



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

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 náðið samneyti við einstaklinga með hósta og almenn kvefeinkenni.



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



- Heilsa frekar með brosi en handabandi eða faðmlagi.



Efnisyfirlit

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

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 við opnun sundstaða við tilslakanir á samkomubanni stjórnvalda og einnig að telja gesti og tryggja að fjöldi í hverju rými fari ekki umfram reiknað hámark miðað við stærð sundstaðar og ákvörðun ráðuneytis um hámarksfjölda einstaklinga í sama rými á hverjum tíma.

Skýringar á hugtakinu rými, dæmi:

- *móttaka/afgreiðsla er skilgreint sem eitt rými*
- *fataskiptiklefi karla er eitt rými og fataskiptiklefi kvenna er annað rými*
- *sundlaug 25 m. = eitt rými – nánar útfært í kaflanum um sundlaugar*
- *sundlaug 50 m. = geta verið tvö rými – nánar útfært í kaflanum um sundlaugar.*

Gestafjöldi á stöðum innan sundlaugarsvæðis þar sem ástæða er til að takmarka fjölda s.s. í pottum og setlaugum skal vera í samræmi við ákvörðun ráðuneytis og skulu upplýsingar um það vera aðgengilegar starfsmönnum og gestum. Börn fædd 2015 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.

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

Á sund- og baðstöðum er 2ja metra reglan um nándarmörk valkvæð, en gestir eru beðnir að virða regluna 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 2ja metra valkvæð nándarmörk hvers einstaklings.
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, 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 smitrakningarappi almannavarna.
10. Í viðhengi er upplýsingaskilti almannavarna um ábyrgð gesta á sund- og baðstöðum um nándarmörk, sjá bls. 10.

2. Afgreiðsla og móttaka gesta – gátlisti

1. Upplýsingaskilti almannavarna um eigin smitvarnir skal vera aðgengilegt gestum.
2. Línur í gólfi sem upplýsa um 2ja metra valkvæð nándarmörk 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 2015 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 þar sem álag er minna.
6. Rekstraraðilar taka valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að uppfylla skilyrði sóttvarna vegna þeirra, það er 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, hurðarhúnar, 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 heilbrigðisráðuneytis liggja fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða í afgreiðslu þegar hámarki er náð. Börn fædd 2015 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 hárburrkur, 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 þrifnir og sóttthreinsaðir með sápulegi/sóttthreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, skápahöldur, skiptiborð og stólar ungbarna, bekkir, borð.

4. Sturtur, þurrkaðstaða, salerni – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í rýminu samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis liggi fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á laugar-svæði/fataskiptiklefa þegar skilgreindu hámarki er náð. Börn fædd 2015 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: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, salernissetur, vaskar.

5. Sundlaug og sundlaugarbakki – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í sundlaug og á sundlaugarbakka samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis liggi fyrir og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka sundlaugarheimsókn og ganga til búningsklefa 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 2015 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 2ja 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/sóttthreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Sólstólar, legubekkir, boltar og önnur leiktæki, þjálfunarbúnaður.
5. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum og gestir þrifa skyldubúnað eftir hverja notkun, svo sem armkúta barna. Klútar og sápuögur/sóttthreinsandi efni skal vera aðgengilegt gestum hjá staðsetningu skyldubúnaðar.
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: Hurðarhúnar, handrið, handföng, skyldubúnaður, kranar.

6. Baðstofur, eimböð og saunaböð – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í baðstofu/eimbaði/saunabaði liggja fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum eða ljúka setu í baði ef svo ber undir. Börn fædd 2015 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
2. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttþreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Jógadýnur, nuddrúllur.
3. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
4. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Hurðarhúnar, handrið, handföng, kranar, bekkir.

7. Heitir pottar, setlaugar og köld ker – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í pottum, köldum kerjum og setlaugum liggja fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. 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 2015 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
2. Vatn í köldum kerjum/pottum skal vera sóttþreinsað með klór (nota má klórtöflur) og fylgst skal með gæðum vatnsins reglulega yfir daginn.
3. Taka má valkvæða þjónustu úr umferð ef ekki er hægt að beita fullnægjandi sóttvarnaráðstöfunum, það er að strjúka yfir búnaðinn með sápulegi/sóttþreinsandi efni að lokinni hverri notkun. Dæmi: Leiktæki og þjálfunarbúnaður.
4. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
5. Strokið yfir skilgreinda snertifleti með sápulegi/sóttþreinsandi efni eins oft og þurfa þykir og a.m.k. á 30 mín. fresti þegar aðsókn er mikil. Dæmi: Handrið, handföng.

8. Rennibrautir og leiksvæði barna – gátlisti

1. Reiknað hámark fjölda gesta í rennibrautum/leiksvæðum barna liggi fyrir samkvæmt auglýsingu heilbrigðisráðuneytis og sé aðgengilegt starfsmönnum. Tryggja þarf valkvæð 2ja metra nándarmörk fyrir þá gesti sem kjósa að virða þessa reglu. Starfsmenn geta stýrt umferð og beðið gesti um að bíða á öðrum svæðum ef svo ber undir. Börn fædd 2015 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
2. 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: Boltar, dýnur, barnaleikföng.
3. Svæði þrifið samkvæmt verklagsreglum.
4. 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: Handrið, 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/sótthreinsandi 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

Heimilt er að hefja hópæfingar á sund- og baðstöðum 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 hefst 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 sótthreinsað með sama hætti og baðvatn á sund- og baðstöðum (klór) og því er einstaklingum með undirliggjandi sjúkdóma ráðlagt að varast slík böð. Almennungur fer á baðstaði í náttúrunni á eigin ábyrgð, kröfur til hreinleika baðvatns á slíkum stöðum er mun lakara 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 2015 og síðar eru ekki talin með í gestafjölda.
4. Gestir baðstaða í náttúrunni eru ábyrgir fyrir eigin smitgát og virða 2ja metra regluna 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:

svl@landlaeknir.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

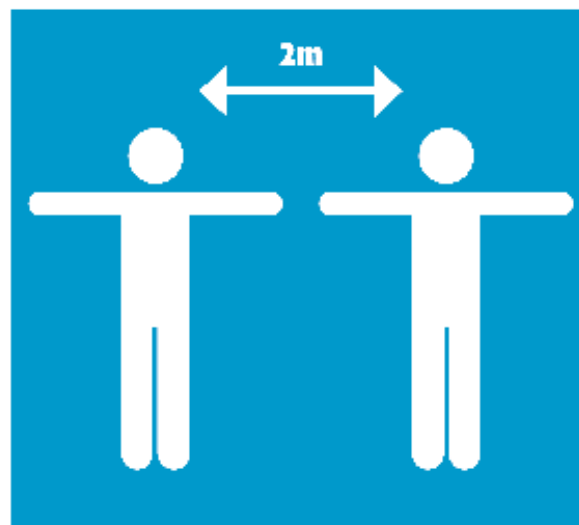
15. Viðaukar

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



Embætti
landlæknis
Directorate of Health