



Leiðbeiningar fyrir sund- og baðstaði og baðstaði í náttúrunni vegna COVID-19

covid.is

MÖGULEGT SMIT?

Finnur þú fyrir eftirfarandi einkennum?

Einkenni COVID-19 sýkingar eru ekki alltaf þau sömu, en minna á venjulega flensu

- ▶ hiti
- ▶ hálssærindi
- ▶ hósti
- ▶ slappleiki
- ▶ bein- og vöðvaverkir
- ▶ skyndileg breyting eða tap á bragð- og lyktarskyni



Ef þig grunar að þú sért með smit:

- ▶ Haltu þig heima
- ▶ Hafðu samband í síma við heilsuæsluna þína, í gegnum netspjall á heilsuvera.is eða Læknavaktina í síma 1700.
- ▶ Heilbrigðisstarfsfólk ráðleggur þér um næstu skref.



Grunar þig að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð?

- ▶ Gættu þess að eiga ekki í nánun samneyti við viðkomandi.
- ▶ Ráðleggðu viðkomandi að hafa samband við heilsuæsluna, netspjall Heilsuveru eða 1700 til að ræða einkenni sín og fá ráð um hvernig best er að bregðast við.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

7. september 2020

Efnisyfirlit

1. Eftirfarandi á við um alla starfsemi/staði:	3
2. Afgreiðsla og móttaka gesta – gátlisti.....	3
3. Fataskiptiklefar, inni og úti – gátlisti.....	4
4. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti	4
5. Sundlaug og sundlaugarbakki – gátlisti	5
6. Baðstofur, eimböð og saunaböð – gátlisti.....	5
7. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti.....	5
8. Rennibrautir og leiksvæði barna – gátlisti	6
9. Klór og hreinsun sund- og baðstaða	6
10. Hópæfingar á sund- og baðstöðum	6
11. Baðstaðir í náttúrunni – gátlisti	6
12. Fræðsla til starfsmanna sund- og baðstaða vegna COVID-19	7
13. Ef eitthvað er óljóst	7
14. Frekari upplýsingar um COVID-19	7
15. Viðaukar	7

1. Eftirfarandi á við um alla starfsemi/staði:

Áhersla er lögð á að hver og einn beri ábyrgð á eigin athöfnum og að: „**Við erum öll almannavarnir**“. Sund- og baðstaðir eru beðnir að skrá hjá sér hve mörgum gestum þeir geta tekið á móti og skoða sérstaklega flöskuhálsa svo sem fataskiptiklefa, þar er nálægðin mest.

Sund- og baðstaðir eru beðnir að fara að eftirfarandi leiðbeiningum á samkomubanni stjórnvalda og einnig að telja gesti og tryggja að ekki umfram reiknað hámark miðað samkvæmt ákvörðun heilbrigðisráðuneytis (HRN) um hámark.

Almenna reglan er að sund- og baðstaðir eru opnir öllum samkvæmt venju og öll hefðbundin starfsemi leyfð svo fremi sem gestir eru upplýstir um sóttvarnaráðstafanir og að fjöldi gesta fari ekki yfir leyfilegt hámark samkvæmt auglýsingu HRN á hverjum tíma.

Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.

Á sund- og baðstöðum eru gestir beðnir að virða þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni eins og best má verða. Jafnframt er óskað eftir því við gesti að virða það að dvelja ekki lengur en 1,5–2 klst. í hverri heimsókn.

Nánari upplýsingar:

1. Rekstraraðili tryggir að upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð gesta gagnvart eigin smitvörnum sé sýnilegt gestum á skjá eða á prenti.
2. Gestir mega ekki koma inn á sundstaði ef þeir:
 - a. Eru í sóttkví.
 - b. Eru í einangrun (einnig meðan beðið er niðurstöðu sýnatöku).
 - c. Hafa verið í einangrun vegna COVID-19 smits og ekki eru liðnir 14 dagar frá útskrift.
 - d. Eru með einkenni (kvef, hósta, hita, höfuðverk, beinverki, þreytu, kviðverki, niðurgang o.fl.).
3. Rekstraraðili þrífur samkvæmt venju og strýkur yfir skilgreinda snertifleti a.m.k. tvisvar á dag með sápulegi/sóttþreinsandi efni.
4. Rekstraraðili tryggir að fjöldi einstaklinga í hverju rými fari ekki yfir skilgreint hámark samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis á hverjum tíma.
5. Rekstraraðili tryggir eins og best verða má að hægt sé að virða þau nándartakmörk sem eru í gildi.
6. Rekstraraðili tryggir auðvelt aðgengi að handþvottaaðstöðu og handspritti.
7. Rekstraraðili tekur valkvæða þjónustu úr umferð ef hann telur sig ekki geta uppfyllt skilyrði um sóttvarnir. Dæmi: Hárþurrkur, rakstur, leiktæki, sólstólar, þjálfunarbúnaður og veitingasala.
8. Rekstraraðili tryggir að skráðar séu [upplýsingar um viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um COVID-19 smit á starfsvæði](#).
9. Rekstraraðili hvetur starfsmenn og gesti til að hlaða niður smitvakningaráttum almannavarna.
10. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð gesta á sund- og baðstöðum um nándartakmörk.

2. Afgreiðsla og móttaka gesta – gátlisti

1. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt gestum.
2. Merkingar í gólfi sem upplýsa um þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni á milli gesta.
3. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt aðgengilegt gestum og starfsmönnum.

4. Talning gesta ef þess er talin þörf. Fylgst er náið með flæði gesta um laugina og rekstraraðili getur lokað lauginni tímabundið þegar hámarksfjöldi gesta er náð. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
5. Ef þess er kostur þá birtir rekstraraðili rauntímaupplýsingar á vef/fésbók um fjölda gesta í laug á hverjum tíma og auðveldar þannig gestum að mæta til laugar á tímum þegar álag er minna.
6. Rekstraraðilar taka valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði sóttvarna vegna þeirra, það er að strjúka yfir búnað með sápulegi/sóttthreinsandi efni eftir hverja notkun. Dæmi: Veitingasala og vatnsbrunnur. Hvetja gesti til að hafa eigin drykki meðferðis í stað þess að hafa opinn drykkjarbrunn.
7. Starfsmenn þrifa og sóttthreinsa skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir. Dæmi: Inngönguhlið, handföng, handrið, hurðahúnar og posar.
8. Rekstraraðila er heimilt að loka sund- og baðstaðnum tímabundið ef fjöldi gesta nær hámarki. Strax og fjöldi minnkar skal opnað aftur. Upplýsingar um lokun og áætlaðan opnunartíma birtast á vef í rauntíma ef þess er kostur og aðstæður leyfa.

3. Fataskiptiklefar, inni og úti – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í búningsklefa samkvæmt auglýsingu HRN liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða í afgreiðslu þegar hámarki er náð. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
2. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt gestum.
3. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt gestum og starfsmönnum.
4. Taka má hárpurrkur, baðvogir og aðra valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun.
5. Svæði þrifið samkvæmt hefðbundnum verklagsreglum.
6. Skilgreindir snertifletir þrífir og sóttthreinsaðir með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar, skápahöldur, skiptiborð, stólar ungbarna, bekkir og borð.

4. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í rýminu samkvæmt auglýsingu HRN liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir þá gesti. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á laugarsvæði/fataskiptiklefa þegar skilgreindu hámarki er náð. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
2. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt gestum.
3. Handþvottaaðstaða og/eða handspritt skal vera aðgengilegt gestum og starfsmönnum.
4. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Þeytivinda fyrir sundfatnað.
5. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar, salernissetur og vaskar.

5. Sundlaug og sundlaugarbakki – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í sundlaug og á sundlaugarbakka samkvæmt auglýsingu HRN liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir þá gesti. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka sundlaugarheimsókn og ganga til búningasklefa ef svo ber undir. Stærri svæðum má skipta upp í minni svæði með grindverki. Einnig má skipta laug upp í tvö svæði með því að loka einni braut alveg. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
2. Starfsmenn áætla hámark gesta á hverri braut þannig að á einhverjum brautum sé hægt að fylgja eins metra reglu um nándarmörk.
3. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir sé aðgengilegt gestum.
4. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Sólstólar, legubekkir, boltar, önnur leiktæki og þjálfunarbúnaður.
5. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, skyldubúnaður og kranar.

6. Baðstofur, eimböð og saunaböð – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í baðstofu/eimbaði/saunabaði liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka setu í baði ef svo ber undir. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
3. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Jógadýnur og nuddrúllur.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
5. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sótthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Hurðahúnar, handrið, handföng, kranar og bekkir.

7. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í pottum, köldum kerjum og setlaugum liggja fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka setu í pottum/setlaugum ef svo ber undir. Upplýsingar um fjölda í þessum laugum þurfa að vera aðgengilegar gestum. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
3. Vatn í köldum kerjum/pottum skal vera sótthreinsað með klór (má nota klórtöflur) og fylgst með gæðum vatnsins reglulega yfir daginn.
4. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sótthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Leiktæki og þjálfunarbúnaður.
5. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.

6. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Handrið og handföng.

8. Rennibrautir og leiksvæði barna – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í rennibrautum/leiksvæðum barna liggi fyrir samkvæmt auglýsingu HRN og sé aðgengilegt starfsmönnum.
2. Tryggja þarf þau nálægðartakmörk sem eru í gildi hverju sinni fyrir gesti. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum ef svo ber undir. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
3. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Boltar, dýnur og barnaleikföng.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
5. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Handrið og handföng.

9. Klór og hreinsun sund- og baðstaða

1. Gæta skal vel að klórmagni og tryggja að það fari ekki undir viðmiðunargildi og betra að það sé nærri hámarksgildi samkvæmt reglugerð.
2. Mælt er með að aðstaða til handþvotta verði aukin og að handspritt verði aðgengilegt til framtíðar.
3. Nægar birgðir þurfa að vera til staðar af handspritti og sápulegi/sóttthreinsandi efni til þrifa á skyldubúnaði og snertiflötum.
4. Almennum verklagsreglum er að öðru leyti fylgt við þrif og eftirlit með sund- og baðstöðum.

10. Hópæfingar á sund- og baðstöðum

Hópæfingar á sund- og baðstöðum eru heimilar svo fremi sem hægt er að fylgja þeim ráðstöfunum sem nefndar eru í kafla 1. Undir hópæfingar falla sundleikfimi, ungbarnasund og önnur sambærileg starfsemi. Sundþjálfun íþróttafélaga er í gangi samkvæmt auglýsingu og fyrirmælum heilbrigðisráðuneytis. Starfsmenn sundlauga miðla upplýsingum til þátttakenda í hópæfingum um að mæta tímanlega og biðja gesti að gera það sem í þeirra valdi stendur til að minnka hættu á örtröð í fataskiptiklefum.

11. Baðstaðir í náttúrunni – gátlisti

ATH! Baðvatn á baðstöðum í náttúrunni er ekki sóttthreinsað með sama hætti og baðvatn á sund- og baðstöðum (klór) og því er einstaklingum með undirliggjandi sjúkdóma ráðlagt að varast slík böð. Almennitur fer á baðstaði í náttúrunni á eigin ábyrgð, kröfur til hreinleika baðvatns á slíkum stöðum er mun lakari en á sund- og baðstöðum (nánar í [reglugerð um baðstaði í náttúrunni](#)).

1. Reglur þessar eiga við baðstaði í náttúrunni sem hafa skilgreint starfsleyfi og rekstraraðili er skilgreindur (1. og 2. flokkur).
2. Sveitarfélögum er heimilt að loka baðstöðum í náttúrunni (3. flokkur) ef ekki er talið kleift að virða sóttvarnaráðstafanir.

3. Baðstaðir í náttúrunni mega ekki taka á móti fleiri gestum á hverjum tíma heldur en ákvörðun heilbrigðisráðuneytis um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými segir til um. Börn fædd 2005 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
4. Gestir baðstaða í náttúrunni eru ábyrgir fyrir eigin smitgát og virða þau nándartakmörk sem eru í gildi hverju sinni eins og frekast er unnt.
5. Takmarka skal samneyti á milli aðskildra ferðahópa eins og unnt er.
6. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir sé aðgengilegt gestum.

12. Fræðsla til starfsmanna sund- og baðstaða vegna COVID-19

Eftirfarandi upplýsingar um COVID-19 sem finna má á www.covid.is verði felldar inn í fræðslu til allra starfsmanna sund- og baðstaða vorið 2020:

1. Hvaða veira það er sem veldur COVID-19.
2. Helstu smitleiðir veirunnar á milli manna.
3. Það sem hægt er að gera til að varna því að smit berist á milli manna á sund- og baðstöðum.
4. Fyrstu viðbrögð starfsmanna ef grunur vaknar um smit innan vinnustaðar.
5. [Leiðbeiningar](#) um það ferli sem fer í gang þegar upp kemur COVID-19 smit.
6. [Leiðbeiningar](#) til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu.
7. Hvar hægt er að finna frekari upplýsingar um COVID-19.

13. Ef eitthvað er óljóst

Vinsamlega sendið fyrirspurnir á eftirfarandi netfang:

thorak@shs.is

Heilbrigðiseftirlit sveitarfélagsins gefur einnig upplýsingar en það veitir starfsleyfi og sinnir reglubundnu eftirliti með sund- og baðstöðum.

14. Frekari upplýsingar um COVID-19

- landlaeknir.is
- covid.is

15. Viðaukar

1. [Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir nr. 7/1998](#)
2. [Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. 814/2010](#)
3. [Reglugerð um baðstaði í náttúrunni nr. 460/2015](#)
4. [Rannsókn um áhrif klórs á kórónaveiru](#)
5. [Leiðbeiningar til framlínustarfsmanna í atvinnulífinu. Hér má finna leiðbeiningar um þrif á vinnustöðum og farartækjum til fólksflutninga í COVID-19 faraldri](#)
6. [Starfsleyfisskilyrði fyrir sund- og baðstaði \(2017\). Umhverfisstofnun og heilbrigðiseftirlit sveitarfélaga](#)
7. [Önnur starfsleyfisskilyrði. Umhverfisstofnun](#)

**Í laugunum treystum við
hvert öðru og virðum
umgengnisreglur**

**Þannig tryggjum við
áframhaldandi opnun**

