



Samlad info för klubbens verksamhet fram till nyår

Allmänt: Utifrån det rådande Corona-läget och de nya direktiven från myndigheter samt idrottsförbunden RF, SHF och StHF så gäller följande från 20 nov fram till nyår.

- Inga seriematcher för seniorer eller barn och ungdomar.
- Ingen verksamhet för seniorer samt ungdomar som fyller 16år och äldre.
- Ingen publik under matcher.
- Träning är tillåten för barn och ungdomar som fyller högst 15år, valfritt inne/ute.

Specifikt för klubbens olika lag/åldersgrupper

- Damlaget: Inga matcher. Ingen gemensam träning - individuell träning gäller t.v.
 - U9 - U12: Alla matcher är inställda. Valfri gemensam träning inne/ute - lagen avgör själva.
 - U13 - U14: Alla matcher 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 dagen **innan halltiden**.
 - Utbildningar för ledare och spelare är framflyttade. Förslag på nya 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/HandbollsSverige/Medanledningavcoronaviruset/>
 - RF: <https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>
 - FHM: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/november/forlangda-lokala-allmanna-rad-i-stockholms-lan-vastra-gotalands-lan-och-ostergotlands-lan/>

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.haningehk.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/>