



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 Síamamóts 2021

FIMMTUDAGUR

| | |
|---------------|--|
| 16:00 – 21:00 | Afhending mótsgjafa í tengibyggingu í Smáranum fyrir öll lið. |
| 17:30 – 19:15 | Kvöldmatur í Smáranum fyrir lið sem gista* (allir flokkar) |
| 19:30 | Skrúðganga leggur af stað frá Smárahvammsvelli að Kópavogsvelli. Mæting 15 mín fyrir og liðin raða sér upp í stafrófsröð. Við hvetjum liðin til að koma með félagsfána í skrúðgönguna. |
| 20:00 | Heiðursgestur mótsins flytur ávarp Setning á Kópavogsvelli með Bríet. |

** 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*. Í Smáranum fyrir 6. og 7. flokk en í Fagralundi fyrir 5. flokk. |
| 08:00 – 17:00 | Leikið í riðlum (6. og 7. flokkur á Kópavogsvelli/ Blikavöllum/ Fífuvöllum/ Smárahvammi og 5.flokkur í Fagralundi). Myndir af mótsvæðum aftast í skjali. |
| 17:30 – 19:15 | Kvöldmatur fyrir lið sem gista*. Í Smáranum fyrir 6. og 7. flokk en í Fagrilundi fyrir 5. flokk. |

LAUGARDAGUR

| | |
|---------------|--|
| 07:00 – 10:00 | Morgunmatur fyrir lið sem gista*. Í Smáranum fyrir 6. og 7. flokk en í Fagralundi fyrir 5. flokk. |
| 08:00 – 17:00 | Leikið í riðlum (6. og 7. flokkur á Kópavogsvelli/ Blikavöllum/ Fífuvöllum/ Smárahvammi og 5.flokkur í Fagralundi). Myndir af mótsvæðum aftast í skjali. |
| 09:00 – 15:00 | Litla Síamamótið í Fífunni fyrir 8.flokk (hvert lið er með viðveru í ca. 1,5 klst) |

Afþreying á meðan móti stendur.

- **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 á laugardeginum. Flott afþreying á milli leikja.

6., 7. og 8. flokkur: Pylsur og skemmtun fyrir utan Smárann/Fífuna

| | |
|---------------|---|
| 17:00 – 18:30 | Grillaðar pylsur, Emmess frostpinnar og skemmtun fyrir keppendur og aðra mótsgesti við Smárann/Fífuna. <ul style="list-style-type: none">• Sirkus Ísland, UMSK leikjakerra, hoppukastalar, háttvísiverðlaun og verðlaun í spurningakeppninni afhent, ofl. |
|---------------|---|

5.flokkur: Pylsur í Fagralundi og bíómynd í Smárabíó

| | |
|--|--|
| 17:00 – 18:30 | Grillaðar pylsur og Emmess frostpinnar fyrir 5. flokks keppendur og aðra mótsgesti fyrir utan Fagralund |
| 19:15 – 21:40 19:00 – 21:25 | Marvel bíómyndin Black Widow í Smárabíó kl. 19:00 19:15 18:20 18:30 fyrir þá sem þurfa og líka til baka fyrir þær sem gista. |

SUNNUDAGUR

| | |
|---------------|---|
| 07:00 – 10:00 | Morgunmatur fyrir lið sem gista*. Í Smáranum fyrir 6. og 7. flokk en í Fagralundi fyrir 5. flokk. |
| 08:00 – 15:00 | Kross-spil og úrslitaleikir/jafningjaleikir (6. og 7. flokkur á Kópavogsvelli/ Blikavöllum/ Fífuvöllum/ Smárahvammi og 5. flokkur í Fagralundi) |
| 15:30 – 16:15 | Úrslitaleikur í 5. flokki á Kópavogsvelli og mótslok. 6. og 7. flokkur klára umkl 15. |

* Innifalið er matur fyrir einn liðstjóra

MIKILVÆG SÍMANÚMER**Smárasvæði – 6., 7. og 8. flokkur**

| | | | |
|-----------------|----------|--------------------|----------|
| Mótsstjórn | 839-3607 | Smárinn íþróttahús | 441-8900 |
| Dómarastjórn | 839-3544 | | |
| Sjúkravakt | 839-3428 | | |
| Smáraskóli vakt | 839-3545 | | |
| Úrslitaskráning | 839-3568 | | |

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

Fagrilundur – 5. flokkur

| | | | |
|--------------------|----------|------------------------|----------|
| Mótsstjórn | 839-3942 | Fagrilundur íþróttahús | 441-8941 |
| Dómarastjórn | 839-3974 | | |
| Sjúkravakt | 839-3618 | | |
| Snælandsskóli 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 Síamamóti

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

Helstu reglur:

- Í leikjum er aldrei skráður meiri markamunur en 3 mörk (á Litla Síamamótinu eru ekki skráð úrslit).
- 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. og 8. 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., 7. og 8. 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 (á ekki við Litla Síamamótið)

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) – á ekki við Litla Síamamótið

- 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 (á ekki við Litla Síamamótið)

- 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. Hlutkesti er kastað eins fljótt og mögulegt er á sunnudeginum enda styttra á milli leikja þann daginn.

| Flokkur | Leiktími | Fjöldi leikmanna | Stærð bolta |
|-----------|------------|------------------|-------------|
| 8.flokkur | 1 x 8 mín | 5 | 3 |
| 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 dómarrann, andstæðinginn, þjálfara og samherja. Ungir dómarrar 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.

LEIKJAFYRIRKOMULAG

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.

Afmarkað verður svæði í kringum velli sem við biðjum foreldra að virða til að forðast troðning við hliðarlínur.

KEPPNISVELLIR

6. og 7. flokkur á Kópavogsvelli, Blikavöllum, Fífuvöllum og Smárahvammsvelli.

- Kópavogsvelli mælumst við til þess að aðstandendur séu uppi í stúku að horfa á leikina.
- Á Smárahvammsvelli mega aðstandendur vera á svæðinu kringum hvern völl.
- Á Blikavöllum og Fífuvöllum mega aðstandendur vera á svæðinu í kringum hvern völl.
- Bara þjálfarar og varamenn mega vera á milli valla.
- Aðstandendur mega ekki að vera sömu megin vallar og þjálfarar.

5. flokkur í Fagralundi

- Aðstandendur mega vera á svæðinu í kringum hvern völl.
- Bara þjálfarar og varamenn mega vera á milli valla.
- Aðstandendur mega ekki að vera sömu megin og þjálfarar.

Úrslitaleikir Síamamótsins um 1.bikar í hverjum flokki fara fram á Kópavogsvelli.

8.flokkur í Fífu á laugardegi – Litla Síamamótið

- Aðstandendur mega vera á svæðinu í kringum hvern völl en huga þarf að fjarlægðarmörkum (1 m).
- Bara þjálfarar og varamenn mega vera á milli valla.
- Aðstandendur mega ekki að vera sömu megin vallar og þjálfarar.

SKRÚÐGANGA OG MÓTSSETNING

Skrúðgangan fer frá Smárahvammsvelli og inn á Kópavogsvöll þar sem mótið verður sett

Liðstjórar og þjálfarar fylgja stelpunum í skróðgöngunni en foreldrar mæta beint í stúkuna á Kópavogsvelli á setninguna.

MATSEÐILL FYRIR LIÐ Í GISTINGU

Morgunmatur:

Föstudagur, laugardagur og sunnudagur: *Morgunkorn, súrmjólk, hafragrautur, ávextir, brauð og álegg, tómatar gúrkur og fl.*

- í Smáranum fyrir 6. og 7. flokk
- í Fagralundi fyrir 5.flokk

Kvöldmatur:

Fimmtudagur: *Kjötbollur, hrísgrjón og salat.*

- í Smáranum fyrir öll lið sem skráð eru í gistingu

Föstudagur: *Lasagne, brauð og salat.*

- í Smáranum fyrir 6. og 7. flokk
- í Fagralundi fyrir 5.flokk

Laugardagur: *Pylsuveisla fyrir utan Smára/Fífu fyrir 6., 7. og 8.flokk og fyrir utan Fagralund fyrir 5.flokk.*

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

GISTING

6. og 7. flokkur gistir í Smáraskóla.

5. flokkur gistir í Snælandsskóla við Fagralund.

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 skólana 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. 11 á sunnudegi (sópa og taka rusl). Hægt verður að geyma dót í miðrymi lengur eða fram að mótslokum.

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

VINSAMLEGAST ATHUGIÐ AÐ BÁÐIR SKÓLAR ERU HNETULAUSIR.

PYLSUVEISLA, EMMESS FROSTPINNAR OG SKEMMTUN/ BÍÓ Á LAUGARDEGI

6., 7. og 8. flokkur

- 17:00 – 18:30 Pylsuveisla, Emmess frostpinnar og skemmtun fyrir utan Fífuna fyrir keppendur og aðra mótsgesti.
 - Sirkus Ísland, UMSK leikjakerra, hoppukastalar, háttvísiverðlaun og verðlaun í spurningakeppninni afhent, ofl.

5. flokkur

- 17:00 – 18:30 Pylsuveisla, Emmess frostpinnar í Fagralundi fyrir keppendur og aðra mótsgesti.
- Marvel bíómyndin **Black Widow** í Smárabíó kl **19:00 – 21:25** ~~19:15—21:40~~.
- Rútuferðir verða úr Fagralundi kl **18:20** ~~18:30~~ og til baka í Snælandsskóla að sýningu lokinni fyrir þau lið sem gista.
- Einn liðstjóri má fylgja hverju liði ef þurfa þykir.

MYNDATÖKUR

Síamótsbakgrunnur verður staðsettur við stúkuna á Kópavogsvelli og við innganginn inní Fagralund. Við hvetjum foreldra til að taka liðsmyndir af stelpunum við Síamótsbakgrunninn.

Myndir úr leikjum (www.sporthero.is)

SportHero verður á báðum mótssvæðum og tekur myndir af stelpunum í leikjum.

SportHero myndar stelpurnar á mótinu og hægt verður að skoða myndirnar, sem og að kaupa þær á báðum mótssvæðum á laugardegi og sunnudegi.

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 og svör við með pósti á johann@sporthero.is eða með símtali í síma: 662-1111.

SPURNINGARLEIKUR SÍMAMÓTSINS

Minum liðin á að skila blöðum í spurningarleiknum fyrir kl. 14 á laugardag. Veglegir vinningar verða dregnir út.

- 6. og 7. flokkur skila sínum blöðum í mótsstjórn í stúkuni á Kópavogsvelli.
- 5. flokkur skilar til mótsstjórnar í Fagralundi.

MÓTSKERFIÐ OG VERÐLAUN Á SÍAMÓTI

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: 21 bikarar.

7.flokkur: 17 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 hætt á að lið séu að spila við alltof sterka/veika andstæðinga allt mótið.

Á sunnudaginum 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).

Allir þátttakendur fá mótsgjöf og þáttökaverðlaun. Veittir eru bikarar fyrir 1.sæti í hverri bikarkeppni.

LITLA SÍAMÓTIÐ

8. flokks mót verður haldið í Fífunni á laugardeginum. Spilað verður 1x8 mín og hvert lið spilar u.þ.b. 5 leiki og er með viðveru í u.þ.b. 90 mínútur.

Engin úrslit eru skráð á mótinu og eru leikjum stjórnað af þjálfurum beggja liða en ekki dómurum.

Þátttakendur fá mótsgjöf en ekki er keppt um bikara.

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.

NESTISAÐSTAÐA, ÓSKILAMUNIR

Smárasvæði

- Hægt er að borða nesti og hlýja sér í á 2.hæð í Smáranum.
- Allir óskilamunir fara í afgreiðslu í Smáranum.

Fagralundur

- 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, mótsstjórn 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.

BÍLASTÆÐAMÁL

Vinsamlegast virðið ábendingar starfsfólks á bílastæðavöktum – þau þurfa að halda akstursleiðum á svæðinu 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 (hentar fyrir áhorf á 6.flokks leiki).
- Á Fifuhvammsvegi bak við Kópavogsvöll (hinum megin við lækinn) (hentar fyrir áhorf á 6.flokks leiki).
- Við Sporthúsið (hentar fyrir áhorf á 7.flokks leiki).
- Við Smárahvammsvöll austan við Sporthúsið (hentar fyrir áhorf á 7.flokks leiki).
- Við Smáralind (5 mín gangur að Smárasvæði).
- Við Smárann eru nokkur bílastæði fyrir hreyfihamlaða – hafa þarf samband við bílastæðaverði við Smárann til að fá aðgang að þeim.

Bílastæði við Fagrilund

- Furugrund verður einstefna (frá austri til vestur) á meðan á móti stendur og önnur akreinin nýtt fyrir bílastæði.
- Vestan við Snælandsskóla – sjá mynd aftast.
- Austan við Snælandsskóla – sjá mynd aftast.
 - hér eru nokkur stæði fyrir hreyfihamlaða – hafa þarf samband við bílastæðaverði við Fagralund til að fá aðgang að þeim.

ATH það eru takmörkuð bílastæði við Fagralund og fólk hvatt til að sameinast í bíla eða koma hjólandi/gangandi ef það hentar.

SUND

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

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

Frá Íprótta- 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.

TJALDSVÆÐI Á SÍMAMÓTI

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 00:00, þar sem það eru stelpur að gista þarna sem eru að keppa á mótinu. Frekari upplýsingar á heimasíðu mótsins.

SJÓNVARP/SAMFÉLAGSMÍDLAR

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

Heimavöllur kíkir á svæðið **@heimavollurinn**

SÓTTVARNIR

Sprittstandar verða við alla innganga á svæðin og Breiðablik biður fólk að sýna hvort öðru tillitssemi á mótinu.

COVID

Ef þig grunar að þú sért veikur:

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 veikur:

Gættu þess að eiga ekki í nánun 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

Myndir af mótssvæðinu

Fagrilundur – 5. flokks svæði



Blika- og Fífuvellir, Kópavogsvöllur og Smárahvammur – 6., 7. og 8. flokks svæði

