



## Information om uppstartslägret 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 lägret 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 samt lördag kl 08.00. Alla bussar på väg till Nyköping stannar vid Nacka trafikplats för upphämtning av passagerare.

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 så att vi inte missar någon.

### 3. Mat

Frukost, lunch och middag kommer i år att ätas i Superbowls lokaler i Rosvalla arenor, vi slipper alltså promenera över till skolan som förra året. Mellanmål och kvällsmål hämtas och äts i anslutning till sovsalarna. Mattider för respektive lag finns i separat schema – OBS, UPPDATERAT JÄMFÖRT MED TIDIGARE 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:*

Fredag middag: Kycklingfilé med ris och sweetchili sås

Lördag lunch: Lasagne

Lördag middag: Köttfärslimpa med gräddsås och potatis

Söndag lunch: Pasta med köttfärssås

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

Alla måltider är laktosfria och inget fläskkött i någon måltid. Sedan har mat-teamet koll på att allergier enligt vår anmälan.

#### **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 enligt nedan. 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.

Sovschema:

Lokal Bågskytte – F2010 (28 personer)

Lokal Kampsport - F2007 (19 personer)

Lokal Fäktning – F2009 (19 personer)

Lokal Stora Dans – F2011 (23 personer)

Lokal Lilla Dans – F2008 (15 personer)

D-hallen (delbar) – P16 (21 personer)

D-hallen (delbar) – P2008/2009 (5 personer)

D-hallen (delbar) – P2010/2011 (16 personer)

Tessinskolans Gymnastiksal (delbar) – F2012 (23 personer)

Tessinskolans Gymnastiksal (delbar) – P2012 (18 personer)

## 5. Gemensam aktivitet och ledarträff

Vi kommer som förra året INTE att ha någon gemensam aktivitet för alla lag på lägret med femkamp etc på lördag kväll som vi tidigare haft. Detta eftersom vi dels vill vara försiktiga med "onödiga" kontakter mellan spelare från olika lag, och dels eftersom vi förstått att lagen gärna prioriterar egna team-building-aktiviteter inom laget, såhär i uppstart av nya säsongen. Vi kommer heller inte att ha någon gemensam föreläsning för spelarna

Däremot har Carin G bokat in en inspirationsföreläsning för ledarna på lördag kl 17.30. Då kommer Matilda Boson och föreläser om sina erfarenheter från en lång spelarkarriär med inte enbart framgångar utan ibland tuffa tider och situationer.

Den typ av ledarträff som vi tidigare haft med information från styrelsen etc. kommer vi att ha på hemmaplan i början av september.

## 6. Info om matbutiker och badplatser

*Matbutik för att handla extra 'lördagsmellis'*

Det finns tre olika livsmedelsbutiker inom 1 km, i olika väderstreck. **Tempo** om man går den stora Lennings väg bort mot hamnen, **Coop Ringvägen** om man fortsätter upp bakom matsalsskolan, och **Ica Nära** längs Lennings väg i andra riktningen, i området Stenkulla.

*Bad:*

Det närmaste officiella badet är vid Ängstugans koloniområde, c:a 2 km från Rosvalla. Det går fint att gå eller springa dit om man vill kombinera det med lite motion. Nyköpings tonåringar brukar bada från piren i hamnen. Detta är dock inget som rekommenderas då vattenkvaliteten inte är helt godkänd och det är lite bökigt att ta sig i och upp ur vattnet. Googla café Ängstugan så ser man att det inte är så svårt att ta sig till badplatsen.

## 7. Sista punkten – betalning

Alla spelare är fakturerade via laget.se (Billogram) och sista dag att betala är 2021-08-31.

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 blir härligt väder på lägret!

**Heja Gurra!!**

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

# Träningschema Uppstartsläger 2021 Nyköping Gustavsbergs IF HK

## Fredag 20 augusti

Hall B      Hall C      Multihallen

14:00	<b>BUSS TILL NYKÖPING</b>		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	F2010	P2010/2011	F2011
17:30			
18:00	F2007	FP 2008	F2009
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	P16		
20:30			
21:00			

## Lördag 21 augusti

Hall B      Hall C      Multihallen

07:00			
07:30			
08:00	F2007	FP 2008	F2009
08:30			
09:00			
09:30			
10:00	P2010/2011	P16	F2010
10:30			
11:00	F2011	F2012	P2012
11:30			
12:00			
12:30			
13:00	FP 2008	F2009	F2007
13:30			
14:00	P16	F2010	P2010/2011
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	P2012	F2011	F2012
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

## Söndag 22 augusti

Hall B      Hall C      Multihallen

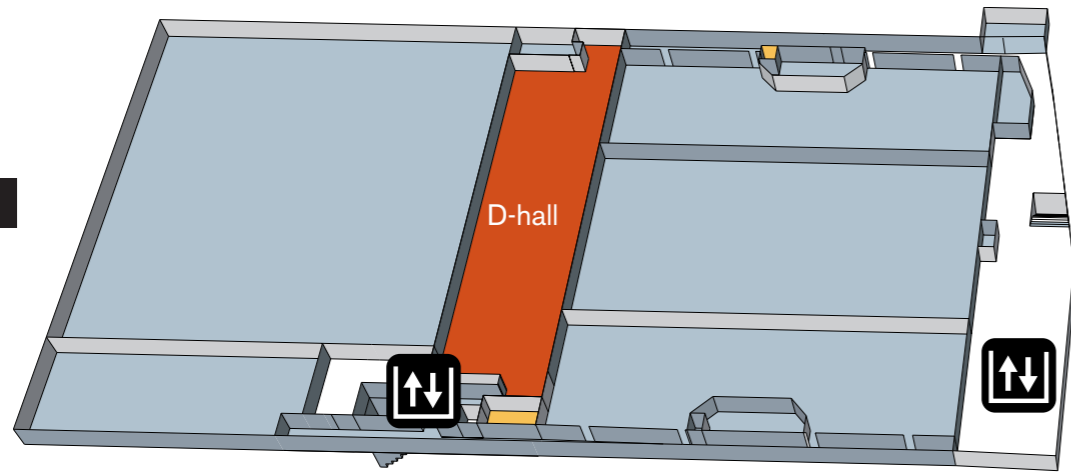
07:00			
07:30			
08:00	P16	F2012	P2010/2011
08:30			
09:00	F2011	F2010	P2012
09:30			
10:00	FP2008	F2007	F2009
10:30			
11:00			
11:30	P2010/2011	P16	F2012
12:00			
12:30			
13:00	P2012	F2011	F2010
13:30			
14:00	F2009	FP2008	F2007
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	<b>BUSS HEM TILL GUSTAVSBERG</b>		
c:a 18:00	ANKOMST GUSTAVSBERG C		



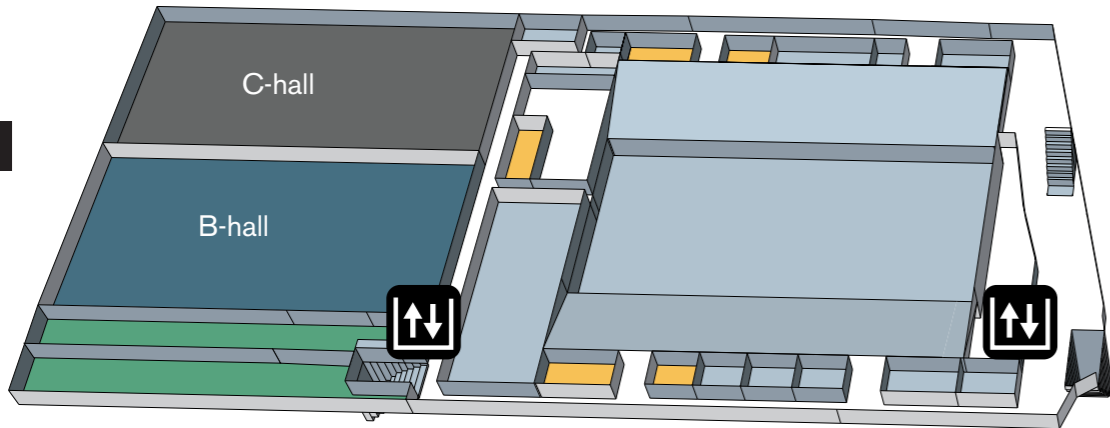
# Välkommen till Nyköpings Arenor Rosvalla

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

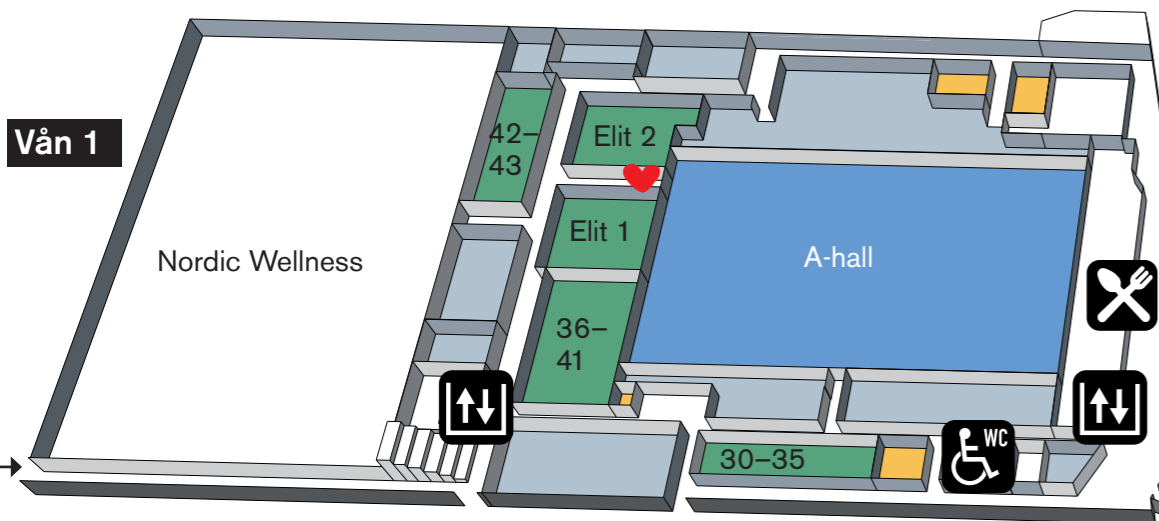
Vån 3










Vån 2

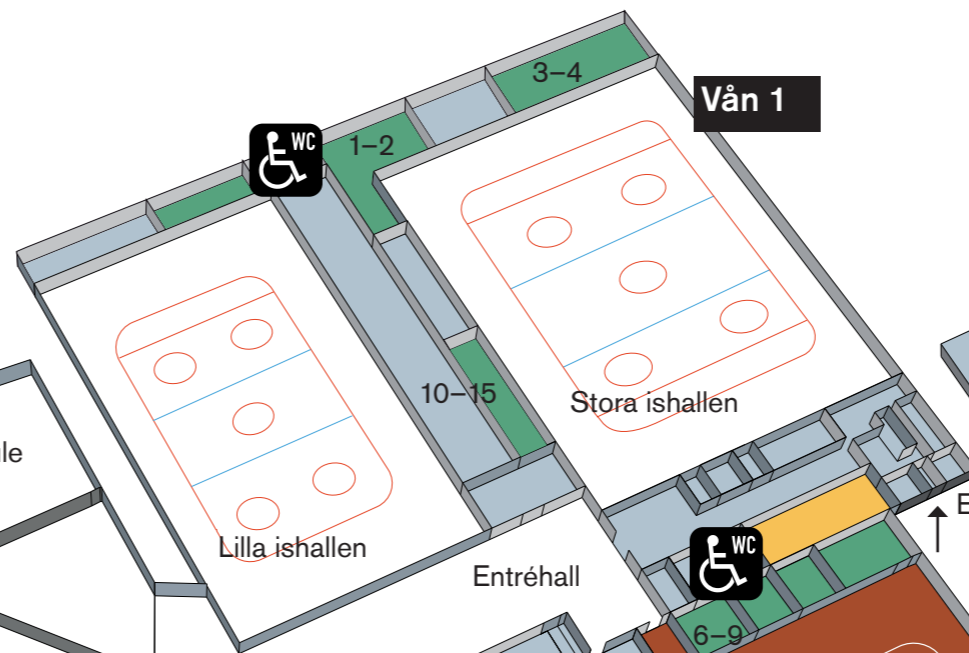


Vån 1

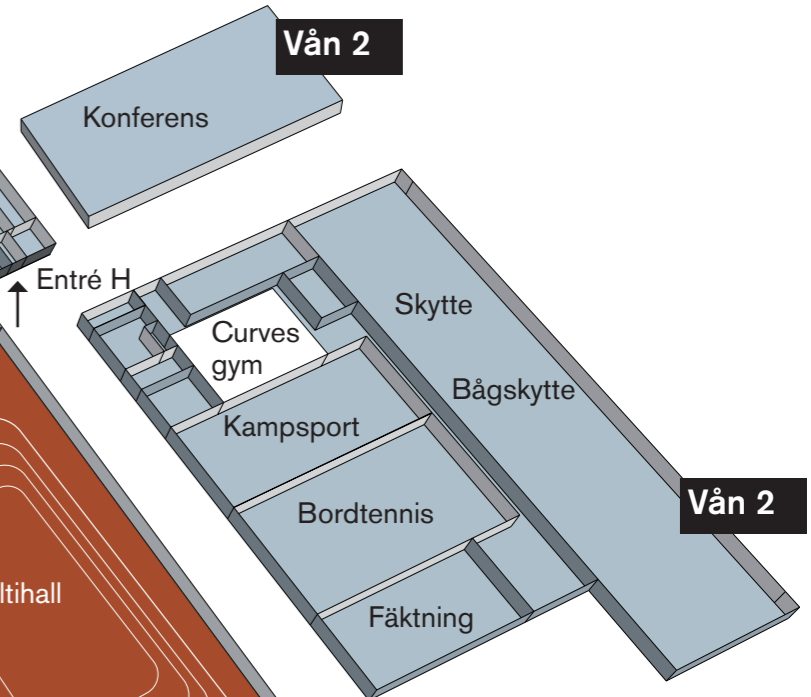


-  WC
-  Handikapp WC
-  Omklädningsrum
-  Servicecenter & information
-  Restaurang
-  Hiss
-  Hjärtstartare

Vån 1



Vån 2



Vån 2

Huvud-entré



# Nyköpings Arenor

## Ordningsregler och information vid övernattnig i lokaler på Rosvalla

- Nyckel/tagg till lokalen kvitteras ut i Servicecenter
- Incheckning tidigast 18.00 om annat ej överenskommits
- Ta del av utrymningsinformation och återsamlingsplats
- Ingen rökning inomhus
- Lokalen grovstädas efter avslutad övernattnig (*plocka upp synligt skräp samt sopa lokalen*).
- Utcheckning senast kl 12.00 om annat ej överenskommits
- Nyckel/tagg återlämnas i Servicecenter i samband med utcheckning och koll av lokalen

**Rosvalla Jourhavande värd:**

Mån-Tor 07.00 – 00.00

Lör 07.00 – 20.30

**Tel 0155-24 89 00**

Fre 07.00 – 23.00

Sön 07.00 – 21.30

**Rosvalla Servicecenter:**

Öppet: mån-fre 08-20, lör-sön 07-19

**Tel 0155-24 89 10**

Telefontid: mån-fre 10-20, lör-sön 07-19

**Nyköpings kommun fastighetsjour: Tel 08-454 22 03**

vid akuta ärenden då servicecentret/jourhavande värd inte är på plats

## Välkomna!





Senast uppdaterad: 2011-12-09 / Annica Nilsson

## Säkerhetsinstruktion vid tillfällig övernattnig

### Säkerhetsansvarig som är utsedd av hyresgästen

Vid övernattnigen skall den säkerhetsansvarige som är angiven i "anmälan" finnas i lokalerna. Han/Hon skall vara myndig och tillgänglig på det telefonnummer som är upptaget i "anmälan". Den säkerhetsansvarige skall vara väl förtrogen med gällande utrymningsplan för aktuella lokaler och med den utrustning som finns för brandsläckning.

### Information till dem som övernattar

Den säkerhetsansvarige skall informera de som övernattar om de säkerhetsinstruktioner som gäller samt om innehållet i utrymningsplaneringen för de aktuella lokalerna.

### Vaken vakt alternativt en särskild person i varje rum

En vaken myndig person som ansvarar för säkerheten skall finnas ronderande i lokalerna. Om det finns ett automatiskt brandlarm kan ett alternativ vara att låta minst en särskilt utsedd myndig person (som kan vara sovande), finnas i varje rum där övernattnig förekommer.

För att kunna hjälpa till vid en ev. utrymning skall personerna vara väl förtrogna med uppgifterna och anvisningarna i utrymningsplanen och med den utrustning som finns för brandsläckning.

### Förläggning i rummen

För varje rum finns angivet ett maximalt antal personer som samtidigt får övernatta i lokalen (se bifogad ritning).

Inventarier som bänkar, stolar och bord skall placeras på så sätt att de inte förhindrar eller försvårar utrymning. Korridorer och trapphus skall användas för utrymning och får aldrig användas för förvaring av möbler eller annan brännbar eller hindrande utrustning.

### Begränsningar i verksamheten

Rökförbud gäller i lokalerna för övernattnig. Inga brandfarliga vätskor eller gaser (T-röd, fotogen, bensen, gasol mm) får finnas i lokalerna för övernattnig. I lokalerna får inte heller aktiviteter genomföras där öppen eld förekommer med tex gasollampor, fotogenlyktor, grillning o.dyl.

### Vid frågor kontakta uthyrarens

kontaktperson:.....

Övernattningslokal.....

Adress.....

Övernattningstid fr o m...../..... t o m...../.....

Antal personer.....

Namn Säkerhetsansvarig..... Mobil tfn.....

*Då jag som säkerhetsansvarig undertecknar denna säkerhetsinstruktion är jag medveten om att det är jag som bär ansvaret för arrangemanget och säkerheten. Jag har tagit del av och följt de säkerhetsföreskrifter som Sörmlandskustens Räddningstjänst har skrivit i denna instruktion.*

.....  
**Underskrift Säkerhetsansvarig**

.....  
**Datum**

Original till: Lokalbokningen

Kopia 1 till: Säkerhetsansvarige

Kopia 2 till: Sörmlandskustens räddningstjänst (fax:0155 21 66 65)

## **Instruktion vid övernattning i D-hallen, Rosvalla**

Till ansvarig ledare/säkerhetsansvarig:

När larmet "indikation om brand" börjar ljuda skall ansvarig ledare påbörja utrymning av D-hallen till KGA (Konstgräsplan A). Ledaren som är ansvarig för sin grupp ser till att alla är med och samlas vid KGA sedan tar hen sig till korridoren där brandtablån finns, plan 1 södra entrén (Vid Nordic Wellness). Där avvaktar man nya instruktioner. Om brand upptäcks skall räddningstjänsten kontaktas omgående på 112 eller genom att man trycker på larmknapp vid brandtablån och utrymmer fastigheten till KGA.

# UTRYMNINGSPLAN/EVACUATION PLAN



## VID BRAND ELLER ANNAN FARA

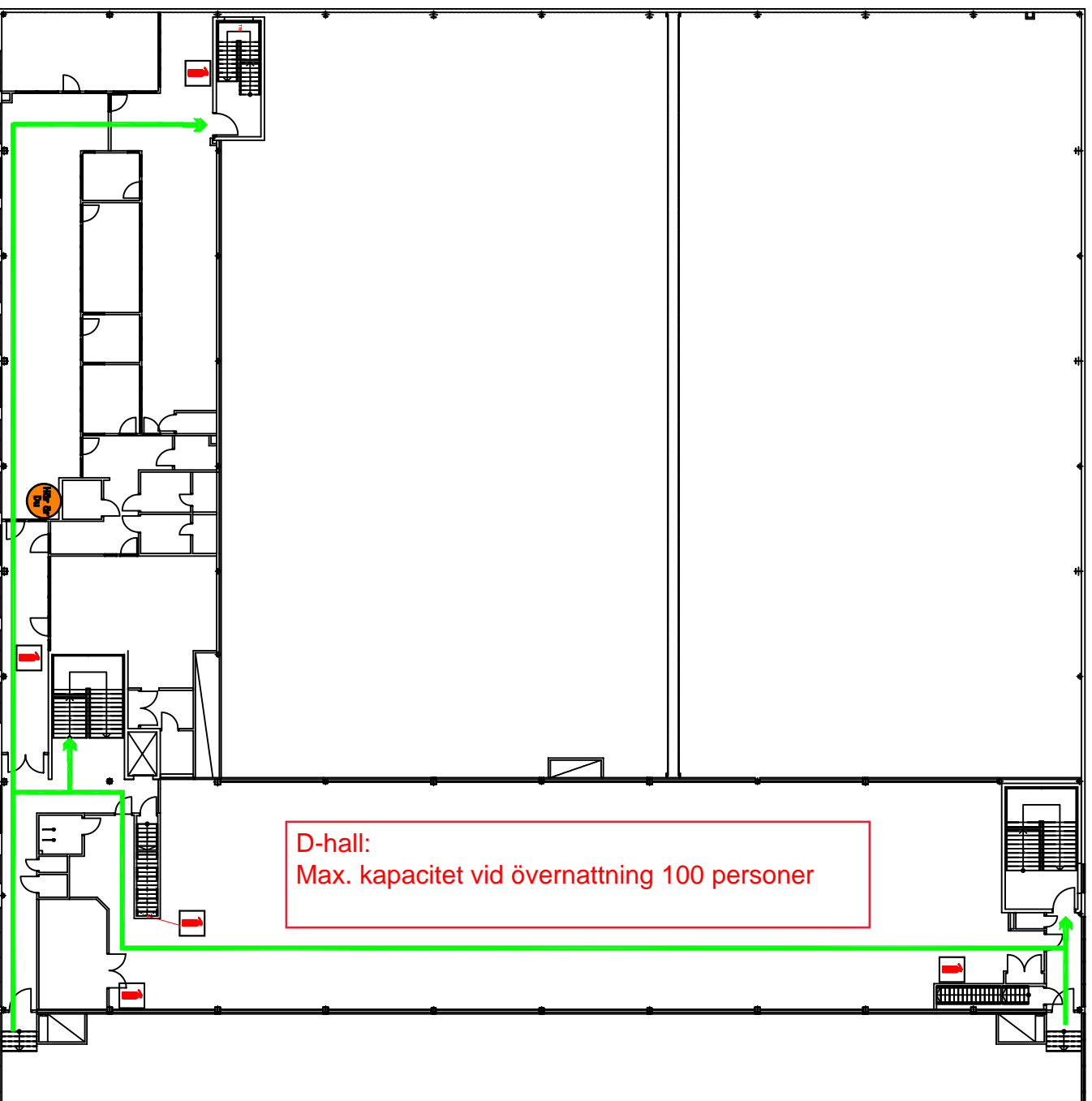
- RÄDDA** de som är i uppenbar fara
- VARNA** övriga som hotas av branden
- LARMA** räddningstjänsten via tel: **112**
- SLÄCK** om möjligt
- UTRYM** till återsamlingsplats
- HISSAR** får ej användas vid brand

## IN CASE OF EMERGENCY

- REMOVE** people from immediate danger
- ALERT** people in the nearby area
- CALL** the fire department at number: **112**
- EXTINGUISH** the fire if possible
- LEAVE** the building and go to the assembly point
- ELEVATORS** must not be used in case of fire

## TECKENFÖRKLARING LEGEND

-  Här är du  
You are here
-  Larmknapp  
Fire alarm manual call point
-  Handbrandsläckare  
Fire extinguisher
-  Utrymningsväg  
Emergency exit
-  Återsamlingsplats: Parkering,  
Låktaren fotbollsplan
-  Assemblypoint:  
Car park,  
Football court stand





# Nyköpings Arenor

## Ordningsregler och information

### D-hallen

- Nyckel/tagg till lokalen kvitteras ut i Servicecenter
- Ta del av utrymningsinformation och återsamlingsplats
- Ingen rökning inomhus
- Lokalen grovstädas efter avslutad övernattning. Städ rum finns i korridoren.
- Nyckel/tagg återlämnas i Servicecenter i samband med utcheckning
- Incheckning tidigast kl. 18.00 om annat ej överenskommits
- Utcheckning senast kl. 12.00 om annat ej överenskommits

#### **Rosvalla Jourhavande värd:**

0155-24 89 00

Må-To 07.00 – 00.00

Fre 07.00 – 23.00

Lö 07.00 – 20.30

Sö 07.00 – 21.30

#### **Rosvalla Servicecenter:**

Öppettider 07–19 vardagar, 07–18 helger

Telefontid: 0155-24 89 10, 10-18 vardagar 07-18 helger

#### **Nyköpings kommun fastighetsjour:**

08-454 22 03

Vid akuta ärenden då servicecentret/jourhavande värd inte är på plats

## Välkomna!



# Nyköpings Arenor

## Ordningsregler och information vid övernattnig i föreningshall

- Nyckel/tagg till lokalen kvitteras ut i Servicecenter
- Incheckning tidigast kl. 18.00 om annat ej överenskommits
- Ta del av utrymningsinformation och återsamlingsplats
- Ingen rökning inomhus
- Lokalen grovstädas efter avslutad övernattnig (*plocka upp synligt skräp samt sopa lokalen*). Städtrum finns vid pentryt.
- Utcheckning senast kl. 12.00 om annat ej överenskommits
- Nyckel/tagg återlämnas i Servicecenter i samband med utcheckning och koll av lokalen

***OBS! Då vi har andra hyresgäster intill boendesalarna – visa extra hänsyn och respektera ordning och reda.***

**Rosvalla Jourhavande värd:**

Mån-Tor 07.00 – 00.00

Lör 07.00 – 20.30

Fre

Sön

**Tel 0155-24 89 00**

07.00 – 23.00

07.00 – 21.30

**Rosvalla Servicecenter:**

Öppet: mån-fre 07-19, lör-sön 08-18 Telefontid: mån-fre 10-18, lör-sön 08-18

**Tel 0155-24 89 10**

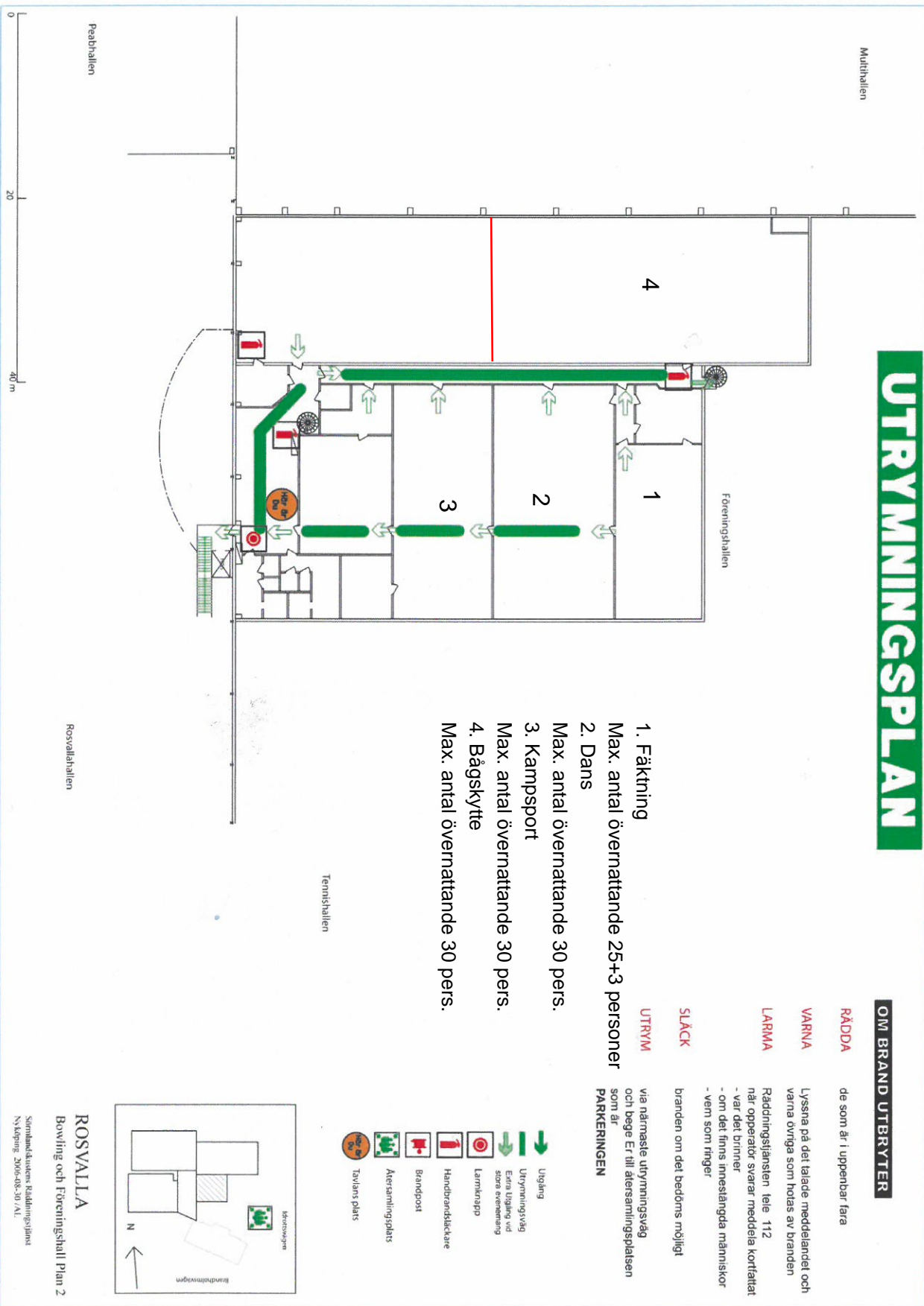
**Nyköpings kommun fastighetsjour:**

vid akuta ärenden då servicecentret/jourhavande värd inte är på plats

**Tel 08-454 22 03**

## Välkomna!

# UTRYMNINGSPLAN



## OM BRAND UTBRYT

**RÄDDA** de som är i uppenbar fara

**VARNA** Lyssna på det talade meddelandet och varna övriga som hotas av branden

**LARMA** Räddningstjänsten (tele 112

- var det brinner  
- om det finns inreslagna människor  
- vem som ringe

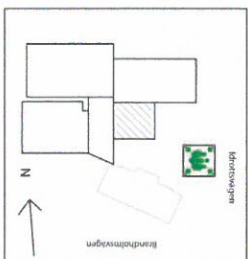
**SLÄCK** branden om det bedöms möjligt

### UTRYM

via närmaste utrymningsväg och bägge E'r till återställningsplatsen som är **PARKERINGEN**

1. Fäktning  
Max. antal övernattande 25+3 personer
2. Dans  
Max. antal övernattande 30 pers.
3. Kampsport  
Max. antal övernattande 30 pers.
4. Bågskytte  
Max. antal övernattande 30 pers.

- ➔ Utgång
- ➔ Utrymningsväg
- ➔ Extra Utgång vid stora evenemang
- 🚪 Larmknapp
- 🚒 Handbrandsläckare
- 📧 Brandpost
- 📍 Återställningsplats
- 🏏 Tavla's plats



**ROSVALLA**  
Bowling och Föreningshall Plan 2  
Sveinmånklarens Källingsgölgåns  
Nyköping 2006-08-30 / A/E





# Nyköpings Arenor

## Ordningsregler och information

### Tessinskolans gymnastiksal

- Nyckel/tagg till lokalen kvitteras ut i Servicecenter på Rosvalla
- Incheckning tidigast kl. 18.00 om annat ej överenskommit
- Ta del av utrymningsinformation och återsamlingsplats
- Ingen rökning inomhus eller på skolgården
- **Ytterdörr till skolan/gymnastiksalen hålls låst dygnet runt**
- Lokalen grovstädas efter avslutad övernattning
- Nyckel/tagg återlämnas i Servicecenter på Rosvalla
- Utcheckning senast kl. 12.00 om annat ej överenskommit

#### Rosvalla Jourhavande värd:

0155-24 89 00

Må-To 07.00 – 00.00

Fre 07.00 – 23.00

Lö 07.00 – 20.30

Sö 07.00 – 21.30

#### Rosvalla Servicecenter:

Öppettider: 07-19 vardagar, 07-18 helger

Telefontid: 0155-24 89 10, 10-18 vardagar 07-18 helger

#### Nyköpings kommun fastighetsjour:

08-454 22 03

Vid akuta ärenden då servicecentret/jourhavande värd inte är på plats

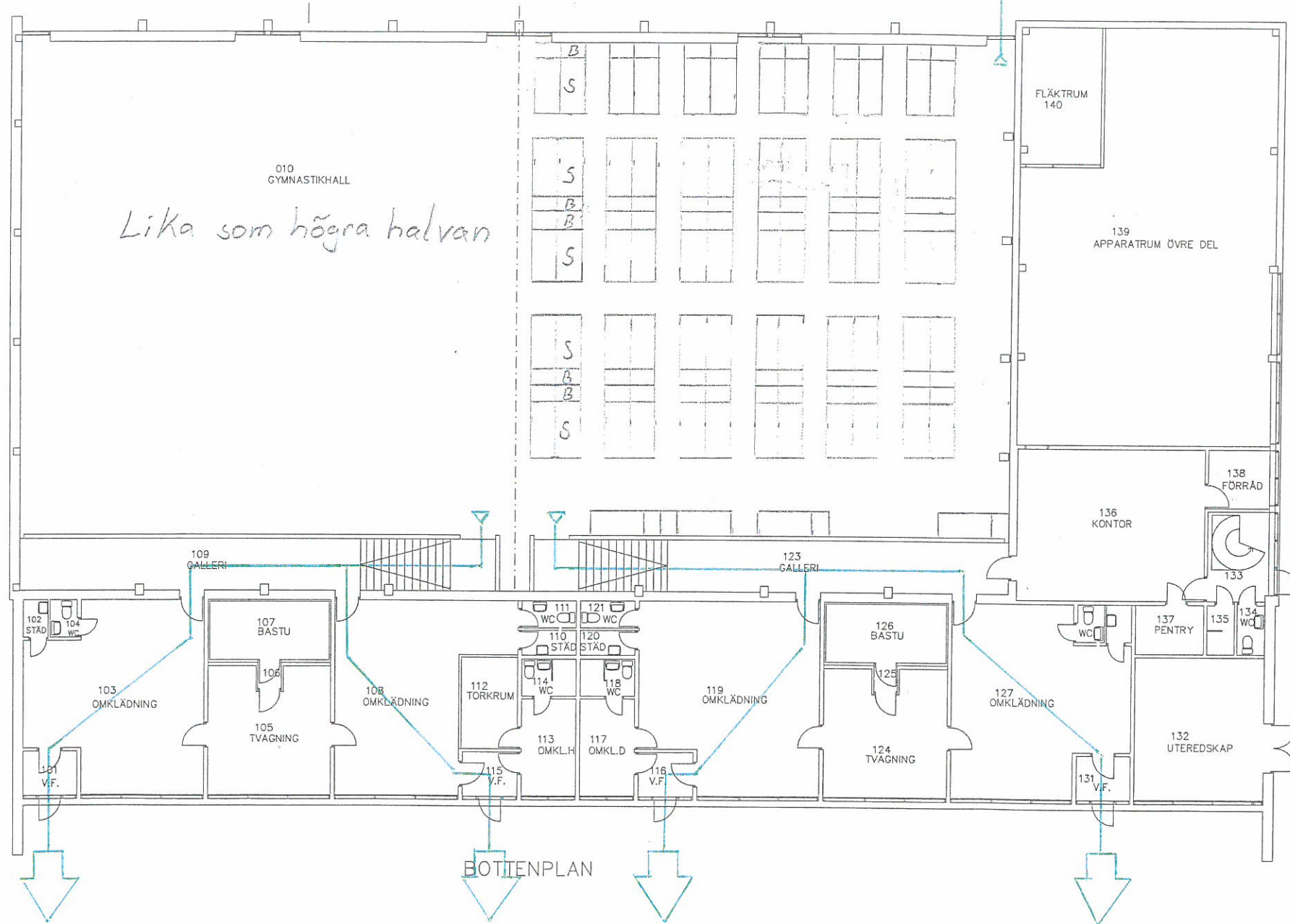
## Välkomna!

Gymnastiksalen Tessin

$64 + 64 = 128$

B = Bagage  
S = Souplats

Utrymningsväg



Lika som högra halvan

BOTTENPLAN

Utrymningsvägar