



Handbók Síamótsins

Fyrir foreldra, þjálfara og liðstjóra

#simamotid fyrir myndir

Instagram:

<https://www.instagram.com/explore/locations/146772708672193/knattspyrnudeild-breiabliks/>

Facebooksíða mótsins:

<https://www.facebook.com/simamotid/>

Dagskrá Síamóts

FIMMTUDAGUR

- 13:30 – 15:00** Afhending mótsgjafa í Smáranum 2.hæð **fyrir liðin sem gista****
- 17:00 – 21:00** Afhending mótsgjafa í Smáranum 2.hæð fyrir lið sem ekki gista**
- 17:30 – 19:15** Kvöldmatur í Smáranum fyrir lið sem gista*
- 19:30** Skrúðganga leggur af stað frá Smárahvammsvelli að Kópavogsvelli. Gert er ráð fyrir að í skrúðgönguna mæti eingöngu 1 liðstjóri á hvert lið auk þjálfara flokks. Aðstandendur fari beint á Kópavogsvöll og dreifi sér í þau hólf sem þar verða í boði. Sjá mynd neðar í handbók.
- 20:00** Setning á Kópavogsvelli með **Jóni Jónssyni**.
Heiðursgestur mótsins flytur ávarp.
Við hvetjum liðin til að koma með félagsfána í skrúðgönguna.

** Einungis hægt að sækja fyrir heilt félag í hverjum flokk en ekki einstök lið innan félaganna.

FÖSTUDAGUR

- 07:00 – 10:00** Morgunmatur fyrir lið sem gista*. Smárinn fyrir 6. og 7.flokk en Fagrilundur fyrir 5.flokk. Við hvetjum liðin til að leggja tímanlega af stað í Fagralund, ca. 15 mín ganga frá MK.
- 08:00 – 17:30** Leikið í riðlum
- 17:30 – 19:15** Kvöldmatur í Smáranum fyrir lið sem gista*

LAUGARDAGUR

- 07:00 – 10:00** Morgunmatur fyrir lið sem gista*. Smárinn fyrir 6. og 7.flokk en Fagrilundur fyrir 5.flokk.
- 08:00 – 17:30** Leikið í riðlum

Afþreying á meðan móti stendur.

- **Símabíllinn:** Símabíllinn verður á staðnum með ýmislegt glens og gaman fyrir þátttakendur og gesti.
- **Tennishöllin** bak við Sporthúsið býður öllum keppendum að koma og prófa tennis. Flott afþreying á milli leikja.

Smárinn/Fífan – 6. og 7.flokkur

- 17:00 – 18:30** Grillaðar pylsur fyrir 6. og 7. flokks keppendur, liðstjóra og þjálfara við Smárann.
- 18:30** Skemmtun í Fífunni. Húsið opnar klukkan **18:00. BMX bros** og DJ.
Háttvísisverðlaun KSÍ afhent einu liði í hverjum flokki sem þykir hafa sýnt fyrirmyndar framkomu innan- og utanvallar.

Fagrilundur 5.flokkur

- 16:30 – 18:30** Grillaðar pylsur fyrir 5.flokks keppendur og aðra mótsgesti
- 18:30** Bíómyndin **My Spy** í Smárabíói kl 19. Rútuferðir frá Fagralundi/MK í Smárabíó kl. 18:30

SUNNUDAGUR

- 07:00 – 10:00** Morgunmatur fyrir lið sem gista*. Smárinn fyrir 6. og 7.flokk en Fagrilundur fyrir 5.flokk. Við hvetjum liðin til að leggja tímanlega af stað í Fagralund, ca. 15 mín ganga frá MK.
- 08:00 – 15:00** Kross-spil og úrslitaleikir/jafningjaleikir
(Verðlaunaafhending fer fram við vellina strax að leikjum loknum)
Aðal – og aukaverðlaun í spurningarleik Síamótsins verða afhent í mótsstjórnunum til þeirra liða sem voru dregin út. Auglýst betur síðar.

* innifalið er matur fyrir liðsstjóra.

Mikilvæg símanúmer

Smárasvæði – 6. og 7.flokkur			
Mótsstjórn vakt	839-3607	Smárinn íþróttahús	510-6400
Dómarastjórn vakt	839-3544		
Sjúkravakt	839-3428		
Smáraskóli vakt	839-3545		
Úrslitaskráning	839-3568		

Tjaldsvæði vakt	839-3542
-----------------	----------

Fagrilundur – 5.flokkur			
Mótsstjórn vakt	839-3942	Smárinn íþróttahús	441-8941
Dómarastjórn vakt	839-3974		Rútan (Ingi) 892-1985
Sjúkravakt	839-3618		
Menntaskólinn í Kóp vakt	839-3549		
Úrslitaskráning	839-3961		

Ef ykkur vantar upplýsingar um eitthvað á meðan á móti stendur þá endilega hafið samband við okkur í mótsstjórn á viðeigandi keppnisstað.

Reglur á Síamóti

Farið er eftir sérreglum Síamótsins og reglugerðum KSÍ um 5 og 7 manna bolta í öllum flokkum.

Helstu reglur:

- Í leikjum er aldrei skráður meiri markamunur en 3 mörk.
- Í riðlakeppni er stigakeppni. 3 stig eru gefin fyrir sigur og 1 fyrir jafntefli.
- Upphafsspyrna skal tekin á miðju og er heimilt að spyrna í hvaða átt sem er.
- Skipti á leikmönnum skulu fara fram ca. á miðjum vallarhelmingi og mega fara fram hvenær sem er í leiknum.
- Ef boltinn fer út fyrir hliðarlínu skal taka innspark eða knattrak.
 - Innspark: Bolti er lagður kyrr á hliðarlínu og honum komið í leik með sendingu. Óheimilt er að lyfta bolta hærra en í hnéhæð með innsparki. Óheimilt er að skora beint úr innsparki.
 - Knattrak: Bolti er lagður kyrr á hliðarlínu og honum komið í leik með því að rekja boltann af stað frá hliðarlínu.
- Óheimilt er að skora mark úr upphafsspyrnu og þegar miðja er tekin eftir að mark er skorað.
- Tekin er miðja eftir að mark er skorað.
- Þegar aukaspyrna er tekin þarf andstæðingurinn að vera í minnst 6 metra fjarlægð.
- **Sérregla fyrir 7.flokk: Eftir að boltinn hefur farið aftur fyrir endamörk eða þegar markmaður grípur bolta skulu mótherjar bakka aftur fyrir miðju þar til markvörður hefur komið boltanum í leik.**
- Dómarar geta vikið leikmanni af leikvelli fyrir grófan leik eða óþróttamannslega framkomu. Ef leikmanni er vikið af leikvelli getur viðkomandi ekki tekið frekari þátt í leiknum en heimilt er að skipta öðrum leikmanni inn á í stað þess sem vikið hefur verið af leikvelli.

Markmaður

- 5.flokkur:
 - Reglur KSÍ fyrir 7 manna bolta gilda.
- 6. og 7. flokkur:
 - Markmanni er heimilt að grípa boltann eftir innspark frá samherja.
 - Markmanni er heimilt að handleika boltann eftir sendingu frá samherja.
 - Eftir að boltinn hefur farið aftur fyrir endamörk er markmanni bæði heimilt að kasta og sparka boltanum út. Kjósi markmaður að sparka boltanum út skal hann gera það af jörðinni, hvar sem er í vítateignum.

Hornspyrna

Hornspyrna tekin þar sem marklína og hliðarlína skerast í öllum flokkum.

Jöfn lið að stigum í riðlum

Ef lið eru jöfn að stigum í riðlakeppni á föstudegi og laugardegi skal eftirfarandi ráða úrslitum í þessari röð;

- Markamismunur
- Innbyrðis viðureignum
- Hlutkesti

Krossspil, bikarleikir og lokaleikir (jafningjaleikir)

- Í **krossspili** skal framlengja leikinn um 2x3 mínútur og síðan skal varpa hlutkesti.
- Í lokaleikjum merktir **Bikarleikir** skal framlengt um 2x3 mínútur. Sé enn jafnt að þeim tíma liðnum deila liðin með sér efsta sætinu og bæði lið fá bikar.
- Í öðrum **lokaleikjum** (jafningjaleikjum) er ekki framlengt. Ekki er varpað hlutkesti til að fá úrslit í lokaleikjum á sunnudegi. Jafntefli stendur og lið deila með sér efra sæti.

Hlutkesti

- Mótsstjórn varpar hlutkesti þegar það á við. Ekki er gert ráð fyrir að þjálfarar/staðgenglar félaga séu viðstaddir hlutkesti nema sérstaklega sé óskað eftir því við mótsstjórn.

Flokkur	Leiktími	Fjöldi leikmanna	Stærð bolta
7.flokkur	2 x 10 mín	5	3
6.flokkur	2 x 12 mín	5	3
5.flokkur	2 x 12 mín	7	4

Almennar upplýsingar á meðan á móti stendur

Munum að hér eru börn að leik og enginn að spila úrslitaleik á HM. Foreldrar/aðstandendur eiga að hvetja alla, vera jákvæðir og tala vel um dómara, andstæðinginn, þjálfara og samherja. Ungir dómara eru að stíga sín fyrstu skref og þurfa að geta gert það án athugasemda frá hliðarlínunni. Leikmenn, þjálfarar og aðstandendur þurfa að virða ákvarðanir dómara.

HUGSUM UM HAGSMUNI HEILDARINNAR OG ÁNÆGU BARNANNA ENDA ER MÓTIÐ FYRIR ÞAU. TAKMÖRKUM FJÖLDA FULLORÐINNA SEM FYLGJA STELPUNUM OG LOFUM ÞEIM AÐ NJÓTA SÍAMÓTSINS.

AUÐKENNI LIÐSTJÓRA OG ÞJÁLFA

Það er í okkar höndum að gera Síamótið 2020 að frábærri upplifun fyrir stelpurnar og því er mikilvægt að allir virði grundvallar atriði í sóttvörnum og umgengisreglum á meðan mótinu stendur.

Breiðablik mun því takmarka aðgang og fjölda fullorðinna á hverjum tíma að skólum, skráðgöngu, kvöldvökum og matmálistímum í takt við reglur um sóttvarnir.

Hvert lið fær því úthlutað tveimur liðstjóra spjöldum og einu þjálfara spjaldi til að auðkenna þá sem mega vera með liðinu á hverjum tíma. Einungis þeir sem bera slík spjöld mega fylgja liðum í skólum, skráðgöngu, kvöldvöku og matmálistíma.

Liðstjóraauðkenni geta færst á milli aðila innan liða eftir því sem þarf.

BREIÐABLIK BIÐLAR TIL FORELDRA AÐ VIRÐA ÞESSAR REGLUR.

SVÆÐASKIPTING – SJÁ MYNDIR AFTAST Í SKJALI

Hver flokkur spilar á einu svæði skv. gildandi sóttvarnareglum. 6.flokkur á Blika- og Fífuvöllum, 7.flokkur á Kópavogsvelli og Smárahvammsvelli og 5.flokkur í Fagralundi.

EKKI ER LEYFILEGT AÐ FLAKKA Á MILLI SVÆÐA YFIR DAGINN OG VERÐUR FÓLK AÐ AÐLAGA SIG AÐ ÞVÍ.

Smárasvæði:

Mótssvæði í Smáranum verður skipt með girðingu sem nær á milli Fífunnar og Kópavogsvallar til að skilja alveg að 6. og 7. flokks vellina.

• 7.flokkur

- Aðgengi að mótssvæði 7. flokks verður í gegnum inngang við Sporthúsið og verður merkt sérstaklega.
- Bílastæði við Smárahvammsvöll og fyrir framan Sporthúsið.
- Salerni og veitingasala verður í stúkunni.

• 6.flokkur

- Aðgengi að mótssvæði 6. flokks verður frá malarstæðum sunnan við Fífuna og fyrir framan Smáran.
- Svæðinu er skipt í tvö hólfi – sjá mynd aftast í skjali.
- Gengið verður sitthvoru megin við girðingu við Fífuna til að fara annars vegar inn á velli 13-20 vinstra megin og hins vegar inn á velli 21-28 hægra megin.
- Vakt verður við girðingu og einungis þeim hleypt inn sem eiga erindi á 6. flokks svæðið.
- Veitingasala verður í tjöldum innan hvors hólfis fyrir sig.
- Salerni verða fyrir utan Fífuna/Fífuvelli fyrir velli 13-20 og í Smáranum fyrir velli 21-28.
- Bílastæði eru sunnan við Fífuna.

Sprittstandar og sóthreinsibúnaður verður víða um svæðin auk þess sem salerni verða þrifu oft yfir daginn.

Leikjafyrirkomulag mun miða að því að liðin spili sem flesta leiki á sama svæði völlum innan hvers dags. Liðin keppa í ákveðnum hollum þannig að þau spila annað hvort flesta leiki fyrir hádegi eða eftir hádegi og foreldrar fylgi þá sínu liði af svæðinu á meðan það er ekki að keppa.

Foreldrar geta komið og horft á barnið sitt keppa, eftir leik verða þeir að yfirgefa svæðið til að hleypa foreldrum barna í næsta leik að. Afmarkað verður svæði í kringum velli sem við biðjum foreldra að virða til að forðast troðning við hliðarlínur. Foreldrar eru hvattir til að fylgja leiðbeiningum Almannaþingis um sóttvarnir og fjarlægð við næsta.

KEPPNISVELLIR

7.flokkur á Kópavogsvelli og á Smárahvammsvelli.

- Einungis þeir sem bera liðstjóra og þjálfara spjöld geta stýrt liðum á milli valla.
- Við mælumst til þess að aðrir aðstandendur séu uppi í stúkum að horfa á leikina og virði fjarlægðarmörk við þá sem næst þeim sitja.
- Á Smárahvammsvelli mega aðstandendur vera á svæðinu kringum hvern völl en huga þarf að 2 metra reglunni.
- Aðstandendur mega ekki að vera sömu megin vallar og þjálfarar.

6.flokkur á Blikavöllum og Fífuvöllum.

- Aðstandendur mega vera á svæðinu í kringum hvern völl en huga þarf að 2 metra reglunni.
- Bara þjálfarar og varamenn mega vera á milli valla.
- Miðjusvæði milli valla er bara fyrir upphitun.
- Aðstandendur mega ekki að vera sömu megin vallar og þjálfarar.

5.flokkur í Fagralundi

- Aðstandendur mega vera á svæðinu í kringum hvern völl en huga þarf að 2 metra reglunni.
- Bara þjálfarar og varamenn mega vera á milli valla.
- Aðstandendur mega ekki að vera sömu megin og þjálfarar.

Úrslitaleikur Síamótsins þ.e. lokaleikurinn í 5.flokki fer fram á grasvelli í Fagralundi, úrslitaleikur 7.flokks á Kópavogsvelli og 6.flokks á Blikavöllum.

MATSEÐILL

Morgunmatur (föst., laug., sunn): Morgunkorn, súrmjólk, hafragrautur, ávextir, brauð og álegg, tómatar gúrkur og fl.

Kvöldmatur í Smára á fimmtudegi: Kjötbollur, hrísgrjón og salat.

Kvöldmatur í Smára á föstudegi: Lasagne, brauð og salat. Ís í eftirrétt.

Laugardagur: Pylsuveisla fyrir utan Smára fyrir 6. og 7.flokk og fyrir utan Fagralund fyrir 5.flokk.

Salnum í Smára verður hólfaskipt fyrir kvöldmatinn. Nánari upplýsingar síðar.

Allar upplýsingar um ofnæmi þarf að senda á kokkinn – haukurvald@simnet.is

SKRÚÐGANGA OG MÓTSSETNING

Skrúðgangan fer frá Smárahvammsvelli og inn á Kópavogsvöll þar sem mótið verður sett. Eingöngu liðin ásamt 1 liðsstjóra og þjálfara mega mæta í skríðgönguna.

Aðstandendur mega mæta beint á Kópavogsvöll í setninguna og raða sér í 3 aðskilin hólf. 5. flokks aðstandendur fara í gömlu stúkuna (gengið inn aftan við stúkuna), 7.flokks aðstandendur norðurenda nýju stúkunnar (gengið inn við Sporthúsið) og 6.flokks aðstandendur í suðurenda nýju stúkunnar (gengið inn nær Smáranum).



RÚTUFERÐIR FYRIR LIÐ SEM GISTA Í MK

Rútuferðir verða fyrir 5.flokk sem hér segir:

- Til og frá MK/Smára fyrir og eftir setningu á fimmtudag. Frá MK um 18:45 og til baka um 21. Rútan stoppar við Smáraskóla.
- Til og frá MK/Smára í kvöldmat fimmtudag og föstudag – reglulegar ferðir á bilinu 17:30 -19:15. Rútan stoppar við Smáraskóla.
- Frá Fagralundi um 18:30 í bíó laugardag og til baka í MK eftir bíó. Rútan stoppar við leikskólann í Furugrund/Fagralundi.

Ferðir í MK eftir leiki í Fagralundi		
	Kl:	Kl:
Föst:	12-13	16:30-17:30
Laug:	12-13	Sjá bíóferð

GISTING

6. og 7. flokkur gistir í Smáraskóla.

5. flokkur gistir í Menntaskólanum í Kópavogi (MK). 1,4 km eru niður í Fagralund og auðvelt að ganga þangað með liðin. Sjá kort af gönguleið í viðauka.

Lögð verður mikil áhersla á þrif á öllum snertiflötum og passa uppá að fjöldatakmörkanir séu virtar þar sem slíkt á við. Þeir sem mega koma á gististaði hverju sinni með liðum eru liðsstjórar og þjálfarar sem auðkenndir eru með sérstökum spjöldum. Foreldrar/aðstandendur sem ekki eru með þessi spjöld geta ekki farið inn í skólana.

Skólarnir opna kl. 14 á fimmtudag. Búið er að raða félögum í stofur í skólanum.

Ró á að vera komin í skóla kl. 22:00.

Kæligámar eru fyrir utan alla skóla fyrir félögin að geyma mat.

BANNAÐ VERA MEÐ BOLTA INNI Í SKÓLANUM

Allir skór eiga að vera í skóhillum, mikilvægt að ganga vel um skólana og hlutina sem þar eru geymdir.

Meðferð áfengis og tóbaks (líka wape) er stranglega bönnuð.

Foreldrar eru beðnir um að skila stofunum snyrtilegum fyrir kl. 12 á sunnudegi (sópa og taka rusl). Hægt verður að geyma dót í miðrými lengur eða fram að mótslokum.

Umsjónarmaður skóla er Arna Sif og má sjá vaktasímanúmer í skólum ofar í skjalinu. Næturvarsla er í báum skólum.

VINSAMLEGAST ATHUGIÐ AÐ BÁÐIR SKÓLAR ERU HNETULOUSIR

GRILL OG KVÖLDVAKA/BÍÓ Á LAUGARDEGI

6. og 7. flokkur

- 17 – 18:30 Grillveisla fyrir utan Smárann fyrir keppendur, liðstjórja og þjálfara (þeirra sem bera auðkennis spjöld).
- 18:30 BMX bros skemmta í Fífunni ásamt DJ
- Einungis þeir sem bera liðstjóra/gististjóra/þjálfara spjöld geta fylgt liðum kvöldvöku.

5. flokkur

- 16:30 – 18:30 Grillveisla í Fagralundi fyrir keppendur og aðstandendur.
- Bíósýningin **My Spy** í Smárabíó kl 19.
- Rútuferðir verða bæði úr Fagralundi og MK kl 18:30 og til baka í MK að sýningu lokinni fyrir þau lið sem gista.
- Einn liðstjóri má fylgja hverju liði ef þurfa þykir.

SUND

Allar stelpur fá frítt í sund – bæði í Salalaug og Kópavogslaug í vesturbænum.

- Skv. reglugerðum þarf 1 fullorðinn á hver 2 börn, séu þau á 9. ári eða yngri. Annars 1 fullorðinn á 4-8 krakka, þ.e. ef börnin eru á 10. ári eða eldri.

Frá Íþrótt- og tómstundaráði Kópavogsbæjar:

- Við viljum að mótið verði frábær upplifun í alla staði fyrir keppendur og líka sundferðin og það þarf því að passa að það gerist ekki að átta 7 ára knattspyrnu snillingar komi í sund eftir frábæran dag á vellinum með einn fylgdarmann og allir sendir heim.

VEITINGASALA

Fjáröflunarnefnd 4. flokks rekur veitingasölu á Síamótinu líkt og fyrri ár. Veitingasalan verður dreifð um keppnissvæðið í Smáranum og einnig verður veitingasala í Fagralundi.

LIÐSMYNDATAKA

LIÐSMYNDIR, verða teknar á laugardegi milli 8 og 18. Hvetjum við liðin til að koma sem fyrst í liðsmyndatöku.

- **5.flokkur**
Liðsmyndatakan er í portinu við morgunverða salinn í Fagralundi
- **6.flokkur**
Liðsmyndatakan er við innganginn í stúkuna á Kópavogsvellinum
- **7.flokkur**
Liðsmyndatakan er við veitingasöluna á Kópavogsvellinum

Liðsmyndirnar verður síðan hægt að nálgast FRÍTT í boði Símans á heimasíðu SportHero, www.sporthero.is.

MYNDIR ÚR LEIKJUM, SportHero myndar stelpurnar á mótinu. Laugardag og sunnudag verður hægt að skoða myndirnar sem og kaupa.

Til þeirra forráðamanna sem **ekki** vilja að barn þeirra sé myndað, er þeim bent á að senda póst á afskraning@sporthero.is og tilgreina nafn barns, lið, númer á treyju og leiktíma liðsins svo hægt sé að verða við óskum um að barn sé ekki myndað. Frekari fyrirspurnum um myndatöku er einnig hægt fá svör við með pósti á johann@sporthero.is eða með símtali í síma: 662-1111.

NESTISAÐSTAÐA, ÓSKILAMUNIR

Smárasvæði

- Lið sem gista geta borðað nesti í Smáraskóla.
- Þetta árið er ekki hægt að nýta neina nestisaðstöðu í Smáranum/Fífunni og er aðstandendum óheimilt að koma inn í Smárann nema vera með liðstjórabönd um hálsinn.
- Allir óskilamunir fara í afgreiðslu í Smáranum.

Fagrilundur

- Hægt er að borða nesti og hlýja sér í morgunmatssalnum.
- Allir óskilamunir fara í afgreiðslu í Fagralundi.

INNGANGUR TIL DÓMARA UNDIR STÚKU Á KÓPAVOGSVELLI

Þessi inngangur er **EINGÖNGU** fyrir dómara, mótstjórn og þjálfara sem þurfa að stytta sér leið á milli vallarsvæða. Inngangurinn er **EKKI** fyrir mótsgesti eða lið til að stytta sér leið milli valla. Þessi aðstaða er mikilvæg fyrir dómaramál þar sem við erum með um 100 dómara í dómgæslu á hverjum degi og getum því ekki verið með stanslausa umferð þarna af fólki.

SPURNINGARLEIKUR SÍAMÓTSINS

Minnum liðin á að skila blöðum í spurningarleiknum fyrir kl. 15 á laugardag. Veglegir vinningar verða dregnir út.

- 6. og 7.flokkur skila sínum blöðum í Sporthero tjaldinu við stúkuna.
- 5.flokkur skilar til mótstjórnar í Fagralundi.

TJALDSVÆÐI Á SÍAMÓTI

Tjaldsvæði opnar á miðvikudagskvöldi.

Tjaldsvæði með vatnssalerni verður á grasinu vestan við Hafnarfjarðarveg (á Kópavogstúni) fyrir neðan Sunnuhlíð – ekið inn frá götunni Kópavogstún. Takmarkað rafmagn er á svæðinu.

Gjald fyrir aðstöðuna alla helgina er 6.000 kr. á tjald fyrir utan rafmagn.

Vinsamlegast virðið að rafmagn á svæðinu er takmarkað og því ekki innifalið í gjaldinu. Þar sem rafmagn er takmarkað þá er bannað að vera með hitablásara í gangi. Einnig er bannað að tengja fleiri tjöld/bíla/hjólhýsi inn á sömu greinina.

Ró skal vera komin á tjaldsvæðið kl 24, þar sem það eru stelpur að gista þarna sem eru að keppa á mótinu. Frekari upplýsingar á heimasíðu mótsins.

SJÓNVARP/SAMFÉLAGSMÍÐLAR

Sjónvarp Símans sýnir beint frá mótinu eins og undanfarin ár.

Sýnt verður frá einum velli í hverjum flokki alla dagana og reynt að stýra liðum á þessa velli til að flest lið komist í útsendingu. Auðkennt verður í leikjaplani hvaða leikir verða í útsendingu hverju sinni. Efnið verður aðgengilegt í VOD-inu eftir mót.

Instagram og facebook

Endilega notið #simamotid fyrir myndir á mótinu

Instagram síða Breiðabliks:

<https://www.instagram.com/explore/locations/146772708672193/knattspyrnudeild-breiabliks/>

Facebooksíða Síamótsins: <https://www.facebook.com/simamotid/>

Heimavöllur kíkir á svæðið @heimavollurinn

BÍLASTÆÐAMÁL

Vinsamlegast virðið ábendingar starfsfólks á bílastæðavöktum – þau þurfa að halda akstursleiðum á stæðunum opnum – SÉRSTAKLEGA VEGNA AÐKOMU NEYÐARBÍLA.

- Bent er á að bæði Lögregla og Bílastæðasjóður Kópavogs hafa eftirlit á svæðinu og grípa til viðeigandi úrræða ef bílum er ólöglega lagt.
- Bifreiðum sem lagt er utan merktra bílastæða eða þar sem bannað er að leggja fá á sig stöðubrotsgjald í samræmi við gjaldskrá Bílastæðasjóðs Kópavogs.
- Bifreiðum sem skapa hættu eða loka mikilvægum leiðum verða dregnir burtu eða sektaðir.

Bílastæði á Smárasvæði

- Bakvið Smárann á malarstæðum (fyrir aðstandendur 6.flokks)
- Á Fifuhvamsvegi bak við Kópavogsvöll (hinum megin við lækinn) (fyrir aðstandendur 6.flokks)
- Við Sporthúsið (fyrir aðstandendur 7.flokks)
- Við Smárahvamsvöll austan við Sporthúsið (fyrir aðstandendur 7.flokks)
- Við Smáralind (5 mín gangur)
- Við Smárann eru nokkur bílastæði fyrir hreyfihamlaða – hafa þarf samband við bílastæðaverði við Smárann til að fá aðgang að þeim

Bílastæði við Fagrilund

- Vestan við Snælandsskóla
- Austan við Snælandsskóla
 - hér eru nokkur stæði fyrir hreyfihamlaða – hafa þarf samband við bílastæðaverði við Fagrilund til að fá aðgang að þeim

MÓTSKERFIÐ OG VERÐLAUN

Sjá má hvernig mótið raðast í riðla og styrkleika á heimasíðu mótsins undir flípanum „Síamótskerfið“.

Á mótinu er spilað um marga bikara í hverjum flokki.

5.flokkur: 15 bikarar

6.flokkur: 19 bikarar

7.flokkur: 15 bikarar

Síamótskerfið byggir á því að spilað er í 4 liða riðlum á föstudegi og raðast liðin inn í nýja 4 liða riðla á laugardegi út frá sæti í föstudagsriðli. Með þessu móti þá er minni hætta á að lið séu að spila við alltof sterka/veika andstæðinga allt mótið.

Á sunnudeginum þá eru lokaleikir spilaðir og skiptir þá máli sæti í laugardagsriðli. Ef lið enda í efstu tveimur sætunum þá spila þau um 1.-4. sæti viðkomandi bikars en ef þau enda í tveimur neðstu sætunum þá spila þau jafningjaleiki (5.-8.sæti).

EF UPP KEMUR SMIT (COVID)

Ef þig grunar að þú sért með smit:

Haltu þig heima og hafðu samband í síma 1700, þína heilsugæslu eða í gegnum netspjall á heilsuvera.is. Þar verður heilbrigðisstarfsfólk til svara og ráðleggur þér um næstu skref.

Það er mjög mikilvægt að hafir þú einkenni að fara ekki í eigin persónu á læknavakt eða heilsugæslu.

Ef þig grunar að einhver í þínu nærumhverfi sé smitaður/smituð:

Gættu þess að eiga ekki í nánú samneyti við viðkomandi. Ráðleggðu viðkomandi að hafa samband við 1700, heilsugæsluna eða heilsuvera.is og ræða einkenni þín og fá ráð um hvernig best er að bregðast við.

Rakning C-19 appið

Ef þú greinist með COVID-19 getur smáforritið Rakning C-19 hjálpað til við að rifja upp ferðir þínar þegar upp kemur smit eða grunur um smit. Appið er mikilvægur hlekkur í því viðamikla starfi sem er í gangi hér á landi vegna COVID-19.

Helstu einkenni:

Helstu einkenni COVID-19 sýkingar minna á venjulega flensu: hiti, hósti bein- og vöðvaverkir sem og þreyta. Meltingareinkenni (kviðverkir, ógleði/uppköst, niðurgangur) eru ekki mjög áberandi með COVID-19 en eru þó þekkt. Breytingar eða tap á bragð- og lyktarskyni verður vart hjá 20-30% sjúklinga.

Tilvísun: Covid.is

FAGRILUNDUR



GÖNGULEIÐ FRÁ MK OG Í FAGRALUND

