**Handlingsplan gällande HBK Bergania för hur föreningen hanterar fall av Covid -19 i träningsgrupperna.**

Samtliga aktiva medlemmar och tränare har en skyldighet att informera sin närmsta tränare och eller kollega om man konstaterats Covid-19 positiv.

När HBK Bergania får kännedom om att en aktiv medlem i träningsgruppen har konstaterats Covid-19 positiv ska följande handlingsplan efterföljas.

* Vi säkerställer att personen befinner sig i karantän, dvs. på avskild plats utan risk att smitta andra. Vid behov, hjälpa personen att omgående ta sig hem.
* När en person i ett hushåll är sjuk i misstänkt eller konstaterad covid-19 ska denne isolera sig i hemmet, kontakta sjukvården samt följa de instruktioner som ges därifrån.
* En period av karantän av hela familjens medlemmar ska ske vid konstaterad Covid-19 inom samma hushåll. Vara uppmärksam på om någon annan i hushållet får några symtom under hela inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symtomen visar sig. Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 14 dagar.
* Den som har en konstaterad covid-19-infektion ska stanna hemma i minst sju dagar efter insjuknandet. De två sista dygnen ska ha varit utan feber och med gott allmäntillstånd innan återvändande till träning kan göras.
* Samma sak gäller om den som har varit sjuk inte haft covid-19: stanna hemma så länge du är sjuk, du ska tydligt känna dig bättre och vara feberfri i två dagar innan du går tillbaka till träningen.
* Tränaren för brottningsgruppen har som ansvar att informera övriga i träningsgruppen om en smitta upptäcks, och de övriga i gruppen har utsatts för en smittorisk. Om personen som konstaterats Covid-19 positiv har haft en nära kontakt med någon 24 timmar innan man fått sitt första symtom ska de personerna underrättats att de kan ha varit utsatta för en smittorisk.
* Både styrelsen, medlemmar, tränarna, och föräldrarna behöver hålla sig uppdaterade genom Folkhälsomyndigheten och övriga nyhetskanaler om händelseutvecklingen kopplat till Covid-19.

**Med vänlig hälsning HBK Berganias styrelse**

Så länge ska du stanna hemma - sammanfattat

| Testning och testsvar | Gäller: | Gör så här: |
| --- | --- | --- |
| **Om test har tagits och det visar att du har covid-19. (Positivt testsvar)** | Alla | Stanna hemma minst 7 dygn efter att du fått symtom, varav minst de 2 sista dygnen utan feber och med gott allmäntillstånd.  Detta gäller både om du har tagit ett PCR-test eller antigentest (snabbtest). |
| **Om test har tagits och det visar att du inte har covid-19. (Negativt testsvar)** | Alla | Om du tagit ett PCR-test stanna hemma tills du är pigg och frisk. Följ verksamhetens rutiner för sjukfrånvaro.  Om du tagit ett antigentest (snabbtest) kan du behöva ta ett till test innan du kan gå tillbaka till arbetet, skolan eller annan verksamhet. Du får information om hur du ska göra när du fått ditt testresultat. |
| **Om inget test har tagits.** | Barn i förskola och grundskola.  Observera att för barn i förskoleklass och grundskola rekommenderas i första hand testning. | Stanna hemma tills barnet är helt symtomfritt plus 2 extra dygn.  Om 7 dygn har gått sedan insjuknandet och de två sista dygnen varit utan feber och med gott allmäntillstånd, kan barnet återgå till förskola och annan skolverksamhet även om det har kvar lindriga symtom (exempelvis lätt hosta eller lätt snuva). |
| **Om inget test har tagits. (På webbplatsen 1177.se kan du se vad som gäller för provtagning för covid-19 i den region där du bor om symtomen inte går över på ett dygn.)** | Alla från och med gymnasieålder | Vid kortvariga symtom som går över inom ett dygn: stanna hemma så länge du har symtom plus 2 extra dygn.  Om du har symtom mer än ett dygn ska du stanna hemma minst 7 dygn.  Om 7 dygn har gått sedan insjuknandet och de två sista dygnen varit utan feber och med gott allmäntillstånd, kan du återgå till arbete eller annan verksamhet även om du har kvar lindriga symtom (exempelvis lätt hosta eller lätt snuva). |

Ovanstående riktlinjer för hur länge man stannar hemma bygger på kunskap om att man efter 7 dagar inte längre smittar andra med covid- 19.