómarar skulu vera með grímur eða gæta vel að 1m reglunni.

## Ritaraborð

Allir á ritaborði skulu nota grímu og hanska. Hver starfsmaður er með eigin penna. Sóttþreinsa skal tölvubúnað fyrir notkun. Handsprítt skal vera á borðinu.

## Meldingamiðar

Aðeins þjálfari / aðstoðarmaður má skila meldingarmiðum á ritaborð og skal hann vera með hanska.

## Tímasetning

Gæta skal að þegar það eru fleiri holl í keppni að hvert holl hefur lokið sinni upphitun og búið er að spritta lóð og stangir áður en næsta holti er hleypt inn á upphitunarsvæðið. Nauðsynlegt er að hafa þetta í hug við skiptingu í holl.

## Lyfjaeftirlit

Tryggja þarf að aðstaða fyrir lyfjaeftirlit sé fyrir hendi en mikilvægt er að leitað sé allra leiða til að hægt sé að halda tilskilda fjarlægð á milli einstaklinga. Allir sem koma inn í aðstöðu lyfjaeftirlits eiga að bera andlitsgrímur.

Mótshaldari ber ábyrgð á að aðstaða lyfjaeftirlits sé sóttþreinsuð með sama hætti og búningsklefar.

## Verðlaunaafhending

Við verðlaunaafhendingu verður verðlaunum komið fyrir á borði eða bakka. Nöfn verðlaunahafans er lesið, hann gengur fram og tekur sjálfur peninginn, setur hann um hálsinn, brosir í myndavélina og stígur til hliðar.

Þegar bronns, silfur og gullverðlaun hafa verið úthlutað með þessum hætti mega verðlaunahafar standa hlið við hlið fyrir myndatöku, en halda meters fjarlægð eða nota grímu.

Fjarlægðarmörkin gilda við allar myndatökur fyrir þá sem ekki eru í nánnum tengslum.

## Ferðir

Gæta ber fyllstu varúðar á leiðinni til og frá æfingum og keppni. Nú er ekki tíminn til að bjóða og þiggja far með öðrum en sínum nánustu.

Aðilar á mótsstað - fjöldi 50 í hverju hólf

Keppandi -

Þjálfari / aðstoðarmaður -

Dómarar -

Þulur -

Tæknilegur ritari -

Tímavörður -  
Ræsi -  
Ritari -  
Hliðarvörður -  
Stangarmenn -  
Tæknistjórnandi -  
Myndatökumaður vegna streymis -  
Sóttvarnarfulltrúi -

## Áhorfendasvæði

Áhorfendur eru ekki leyfðir í keppni innandyrna

Leiðbeiningar þessar verða uppfærðar eftir þörfum



Stjórn Kraftlyftingasambands Íslands  
6.október 2020