



Samlad info för klubbens verksamhet från 14 december

Allmänt: Utifrån det rådande Corona-läget och nya nationella allmänna råd från myndigheter samt från idrottsförbunden RF, SHF och StHF så gäller följande riktlinjer från 14 december.

Klubbens sammanfattande info:

- Inga seriematcher för seniorer, barn och ungdomar.
- Endast träning för seniorer samt ungdomar som fyller 16år och äldre.
- Ingen publik under matcher.
- Träning är tillåten för seniorer, barn och ungdomar - valfritt inne/ute.

Specifikt för klubbens olika lag/åldersgrupper

- Damlaget: Inga seriematcher t.v. Valfri gemensam träning inne/ute - laget avgör själva.
 - U9 - U12: Seriematcher är inställda. Valfri gemensam träning inne/ute - lagen avgör själva.
 - U13 - U14: Seriematcher pausade t.v. Valfri gemensam träning inne/ute - lagen avgör själva.
 - Handbollsskolan: Ingen verksamhet resten av hösten fram till nyår. Nytt beslut inför 2021.
- Covid-19: Hemkarantän skall tillämpas om **närstående** i samma bostad skulle insjukna (se nedan). **Hemkarantän** gäller också om någon **aktiv medlem**; ledare, tränare eller spelare skulle insjukna.
 - Avbokning av halltider görs av Lagledare till klubbmejlén helst 2-3 dagar **innan halltiden**.
 - Utbildningar för ledare och spelare är framflyttade. Förslag på tillfällen kommer.
 - Fortsätt hålla er informerade om Corona-läget **gällande handboll** via följande webbsidor;
 - StHF: <https://www.svenskhandboll.se/Stockholm/tavling/InfoCovid-19/>
 - SHF: <https://www.svenskhandboll.se/Nyheter/HandbolleniSverige/Medanledningavcoronaviruset/>
 - RF: <https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>

OBS! Följ löpande nyheter ifrån StHF, SHF och RF i "nyhets-spalten" på <https://www.haninge-hk.se/>

Notera att beslut kan komma att ändras och/eller förlängas med kort varsel.

Vid frågor eller oklarheter kontakta först din Lagledare för vidare kontakt med Styrelsen.

Håll ut / Ställ om / Ta hand om er !!

// Haninge HK - Styrelsen

haningehandbollsklubb@hotmail.com

www.haninge-hk.se

HEMKARANTÄN - se information nedan



HEMKARANTÄN - om NÄRSTÅENDE i samma bostad skulle insjukna

För kännedom så har vi haft några aktiva medlemmar som insjuknat i Covid-19 sedan höstlovet.

Vi tillämpar hemkarantän för berörda medlemmar enligt de rekommendationer som delges på 1177.

Kortfattat så betyder detta för våra aktiva medlemmar; ledare, tränare och spelare - som har närstående i samma bostad som insjuknar - att under inkubationstiden (upp till **14 dagar**):

- Meddela din lagledare kännedom om läget
- Avstå från handbollsträning och andra fritidsaktiviteter ända från den närståendes första insjukningsdag/provtagningsdag: "Även om du känner dig helt frisk bör du försöka träffa så få personer som möjligt och se till att hålla avstånd (helst 2 meter) till dem du träffar. Skälet är att man kan vara smittsam strax innan man börjar känna sig sjuk. En del blir också bara lite sjuka, men kan ändå smitta andra. Undvik därför att träffa vänner och hoppa över dina vanliga fritidsaktiviteter. Träffa helst bara dem du bor med"
- Provta dig - om du får symtom som varar mer än 24 timmar.
Invänta provsvar innan du återgår till dina fritidsaktiviteter.

OBS! Inkubationstiden räknas från den dag då man tagit sitt covid-19 prov / första insjukningsdagen.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Infektionen ger oftast en lindrig sjukdom med milda luftvägssymtom, till exempel hosta, snuva och feber, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. En del kan även få muskelvärk, halsont, huvudvärk, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med diarréer.

Mer info: <https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/lamna-prov-och-fa-provsvar-om-covid-19/om-ditt-provsvar/positivt-test-for-covid-19/information-till-dig-som-kan-vara-smittad/>

HEMKARANTÄN - om någon AKTIV MEDLEM skulle insjukna (nedan hämtat från 1177)

Lämna prov för covid-19 om du har symtom. Barn fr.o.m. förskoleklass rekommenderas också att lämna prov. Du kan ha ett eller flera av följande symtom: • hosta • feber • andningsbesvär • snuva • nästäppa • halsont • huvudvärk • illamående • värk i muskler och leder.

När och hur länge ska jag stanna hemma?

- Du har symtom men har inte lämnat prov
 - Du har symtom kortare tid än 24 timmar - Stanna hemma i ytterligare två dygn
 - Du har symtom längre tid än 24 timmar - Följ samma rekommendation som för personer med covid-19
- Du väntar på provsvar - Stanna hemma
- Provsvaret visar att du har covid-19 - Stanna hemma tills allt följande gäller:
 - Det har gått minst sju dygn sedan du blev sjuk
 - Du är feberfri sedan minst två dygn
 - Du känner dig helt frisk
- Provsvaret visar att du inte har covid-19
 - Stanna hemma tills du känner dig frisk och pigg och inte har någon feber

Mer info: <https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/varden-i-stockholms-lan/om-corona/covid-19--coronavirus-nat/>