

## **Handlingsplan covid-19**

### **Girlfighters BK**

Handlingsplanen hänvisar till restriktioner och rekommendation, gällande Covid-19, som kommunicerats från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet, Svenska Brottningsförbundet, Region Örebro.

Alla tränare, medlemmar, vårdnadshavare, aktiva och styrelse bär ett ansvar att förstå, följa och påminna om handlingsplanen.

Vi strävar efter att enbart tränare och aktiva vistas i lokalen vid gemensamma träningar. Vårdnadshavare hämtar och lämnar sina barn utanför lokalen.

Allas ansvar:

- stanna hemma vid minsta symtom. Ingen med förkylningssymtom får vistas i föreningens lokaler!
- använda handsprit vid in- och utgång från lokalen.
- byta om och duscha hemma.
- använda egen vattenflaska.
- hålla avstånd när det är möjligt.
- informera om ev smitta/risk för smitta och medverka till smittspårning.

Tränarnas ansvar:

- dokumentera närvaro för eventuell smittspårning.
- säkerställa att handsprit och ytdesinfektion finns tillgänglig i träningslokalerna.
- desinficera mattan innan träningen

Styrelsens ansvar:

- säkerställa att handsprit och ytdesinfektion finns att tillgå.
- säkerställa smittspårning och kommunikationskedja.
- dokumentera händelser och insatser.
- uppdatera och informera om handlingsplanen.

### **Om risk för smitta uppstår**

Om du varit i kontakt med annan bekräftat smittad:

- meddela tränare om när senaste kontakten med den smittade var.

- meddela vilka gemensamma träningar du deltagit vid sedan senaste kontakt med den smittade,

samt ev andra föreningsaktiviteter.

- meddela eventuellt andra i föreningen du tränat tillsammans med i samband med enskild träning, samt ev andra föreningsaktiviteter.

- avstå gemensam träning under 14 dygn och var observant på symtom.

- testa vid symtom. Medan du väntar på provsvar ska du stanna hemma och undvika nära kontakter.

### **Om du själv testats positiv:**

- meddela tränare om att du testat positivt.

- meddela vilka gemensamma träningar du deltagit vid sedan senaste kontakt med den smittade, samt ev andra föreningsaktiviteter.

- meddela eventuellt andra i föreningen du tränat tillsammans med i samband med enskild träning, samt ev andra föreningsaktiviteter.

- stanna hemma och undvik nära kontakter under minst 7 dygn från första symtom. Du behöver dessutom ha varit feberfri och känt dig frisk i minst 2 dygn.

### **Om du har symtom men inte testats för Covid-19:**

- om symtomen gått snabbt över, och inte kan förklaras av någon annan känd orsak (till exempel migrän eller allergi), behöver du ändå stanna hemma och vara helt symptomfri i minst 2 dygn.

- om du haft symtom i mer än ett dygn som inte kan förklaras av någon annan känd orsak, ska du avstå gemensamma träningar under 7 dygn efter första symtom om du mått bra och varit feberfri i minst 2 dygn.

Alla som konstaterats smittad av Covid-19 ska medverka till att de personer som den insjuknade personen träffat i smittsam fas får veta att de kan ha utsatts för en smittrisk genom att meddela tränare.

Den som får information kontaktar ordförande, eller annan utsedd, som samordnar kommunikationskedjan.

Informationen till de som kan ha utsatts för en smittrisk rekommenderas ges utifrån Region Örebro.

Om personen som ska kontaktas är under 18 år bör i vissa fall också vårdnadshavare kontaktas. Hela föreningen behöver inte informeras utan endast de som utsatts för smitta. *Informera aldrig om vem som är smittad utan tillåtelse av personen!*

<https://www.regionorebrolan.se/sv/Halsa-och-varld/Corona/>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/lokala-allmanna-rad/>