



COVID-19

Reglur varðandi framkvæmd æfinga og keppni Knattspyrnusamband Íslands



Reglur þessar gilda frá og með 15. janúar 2022 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.....	6
11. Fjölmíðlar	7
12. Sóttvarnafulltrúi.....	7
13. Ef grunur um veikindi.....	8
14. Daglegt líf utan æfinga og keppni.....	8
15. Ef eitthvað er óljóst	8
16. Frekari upplýsingar um COVID-19	9
17. Viðaukar (lög, reglugerðir og annað).....	9
Svæðaskipting knattspyrnumannvirkja	10
Framkvæmd leiks	10

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 15. janúar 2022 og gilda til og með 2. febrúar 2022 eða þar til breyting verður á reglugerð heilbrigðisráðherra frá 14. janúar 2022 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 10 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarprófi). Læknar Covid göngudeildar geta stytta eða lengt einangrun á grundvelli læknisfræðilegs mats. Áður en að leikmaður getur hafið æfingar á ný þarf einnig mat læknis til staðfestingar á að viðkomandi sé leikfær. Aðrir leikmenn og starfsmenn hlutaðeigandi félags og aðrir aðilar geta þurft að fara í sóttkví (sóttkví er 14 dagar en hægt er að stytta sóttkví í 5 daga með PCR 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.

Sérstakar reglur um sóttkví þrúbólusetta, eða tvíbólusetta sem hafa smitast af COVID-19:

Þann 7. janúar tóku gildi sérstakar reglur um sóttkví vegna COVID-19. Þeim einstaklingum sem gert hefur verið að sæta sóttkví en hafa fengið þrjá skammta af bóluefni gegn COVID-19, eða hafa smitast af COVID-19 og verið bólusettir með tveimur skömmtum af bóluefni gegn COVID-19 þurfa ekki að viðhafa fullan aðskilnað við aðra á meðan sóttkví þeirra stendur. Bóluefni þarf að vera viðurkennt af Lyfjastofnun og þriðji skammtur (eða annar skammtur hjá þeim sem hafa smitast af COVID-19) hafa verið gefinn fyrir a.m.k. 14 dögum. Í sóttkví þessara einstaklinga felst takmörkun á athafnafrelsi í 5 daga eftir útsetningu smits sem eru rýmri en annars og m.a. má sækja vinnu eða skóla þótt þar séu fleiri komnir saman en 10 manns þó hvorki megi fara á mannafélag né aðra staði þar sem fleiri koma saman heldur en 10 manns. Þá gilda aðrar takmarkanir sem má finna í leiðbeiningum um sóttkví.

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 sótthreinsun búningsklefa og búnaðar sem notaður er í keppni og á æfingum. Jafnframt er hér fjallað um ráðstafanir sem nauðsynlegar eru varðandi nálægðarmörk 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.
- Almennar fjöldatakmarkanir miðast við 10 manns.
- Á æfingum og í keppnum er heimilt að hafa 50 manns í hverju rými.
- Huga skal að loftræstingu og lofta út reglulega með því að opna hurðir og glugga.
- 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 sóttthreinsun á sameiginlegum snertiflötum og búnaði.
- Forðast sameiginlega snertifleti á fjölförnum stöðum.
- Sameiginleg áhöld skulu sóttthreinsuð á milli hópa.
- Í búningaðstöðu og annarri aðstöðu skal þrifa reglulega og snertifletir sóttthreinsaðir milli hópa.
- Forðast snertingu, t.d. handarband, kossa, faðmlög eins og kostur er.
- Skytt er að nota grímur þar sem ekki er hægt að tryggja 2 metra nálægðartakmörk. Grímuskylda á ekki við íþróttaiðkunina sjálfa.
- Nálægðartakmörkun gildir ekki um börn fædd 2016 og síðar. Grímuskylda gildir ekki um börn fædd 2006 og síðar.
- 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.
- Ef foreldrar fylgja börnum inn í rými skulu þeir virða 2 metra nálægðarmörk við ótengd börn og aðra fullorðna og 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 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%). 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 starfslíði. 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

Óheimilt er að hafa áhorfendur á íþróttaviðburðum. Þó er heimilt að hafa fjölmiðlafólk og gilda þá almennar fjöldatakmarkanir sem miðast við 10 manns í rými, 2 metra reglu og grímuskyldu ef ekki er hægt að tryggja 2 metra nálægðarmörk.

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

Óheimilt er að selja og/eða bjóða upp á veitingar. 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 hólfi skal vera í samræmi við leiðbeiningar sóttvarnalæknis þar að lútandi svo koma megi í veg fyrir blöndun milli hólfá.
 - Þátttakendur skulu spritta hendur fyrir og eftir æfingar.
 - Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir á milli æfinga og/eða funda.

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, búningstæklar 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 2 metra nálægðartakmörk og fjöldatakmörkun.
 - Viðtalssvæði: Skilgreint svæði fyrir viðtöl.
 - Aðgang hafa fjölmiðlar, leikmenn og þjálfarar. Virða skal að 2 metra nálægðartakmörk.
- Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju keppnissvæði er 50 manns.
 - Starfsmenn leiks skulu í öllum tilfellum halda minnst 2 metra fjarlægð frá þátttakendum leiks og öðrum starfsmönnum, sé það ekki framkvæmanlegt skal starfsfólk bera andlitsgrímur. Almennt er mælt með grímunotkun innandyra fyrir starfsmenn.
 - Sameiginlegir snertifletir skulu sótthreinsaðir milli hópa.
- **Ítarefni: (ef þarf)**

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 fjöldatakmörkana 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 fjöldatakmörkana 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 2 metra nálægðarmörk.

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 einkenni eru til staðar skyldi ekki nota hraðpróf til að útiloka að veikindi séu vegna COVID-19. Þá er skylt að staðfesta jákvætt hraðpróf með PCR prófi og halda sig í einangrun þar til niðurstaða PCR prófs liggur fyrir.

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 fara sem fyrst í COVID-19 PCR próf 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 2 metra nálægðarmörk við aðra ótengda einstaklinga. Þar sem ekki er hægt að viðhafa 2 metra fjarlægð frá ótengdum aðilum skal nota andlitsgrímu.

Iðkendur, þjálfarar, dómarar og annað aðstoðarfólk skal gæta að almennum sóttvörnum (2 metra nálægðarmörk, handhreinsun, sóttthreinsun 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 PCR sýnatöku liggur fyrir. Leikmaður sem sýkst hefur þarf eins og aðrir að halda sig í einangrun í almennt 7 daga frá greiningu (jákvæðu PCR prófi). Læknar COVID göngudeildar geta lengt einangrun ef þarf skv. læknisfræðilegu mati. 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 (sóttkví er 14 dagar en hægt er að stytta 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 14. janúar 2022:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Undirrituð%20reglugerð%20frá%2015.%20janúar%202022.pdf>

Minnisblað sóttvarnarlæknis frá 13. janúar 2022 vegna samkomutakmarkana:

<https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/Minnisblad%20svl.-innanlands-13012022.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%20Covid-19%2013.10.pdf>

Leiðbeiningar um notkun á andlitsgrímum:

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

Leiðbeiningar um rými utanhúss og innandryra vegna COVID-19:

<https://www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item43695/Leiðbeiningar-um-rymi-utanhuss-og-innandryra-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 leikkluvku/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

- I. 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 sóttthreinsivökvi sé við alla innganga og skulu allir sem koma inn í mannvirki sóttthreinsa 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 sóttthreinsivökvi 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 sóttthreinsaður 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 lukkrakka.
 - 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 varamannabekkin. 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 varamannabekkja.
 - 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 tökumenn). 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 (fjölmiðlar)
- 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.