



COVID-19

Reglugerð um sóttvarnir vegna Covid-19 (framkvæmd æfinga og keppni) Knattspyrnusamband Íslands



Reglur þessar gilda frá og með 13. nóvember 2021 og þar til
annað verður tilkynnt

Efnisyfirlit

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

1. Markmið

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

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 13. nóvember 2021 og gilda til og með 8. desember 2021 eða þar til breyting verður á reglugerð frá 12. nóvember um takmörkun á samkomum vegna farsóttar.

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

Þátttakandi sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun eftir því sem COVID göngudeild segir til um en almennt þar til að liðnir eru 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga. Hægt er að stytta einangrun við ákveðnar aðstæður í 7-10 daga skv. ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé leikfær samkvæmt fyrirbyggjandi leiðbeiningum. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví í allt að 14 daga (hægt er að stytta sóttkví í 5 daga með sýnatöku) eða smitgát (sem lýkur ef hraðgreiningapróf á 1sta og 4ja degi eru neikvæð). 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, búningsaðstöðu, ferðalaga og síðast en ekki síst til mikilvægi almennrar aðgæslu allra þátttakenda.

Reglur þessar fela m.a. í sér leiðbeiningar um almenna sóttþreinsun búningsklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi fjarlægðarmörk innan einstakra hópa, t.d. leikmanna, þjálfara og dómara.

Gæta skal þess að þessum reglum sé fylgt í hvívetna.

2. Grundvallarsmitgát

- Enginn skyldi mæta á æfingu eða til keppni með einkenni sjúkdóms og hvatt er til sýnatöku ef á við.
- Tíð handhreinsun, þ.e. handþvottur eða notkun handspritts.
- Gæta hreinlætis við hósta og hnerra með því að halda fyrir vitin á meðan hóstað er með bréþurrku, sem er hent strax að lokinni notkun í rusl og hendur hreinsaðar á eftir. Annars hósta og hnerra í olnbogabót.
- Vönduð þrif og sótthreinsun á sameiginlegum snertiflötum og búnaði.
- Forðast sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Fjöldatakmörkun er 50 manns í hverju rými. Börn fædd 2016 og síðar telja ekki með í fjöldatölu.
- Forðast snertingu, t.d. handarband, kossa, faðmlög eins og kostur er.
- Skyld er að nota grímur þar sem ekki er hægt að tryggja 1 metra nálægðarmörk. Þetta gildir einnig um sitjandi áhorfendur á viðburðum.
- Fjöldatakmörkun, nálægðartakmörkun og grímuskylda gildir ekki um börn fædd 2016 og síðar. Grímuskylda gildir ekki um börn fædd 2006-2015.
- Undanþegnir grímuskyldu eru einnig þeir einstaklingar sem hafa ekki skilning eða þroska til að nota andlitsgrímu rétt eða geta það ekki af öðrum ástæðum, svo sem vegna heilsufars.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- Sameiginleg áhöld skulu sótthreinsuð á milli hópa.
- Í búningaðstöðu og annarri aðstöðu skal þrifa reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa.
- Ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 1 metra reglu við ótengd börn og aðra fullorðna ella bera andlitsgrímu

Einkenni COVID-19:	Ef leikmaður 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 æfingarsvæði 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%). Auk þess skal minna almenning og starfsmenn á einstaklingsbundnar sóttvarnir, svo sem munnlega, með merkingum eða skiltum. Við alla innganga skal tryggja aðgang að sótthreinsandi vökva fyrir hendur og eins víða um rými og talin er þörf á.

4. Búnaður

Búnaður telst vera allur sá búnaður sem notaður er af íþróttafólki eða starfsliði. Á það við um allt sem er notað á æfingu eða í keppni, hvort sem búnaður/áhald fer á milli einstaklinga eða er gólfkastur. Innan þess falla til dæmis boltar, keilur, vesti, brúsar og allur annar sá búnaður sem notaður er til þjálfunar eða er sameiginlegur milli íþróttafólks. Þátttakendur geta haft með sér drykkjarföng (varast skyldi að deila drykkjarföngum) og annan búnað ef það á við og skal þá slíkur búnaður aðeins notaður fyrir einstaklinginn. Mælt er með að merkja búnað s.s. vatnsbrúsa.

5. Búningsklefar

Búningsaðstaða skal þriffin reglulega og snertifletir sótthreinsaðir milli hópa. Sótthreinsa skal sameiginleg áhöld á milli hópa og huga þarf að loftræstingu og lofta vel út.

6. Áhorfendur

Heimilt er að hafa að hámarki 500 áhorfendur í hverju rými á íþróttaviðburðum að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum:

- Allir gestir fæddir 2015 og fyrr framvísi neikvæðri niðurstöðu úr hraðprófi (antigen) sem má ekki vera eldra en 48 klst.
- Að viðhöfð sé 1 metra nálægðarregla nema þegar gestir eru sitjandi.
- Allir gestir séu skráðir með nafni, kennitölu og símanúmeri. Séu gestir í föstum sætum skulu þeir skráðir í sæti. Skrána skal varðveita í tvær vikur og henni eytt að þeim tíma liðnum.
- Allir gestir noti andlitsgrímu þar sem ekki er unnt að viðhafa 1 metra nálægðarreglu (sjá þó um börn).
- Ekki séu seldar veitingar í hléi.

Heimilt er að hafa að hámarki 50 áhorfendur í hverju rými í áhorfendasvæðum þar sem ekki er krafist hraðprófa svo lengi sem allar reglur um sóttvarnir eru virtar, svosum um grímuskylda og nálægðarreglu.

Börn fædd 2016 og síðar eru undanþegin grímuskyldu, fjölda- og nálægðartakmörkunum.

Áhorfendasvæði skal vera aðskilið öðrum svæðum og enginn samgangur á milli svæða/rýma ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana

Við skipulag á íþróttaviðburðum ber að fylgja leiðbeiningum um rými frá embætti landslæknis. Sjá [hér](#).

7. Loftræsting

Sjá upplýsingar og leiðbeiningar um loftræstingu hér á vef embættis landlæknis.

8. Veitingar

Veitingasala er óheimil í hléi. Óæskilegt er að deila drykkjarílátum eða mataráhöldum með öðrum einstaklingum. Vatnsbrúsar og önnur drykkjarílát eiga að vera merkt.

9. 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 hólfli skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfra.

- Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
- Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.
- Börn fædd 2016 og síðar eru undanþegin grímuskyldu, fjölda- og nálægðartakmörkunum.

10. 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 íþróttahúsi upp í eftirfarandi svæði eins og hægt er og skal enginn samgangur vera milli svæða ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana:
 - Keppnissvæði: Leikvöllur og öryggissvæði, búningsklefar og gönguleiðir þar á milli.
 - Aðgang hafa þátttakendur leiks, dómara og annað starfsfólk.
 - Ytra svæði: Annað svæði íþróttahúss en keppnissvæði.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, öryggisgæsla og aðrir sem hafa heimild til að vera á svæðinu á meðan keppni stendur. Virða skal 1 metra nálægðartakmörk og fjöldatakmörkun.
 - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, leikmenn og þjálfarar. Virða skal að 1 metra nálægðartakmörk.
 - Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 50 manns.
 - Starfsmenn leiks skulu í öllum tilfellum halda minnst 1 metra fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt skal starfsfólk bera andlitsgrímur.
 - Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
 - Börn fædd 2016 og síðar eru undanþegin grímuskyldu, fjölda- og nálægðartakmörkunum.
 - Áhorfendasvæði skal vera aðskilið öðrum svæðum og enginn samgangur á milli svæða/rýma ef skipt er upp í rými vegna fjöldatakmarkana.

11. Fjölmiðlar

Starfsmönnum fjölmiðla ber að kynna sér sóttvarnaraðgerðir á sínu vinnusvæði á hverjum leikvangi. 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. Sé skipt upp í rými vegna fjöldatakmarkana á svæðinu skal vinnuaðstaða fjölmiðla 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.

Sé skipt upp í rými vegna fjöldatakmarkana skulu ljósmyndarar hafa aðgang að ákveðnu afmörkuðu svæði. Tryggja skal að leiðir ljósmyndara og keppenda skarist ekki þegar komið er inn í íþróttahúsið.

Starfsmenn fjölmiðla og þau sem koma í viðtal skulu virða 1 metra nándarmörk.

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

12. 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 og skal tafarlaust fara í sýnatöku vegna COVID-19. Ef sýni er neikvætt skal viðkomandi hafa samráð við sóttvarnafulltrúa eða þjálfara áður en komið er aftur á æfingasvæði. Sóttvarnafulltrúa ber að tryggja að þessu sé fylgt án nokkurra undantekninga. Sér sambönd skulu birta lista yfir sóttvarnafulltrúa félags/viðburðar.

13. Ef grunur um veikindi

Hægt er að panta COVID-19 PCR einkennasýnatöku á heilsuvera.is, með rafrænum skilríkjum eða gegnum netspjall. Ef þig grunar að þú sért með smit ættirðu að fara án tafar í PCR sýnatöku og helst halda þig heima þar til niðurstaða fæst. Ef þarf skaltu fá ráð símleiðis hjá heilsugæslunni þinni eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is, eða utan dagvinnutíma hjá Læknavaktinni í síma 1700. Ekki á að fara í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu án þess að hafa samband símleiðis eða í gegnum netspjall. Í neyð skal hringja í 112.

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 ráð.

14. 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 virða 1 metra fjarlægð frá öðrum ótengdum einstaklingum. Þar sem ekki er hægt að viðhafa 1 metra fjarlægð frá ótengdum aðilum skal nota andlitsgrímu.

lðkendur, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (1 metra reglu, handhreinsun, sóttgreinsun 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 niðurstaða sýnatöku liggur fyrir. Leikmaður sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun skv. ákvörðun COVID göngudeildar eða almennt þar til liðnir eru 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi) og að viðkomandi hafi verið einkennalaus í 7 daga. Hægt er að stytta einangrun við ákveðnar aðstæður í 7-10 daga skv. ákvörðun COVID göngudeildar. Áður en leikmaður getur hafið æfingar og keppni á ný þarf mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi 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 5 daga með neikvæðu PCR prófi) eða smitgát eftir atvikum (sbr. að ofan).

15. Ef eitthvað er óljóst

Ábyrgðaraðilar þessara leiðbeininga eru: Kolbrún Arnardóttir (kolbrun@ksi.is) og Haukur Hinriksson (haukur@ksi.is)

Sóttvarnarfulltrúi KSÍ er: Sigurður Sveinn Þórðarson (sigurdur@ksi.is)

16. Frekari upplýsingar um COVID-19

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

17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað)

Reglugerð um takmörkun á samkomum vegna farsóttar útgefin 12. nóvember 2021:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Undirrituð%20reglugerð%201211%202021.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 11. nóvember 2021 vegna samkomutakmarkana:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad-innanlands11112021.pdf>

Sýkingavarnir og þrif:

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

Loftræsting og COVID 19:

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

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item42254/HI%C3%ADf%C3%B0argr%C3%ADmur_lei%C3%B0beiningar_08.09.2020.pdf

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandyra vegna COVID-19:

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

Umsóknir og gátlisti vegna vinnusóttkví:

<https://www.landlaeknir.is/koronaveira/upplýsingar-vegna-ferdalaga/>

Viðauki I – Ítarefni um framkvæmd knattspyrnuleiks

Svæðaskipting knattspyrnumannvirkja

Skipta skal knattspyrnumannvirki í þrjú svæði:

Svæði	Heiti svæðis	Hvað er innan svæðisins	Hverjir eru á svæðinu
1	Tæknisvæði	Leikvöllur Boðvangur Leikmannagangur Búningsklefar	Leikmenn Þjálfarar Liðslæknar Sjúkraþjálfarar Dómarar Eftirlitsmaður KSÍ Sóttvarnarfulltrúar Boltasækjarar Starfsmenn leiks Gæsla á svæði Sjónvarpsrétthafi Ljósmyndarar Fjölmiðlar
2	Áhorfendastúkur	Áhorfendasvæði Vinnuaðstaða fjölmiðla Stjórnherbergi leiks Veitingasala	Gæsla á svæði Eftirlitsmaður KSÍ Vallarþulur Stjórnandi leikkluoku/LED-skilta Sjónvarpslýsendur Sjónvarpsrétthafi Fjölmiðlar Starfsmenn veitingasölu Áhorfendur
3	Ytra svæði	Inngangar áhorfenda Ytra vinnusvæði sjónvarpsrétthafa Allar ytri girðingar mannvirkis	Inngangar áhorfenda Gæsla Tæknistjórn sjónvarpsrétthafa

Hámarksfjöldi fólks á hverju svæði á hverjum tíma miðast við gildandi fjöldatakmörkanir skv. auglýsingu um takmörkun á samkomum vegna farsóttar frá heilbrigðisráðuneytinu og/eða sérstök fyrir mæli sóttvarnarlæknis. Innan hvers svæðis verða þó ávallt að rúmast a.m.k. þeir starfsmenn sem sinna störfum á viðkomandi svæði.

Framkvæmd leiks

1. Koma liða á leikvöll

- Tryggja þarf fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga í rútum. Sé ekki hægt að tryggja þá fjarlægð á milli einstaklinga í einni rútu skal notast við aukarútur eftir þörfum. Tryggja þarf sóttþreinsun á rútum áður en haldið er af stað. Handspritt skal vera aðgengilegt við inngang í rútur.

- II. Ef leikmenn koma til leiks í einkabílum ætti að huga að því að ekki sé sameinast í bíla. Ef bílar eru samnýttir ætti að lágmarka fjölda í bíl til að tryggja fjarlægð (fer eftir stærð bíla) og nota andlitsgrímur.
 - III. Forráðamenn liða þurfa að tryggja fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli leikmanna liða við komu á leikstað.
 - IV. Heimaliði ber að hafa gæslu við alla innganga a.m.k. tveimur klst. áður en leikur hefst og ber þeim einstaklingum sem sinna þessum hlutverkum að nota andlitsgrímu.
 - V. Heimaliði ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn í mannvirki sótthreinsa hendur.
2. Leikmannagangur
- I. Tryggja skal að alltaf sé hægt að halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli einstaklinga á leikmannagangi (við komu á leikvöll, fyrir og í upphitun, þegar gengið er til leiks, í hálfleik og eftir leik).
 - II. Heimaliði ber að tryggja að sótthreinsivökvi sé á leikmannagangi.
3. Upphitun
- I. Tryggja skal að hægt sé að halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga nema leikmanna sama liðs á meðan á upphitun stendur.
 - II. Tryggja skal að allur búnaður liða sem notaður er í upphitun sé sótthreinsaður bæði áður en upphitun hefst og við lok upphitunar.
 - III. Tryggja skal að sér svæði sé afmarkað fyrir upphitun dómara.
4. Skoðun á búnaði leikmanna
- I. Skoðun á búnaði skal fara fram fyrir framan búningsklefa hvors liðs þegar gengið er til leiks.
 - II. Dómari sem framkvæmir skoðun skal bera andlitsgrímu á meðan skoðun fer fram.
5. Gengið til leiks
- I. Liðin ganga út á leikvöll í sitthvoru lagi – fyrst heimalið og svo útilið.
 - II. Ekki skal notast við lukkukrakka.
 - III. Leikmenn og dómarar skulu stilla sér upp fyrir framan áhorfendastúku með bil sín á milli í samræmi við gildandi fjarlægðarviðmiðanir.
 - IV. Leikmönnum er óheimilt að heilsast fyrir leiki en þess í stað er hvatt til stutts klapps meðan leikmenn eru kynntir (eins og verið hefur í sumar).
 - V. Þegar hlutkesti er kastað skulu leikmenn og dómarar ávallt halda fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, hver frá öðrum.
6. Tæknisvæði / Boðvangur / Leiktími
- I. Heimaliði ber að tryggja að allir sem sitja á varamannabekkjum geti haldið viðhlítandi fjarlægð sín á milli. Ef varamannabekkir eru við áhorfendastúku er hægt að nota hluta af sætum í stúkunni til að stækka varamannabekkinn. Ef varamannabekkir eru gegnt áhorfendastúku þarf að tryggja að stólar séu til staðar svo allir hafi sæti.
 - II. Ef ekki er hægt að tryggja viðhlítandi nálægðarmörk skulu þeir aðilar sem sitja þéttar saman nota andlitsgrímur.
 - III. Eingöngu fjórði dómari leiks hefur heimild til að vera á svæðinu á milli varamannabekkjja.
 - IV. Leikmönnum, þjálfurum, dómurum og öðrum starfsmönnum leiks er óheimilt að hrækja, eða snýta sér á leikflötinn og umhverfi hans. Markmönnum er óheimilt að hrækja í hanskana sína.
 - V. Sjónvarpsrétthafi skal hafa lágmarksmönnun á tæknisvæði (eingöngu tókumenn). Starfsmönnum sjónvarpsrétthafa ber að virða gildandi nálægðarviðmið í öllum sínum störfum.

7. Hálfleikur

- I. Halda skal fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir þegar gengið er til leiks aftur eftir hálfleik.
- II. Halda skal fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið á milli allra einstaklinga á leikmannagangi og í búningsklefum
- III. Að loknum hálfleik skulu liðin ganga út á leikvöll í sitthvoru lagi – fyrst heimalið og svo útilið.

8. Boltar og boltasækjar

- I. Allir boltar sem notaðir eru í upphitun skulu sótthreinsaðir áður en upphitun hefst en einnig um leið og upphitun líkur.
- II. Á meðan á leik stendur skulu boltar sótthreinsaðir í hvert skipti sem þeir fara úr leik.
- III. Stilla skal upp að lágmarki 10 boltum í kringum leikvöllinn á meðan á leik stendur – auk þess bolta sem notaður er við upphaf leiks.
- IV. Boltasækjar (hámark 4) skulu í öllum sínum störfum virða gildandi nálægðarviðmið.
- V. Boltasækjar ættu að vera komnir á tæknisvæði (umhverfis leikvöllinn) amk 10 mínútum áður en lið ganga til leiks.
- VI. Boltasækjar eiga að halda sig á tæknisvæðinu þar til leik lýkur.
- VII. Boltasækjar bera ábyrgð á því að þegar bolti fer úr leik sé honum stillt upp á sama stað og sá bolti var sem notaður var í staðinn.
- VIII. Sóttvarnarfulltrúa ber að tryggja að boltasækjar séu upplýstir um sóttvarnarreglur og að eftir þeim sé farið.

9. Leikslok (almennt)

- I. Ekki er heimilt að takast í hendur í leikslok.
- II. Halda skal fjarlægð, í samræmi við gildandi nálægðarviðmið, bili á milli allra einstaklinga þegar gengið er af leikvelli. Sama gildir um leikmannagang, búningsklefa og þegar mannvirki er yfirgefið.
- III. Öllum nema leikmönnum, þjálfurum og dómurum ber skylda til að bera andlitsgrímur á tæknisvæði þar til mannvirki hefur verið yfirgefið.
- IV. Ef leikmenn nota vallarsvæði eftir leik ber að tryggja að gildandi nálægðarmörk séu virt og að sjónvarpsrétthafa sé tryggt svigrúm til að taka viðtöl.

10. Leikslok (fjölmíðlar)

- I. Eingöngu sjónvarpsrétthafi hefur heimild til að taka viðtöl við leikmenn og þjálfara strax eftir að leik líkur. Í öllum viðtölum skal virða gildandi nálægðarviðmið.

11. Lyfjaeftirlit

- I. Tryggja þarf að aðstaða fyrir lyfjaeftirlit sé fyrir hendi en mikilvægt er að leitað sé allra leiða til að hægt sé að halda viðhlítandi fjarlægð á milli einstaklinga.
- II. Allir sem koma inn í aðstöðu lyfjaeftirlits eiga að bera andlitsgrímur.
- III. Heimalið ber ábyrgð á að aðstaða lyfjaeftirlits sé sótthreinsuð með sama hætti og búningsklefar.