



## Information om uppstartsläget i Nyköping 21-23/8 2020.

### 1. Deltagare och upplägg

I år är vi totalt c:a 190 deltagare från 11 lag/åldersgrupper - rekordstort antal! Till skillnad från tidigare år så kommer vi dock att behöva ha läget mer "parallellt" än fullt ut tillsammans, för att kunna följa de riktlinjer som finns kring idrottsutövande och arrangemang under Covid-19-pandemin.

### 2. Bussresorna

Bussarna till Nyköping går från Gustavsbergs Centrum (parkeringen vid uterinken) på fredag kl 14.00, fredag kl 16.00 samt lördag kl 08.00. Alla bussar på väg till Nyköping stannar vid Nacka trafikplats för upphämtning av passagerare

	<b>Fredag kl 14.00</b>	<b>Fredag kl 16.00</b>	<b>Lördag kl 08.00</b>	<b>Söndag kl 16.00</b>
Buss 1	P16 F2006 F2007 (Totalt 48 st)	F18 F16 (Totalt 44 st)	F2011 (Totalt 18 st)	P16 F2006 F2007 (Totalt 48 st)
Buss 2	F2008 P2006/2007 P2008/2009 (Totalt 39 st)	-	-	F2009 P2006/2007 P2008/2009 (Totalt 48 st)
Buss 3	F2009 F2010 (Totalt 39 st)	-	-	F2008 F2010 F2011 (Totalt 48 st)
Buss 4	-	-	-	F18 F16 (Totalt 44 st)

Hem från Nyköping går alla bussar på söndag kl 16:00, beräknad ankomsttid till Gustavsberg c:a kl 18.

Vi kommer skicka med ett mellanmål på bussresorna.

Det behöver finnas en ansvarig ledare/förälder per lag som prickar av sina respektive spelare. Är det några som kommer åka med egen bil så önskar vi veta det.

### **3. Mat**

Frukost, lunch och middag kommer ätas i matsalarna på Nyköpings Högstadium/Alpha tvärs över gatan från Rosvalla arenor (c:a 200 m). Mellanmål och kvällsmål äts i anslutning till sovsalarna. Mattider för respektive lag finns i separat schema.

Fredag: Mellanmål på bussen, Middag 17-19

Lördag: Frukost 7-9/Mellanmål på buss, Lunch 10.30-13.30, Mellanmål, Middag 17:30-19.30, Kvällsmål

Söndag: Frukost 7-9, Lunch 10.30-13.30, Mellanmål (på bussen)

#### *Meny:*

Middag fredag - Pannbiff med pepparsås och klyftpotatis.

Lunch lördag - Pasta med skinksås

Middag lördag - Hamburgare med bröd och potatismos

Lunch söndag - Pasta med köttfärssås

Mellan- och kvällsmål - smörgås med pålägg, frukt, yoghurt/mjök/juice

### **4. Boende och träningar**

Vi bor i hårdförläggning i Rosvalla arenor där även alla träningspass kommer ske. Alla lag kommer att få tillgång till varsitt omklädningsrum och fördelas i sovsalar på plats. Några lag har uttryckt önskemål om teorisal, det får vi också information om på plats. Alla i Rosvalla arenor finns även gym och bowling om någon önskar boka och bekosta med egna medel som en alternativ aktivitet - se information på vår ledarsida på laget.se. Träningschema för respektive lag finns i separat schema.

I Multihallen finns löparbanor inomhus, detta finns även utomhus. Fotbollsplaner och även en handbollsplan utomhus. Det finns även ett mindre gym som även det går att boka för t ex fystester.

### **5. Riskanalys med hänsyn till Covid-19**

Styrelsen har genom Carina Karlsson gjort en riskanalys av uppstartsläget som vi uppmanar alla ledare att läsa igenom inför läget - se separat bilaga. Klubben

kommer att tillhandahålla handsprit och det finns goda möjligheter till handtvätt innan/efter träningspass samt måltider - var noggranna med detta.

Ingen lägerdeltagare som har sjukdomssymptom får resa med på lägret - detta är oerhört viktigt. Om någon blir sjuk under lägret så behöver denna spelare/ledare hämtas av anhöriga på plats i Nyköping - läs bifogad information.

## **6. Gemensam aktivitet och ledarträff**

Vi kommer INTE att ha någon gemensam aktivitet för alla lag på lägret med femkamp etc på lördag kväll som vi tidigare haft, med hänsyn till de rådande riktlinjerna. Vi kommer heller inte att ha någon gemensam föreläsning för spelarna

Däremot har Carin G förberett en laguppgift för säsongstarten som lagen med fördel kan avsätta lite tid för under helgen. Uppgiften handlar om olika sätt att manifesteras och bevisa ett av våra värdeord - Gemenskap - extra passande när vi inte kan vara lika mycket tillsammans.

Vi kommer att ha en ledarträff på lördag kväll där vi önskar att en minst ledare per lag finns representerad, fokus är information från styrelsen om höstens uppstart, matchläggning av seriespel etc.

## **7. Sista punkten – betalning**

Alla spelare är fakturerade via laget.se (Billogram) och senaste dag att betala är 2020-08-31.

Har ni någon ytterligare fråga eller fundering så hör av er till någon av nedanstående:

Johan Sjökvist, [johan@gustavsberghandboll.nu](mailto:johan@gustavsberghandboll.nu), 0727 11 02 25

Carina Karlsson, 072 503 08 41

René Poedtke, 070 830 71 49

Nu hoppas vi bara att det fina vädret håller i sig ända över lägret!

**Heja Gurra!!**

*(med reservation för skriv- och slarvfel - hör av er om något är obegripligt...)*

# Träningschema Uppstartsläger Nyköping Gustavsbergs IF HK

## Fredag 21 augusti

	Hall A	Hall B	Hall C	Multihallen
07:00				
07:30				
08:00				
08:30				
09:00				
09:30				
10:00	F16			F2006
10:30				
11:00				
11:30				
12:00	F2011			
12:30				
13:00	P2008/2009			
13:30				
14:00	BUSS TILL NYKÖPING			
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00	F2008	F2009	F2010	
17:30				
18:00				
18:30	P16+P06	F2006	F2007	
19:00				
19:30				
20:00	F18	F16	P07/08/09	
20:30				
21:00				

## Lördag 22 augusti

	Hall A	Hall B	Hall C	Multihallen
07:00				
07:30				
08:00				
08:30	P2006/2007	P2008/2009	F2009	F2010
09:00				
09:30				
10:00	F16	F18	F2007	F2006
10:30				
11:00				
11:30		P16	F2008	
12:00	F2011			
12:30				
13:00	P2008/2009		F2010	
13:30				
14:00		F16		
14:30	F2009		F2006	
15:00		P2006/2007		
15:30				
16:00	F18	P16	F2011	F2007/2008
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				

## Söndag 23 augusti

	Hall A	Hall B	Hall C	Multihallen
07:00				
07:30				
08:00				
08:30	P16	F16	F2011	F2007
09:00				
09:30				
10:00	F2006	F18	F09 + P08/09	P2006/2007
10:30				
11:00				
11:30	F2010		F2008	
12:00		P16		
12:30				F2011
13:00	F2007		P2006/2007	
13:30		F18		
14:00				F2006 Match
14:30	F16	F2010	F08+P08/09	F2009 Match
15:00				
15:30				
16:00	BUSS HEM TILL GUSTAVSBERG			
c:a 18:00	ANKOMST GUSTAVSBERG C			

- Ordinarie träningstid
- Delad tid av två lag
- Ledig tid för extra träning/annan aktivitet
- Ej bokad tid, hallen upptagen av annan förening



## Riskbedömning vid arbete som medför risk att exponeras för coronavirus

Enhet: Uppstartslägre Gustavsbergs IF HK

2020-08-18

Rosvalla Arenor, Nyköping

Ansvarig Carina Karlsson

Resultatenhet: Deltagare uppstartsläger

Skyddsombud: styrelsen

En skriftlig riskbedömning av arbetsmiljön vid arbete med risk för coronavirus behöver utföras tillsammans med skyddsombud i enlighet med Arbetsmiljöverkets föreskrift; Smittrisker (AFS 2018:4). Följande ska tas i beaktning:

### Arbetsmoment

1. Vilka arbetsmoment kan innebära smittrisk (exempelvis hantering av kroppsvätskor)?
2. Hur kan smittämnen orsaka infektion?
3. Vilka och hur allvarliga konsekvenser kan det få för den enskilde medarbetaren att bli utsatt för smittämnen?
4. Under hur lång tid riskerar medarbetaren att utsättas för smittämnen i arbetet.

### Kompetens och skyddsutrustning

- Vilken kompetens krävs för att utföra arbetsmomenten på ett säkert sätt?
- Vilken personlig skyddsutrustning finns att tillgå?
- Hur ska den användas?

Samtliga risker bedöms enligt nedanstående skala.

Sannolikhet	Allvarlighetsgrad				Åtgärdsstrappa
	Mindre (1)	Måttlig (2)	Betydande (3)	Katastrofal (4)	
Mycket stor (4)	4	8	12	16	Risker i arbetsmiljön ska åtgärdas enligt följande rangordning:  1. Eliminering 2. Ersätta 3. Tekniska skyddsåtgärder 4. Administrativa skyddsåtgärder 5. Personlig skyddsutrustning
Stor (3)	3	6	9	12	
Liten (2)	2	4	6	8	
Mycket liten (1)	1	2	3	4	
<b>Sannolikhet</b>	<b>Allvarlighetsgrad</b>				
Mycket stor (4)	Dagligen	Katastrofal (4)	Allvarlig/bestående skada, dödsfall		
Stor (3)	En gång per vecka	Betydande (3)	Skada längre sjukfrånvaro		
Liten (2)	En gång/månad	Måttlig (2)	Skada, sjukfrånvaro max 7 dagar		
Mycket liten (1)	En gång/år mer sällan	Mindre (1)	Obehag eller obetydlig skada		

**Instruktioner för arbetsmoment med smittrisk**

En instruktion för arbete med smittrisk ska innehålla:

- Arbets sätt för att eliminera eller minimera risk för exponering
- Vilken skyddsutrustning som ska användas och hur den ska användas för att uppnå önskad effekt
- Hur medarbetare ska agera vid eventuell exponering

**Risker**

Arbetsmoment/ situation	Risk/brist	Poän g*	Vem är berörd	Bedömning	Åtgärd	Kommentar	Ansvar
Bussresa	Trångt		Passagerare	Ingen utökad risk då det är en sluten krets.	Ev handspritning vid ombordstigning	Spritkontrollant.	Ledare
Matsituationer	Kan ej hålla avstånd.  Orena händer.		Samtliga i matsal	Ökad risk men kan elimineras mha åtgärder.	Lag/grupper har olika mattider - dessa måste respekteras  Lag/grupper sitter åtskilda i matsalen och blandar inte med varandra  Tvätta /sprita händer innan-obligatorisk tvättprocedur/spritning innan.	Schema finns  Sprit kontrollant	Ledare
Handbollsträning	Svett, saliv, kan ej hålla avstånd.		Spelare	En ökad risk pga kroppskontakt och kroppsvätska.  Risk acceptabel, påminn dock att undvika träna om ej helt symptomfri.	Sprita/tvätta händer innan träning.  Sprita/städa redskap mellan lagen. Håll svetten inom laget.	Ledare på plats säkerställer innan träning och vid avslut.  Sprit/tvål inhandlas.	Ledare  Carina
Sovsalar	Kan ej hålla avstånd		Samtliga spelare	En ökad risk om distans ej kan hållas och sover trångt.	Flera salar för övernattning, färre sovande per rum.	Schema	

och ledare							
					Sovsalar får endast beträdas av de som sover i salarna. Dvs inget spring mellan rummen. Informera spelare och skylta om detta.	Namnlistor utanpå dörr	Johan/Carina
					Skriv namnlistor på dörr.		
Toaletterna i korridor vid sovsalar	Många besökare med begränsad städning.		Alla besökare	En ökad risk för smittspridning.	Kan toaletterna fördelas per lag. Får ej besöka varandras toaletter.  Extra städning av toaletterna under helgen.	Anslå lag/namnlistor på dörr.	Johan/Carina/Rene
Hantering vid sjukdomsutbrott			Alla	Ökad risk vid omhändertagande av sjukt barn	Identifiera ev ledare med antikroppar. Gör telefonlista på dessa personer.  Vid ett ev. utbrott kontaktas dessa- som tar över "omsorg".  Isolera den sjuka snabbast möjligen till avgränsat rum i väntan på föräldrar hämtar. Avlägsna övriga omgivande barn/ledare direkt.  Städa rum och tvätta/sprita händer på barn o ledare.	Identifiera antikroppar  Tel lista  Ytdesinfektion , handsprit, munskydd. Gör set med allt.	Carina

### Deltagare med underliggande sjukdom/annat att ta hänsyn till?

---



**Upprätta:****Spritansvarig ledare per lag****Städschema toaletterna****Städ och desinfektionsmaterial finns tillgängligt****Telefonlista på ledare med antikroppar****Desinfektionskit-sprit o munskydd****Papper/pennor/tejp/sax**



# GUSTAVSBERGS IF HANDBOLL

## LAGUPPGIFT UPPSTART 2020-2021 (info till ledare)

### ALLA SKA VARA MED – GEMENSKAP – HUR VILL VI HA DET?

I år har vi inte arrangerat med någon föreläsning som vi gjort tidigare på våra uppstartsläger. Vi rättar oss efter förhållningssätt i Coronatider.

Vi har våra värdeord: GLÄDJE, GEMENSKAP, UTVECKLING OCH MODERN  
Just nu efter en vår och sommar där mycket har varit inställt, begränsat till aktiviteter med enbart laget, inga gemensamma arrangemang som Gurrabollen och Beach Cup, vårt gemensamma tält på eken mm så tycker vi att det viktigaste ordet inför kommande säsong är GEMENSKAP.

Ledarnas beskrivning av hur vi visar GEMENSKAP har formulerats så här:

Gemenskap visar vi genom att

- Vi ser alla spelare och skapar delaktighet på träning, matcher, cuper och gemensamma aktiviteter utanför plan
- Vi pratar om allas viktiga funktion/roll i laget och vi ger spelarna inflytande genom att påverka regler och aktiviteter
- Vi samverkar mellan åldrar, lag och med föräldrar och värna klubbandan både på och vid sidan av planen

På vår gemensamma ledarutbildning har vi arbetat med ramar för ledare och vikten av att vara tydlig med ramar men även en gemensam kultur.

Därför skulle vi vilja att varje lag ger inspel till hela föreningen kring just GEMENSKAP och devisen "ALLA SKA VARA MED" som symboliserar gemenskap i dess allra bästa form.

SISU har två filmer på YouTube som kanske kan vara till hjälp (går att söka efter enkelt)  
- Att skapa delaktighet och gemenskap  
- Motivation är A och O

Uppgiften denna speciella säsongstart är att vi vill få varje lags inspel som ett dokument, som en film, som bilder - ja egentligen på det sätt som varje lag tycker bäst beskriver hur man vill ha det. Målsättningen är att allt skapat innehåll skall finnas med i verksamhetsplaner framöver, visas på hemsidan, Instagram, på anslagstavlan i hallen.

**Heja Gurra!!**



# **GUSTAVSBERGS IF HANDBOLL**

**OM NI SOM SPELARE SKULLE BESKRIVA HUR VI VISAR GEMENSKAP I GURRA, HUR SER DET UT DÅ?**

## **1. Vad betyder detta inom laget?**

- Vad bidrar du med inom laget?
- Hur vill du att dina lagkompisar ska bidra till gemenskapen?
- Vad tänker du att ledarna kan göra?
- Vad gör ni redan idag?
- Finns det något du tycker att du/ni ska börja göra eller göra mer av?
- Finns det något du/ni ska sluta göra?

---

---

---

---

---

---

---

## **2. Vad betyder detta inom klubben/föreningen**

- Vad kan ni som lag bidra med för att skapa gemenskap?
- Vad vill ni att andra lag ska bidra med för att skapa gemenskap?
- Exempel på vad ni gör redan idag?
- Exempel på vad ni skulle kunna börja göra, stort som smått

---

---

---

---

---

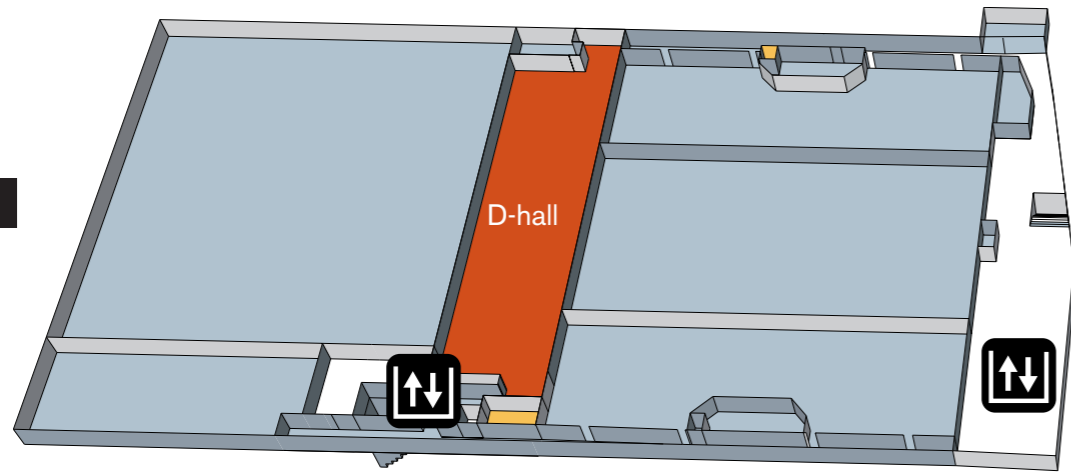
---

---

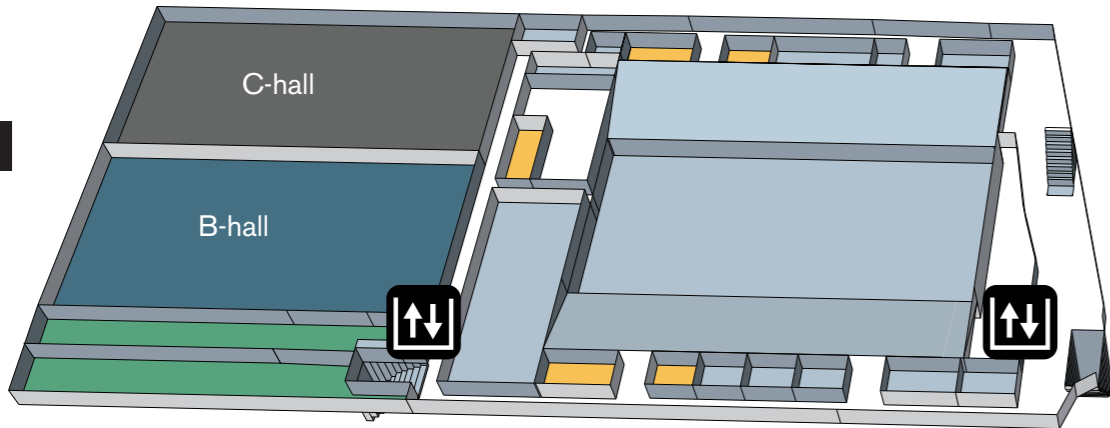
# Välkommen till Nyköpings Arenor Rosvalla

[www.nykopingsguiden.se](http://www.nykopingsguiden.se)

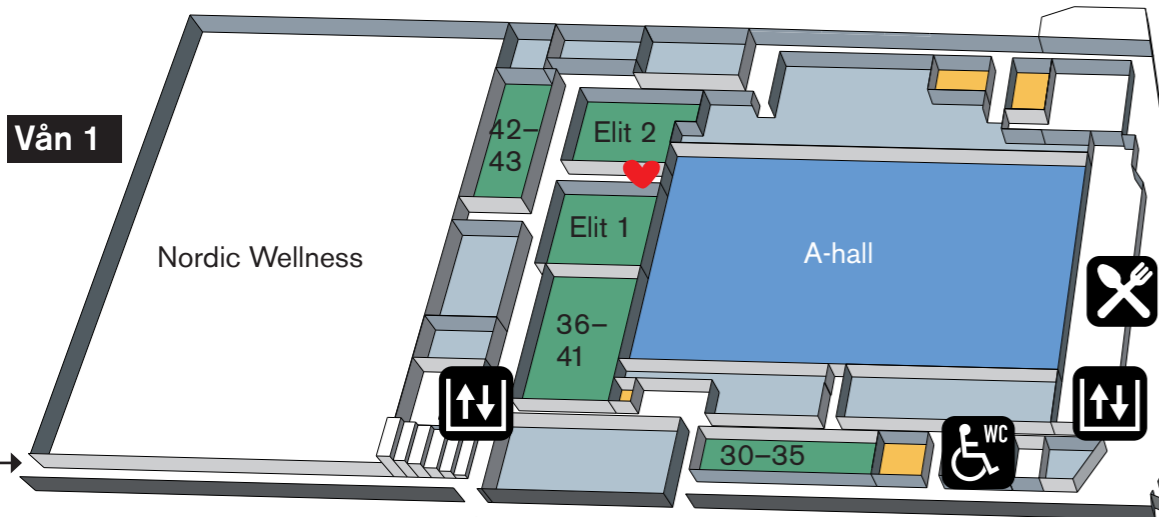
Vån 3










Vån 2

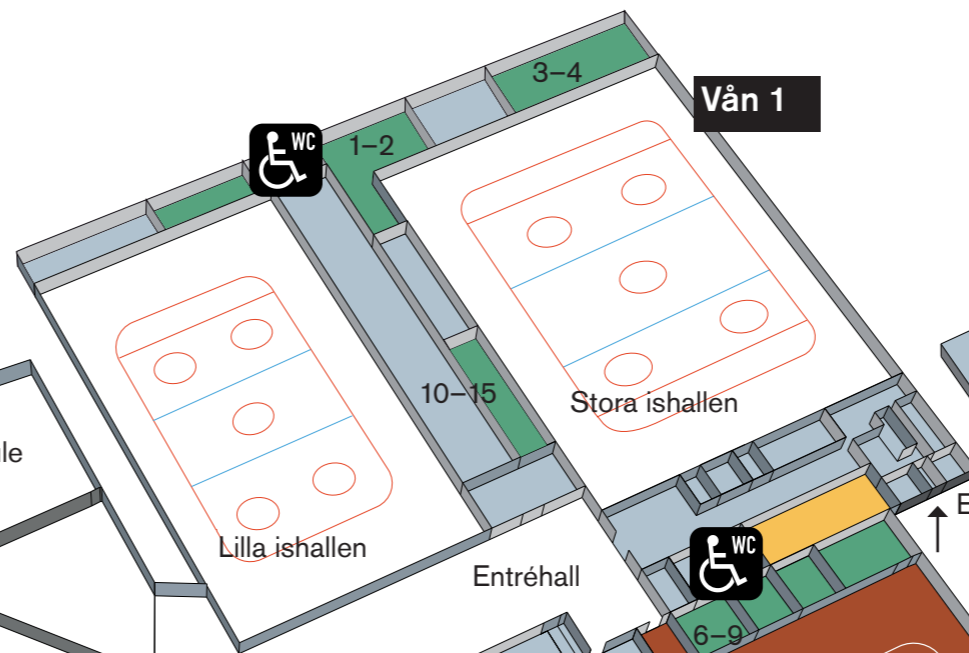


Vån 1

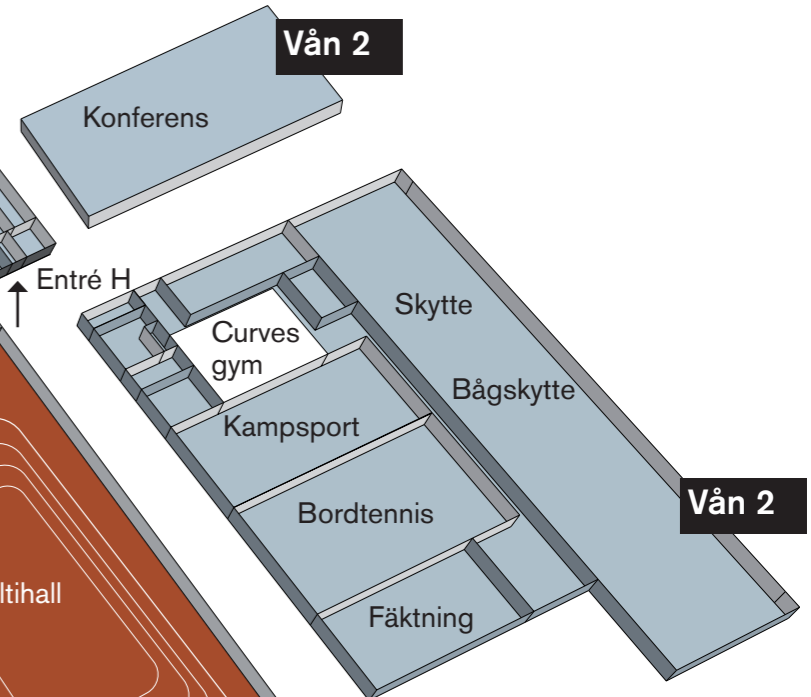


-  WC
-  Handikapp WC
-  Omklädningsrum
-  Servicecenter & information
-  Restaurang
-  Hiss
-  Hjärtstartare

Vån 1



Vån 2



Vån 2

Huvud-entré

Entré H