



## Generel retningslinje for håndtering af symptomer på coronasmitte og for håndtering af coronasmittede ansatte eller medlemmer

### Har du symptomer på coronasmitte, gør vi følgende:

- Hvis symptomerne opstår midt i undervisningen/træning eller på arbejdet, skal du straks standse undervisningen/overgive arbejdet til en anden træner og hurtigst muligt forlade trænings-, undervisningsstedet eller arbejdspladsen.
- Hvis symptomerne opstår inden undervisningen eller træning, bliv hjemme og kontakt din læge. Du må først vende tilbage til undervisningen, når du har været symptomfri i 48 timer eller har gennemført en coronatest, som er negativ.

Husk, at symptomerne på smitte med corona er: tør hoste, ondt i halsen, feber, hovedpine, vejrtrækningsbesvær, muskelsmerter.

### Hvis en svømmer eller ansat bliver testet positiv, gør vi følgende:

- Træner, svømmer eller forældre skal infomere klubdirektør Lars Sørensen (mail: [lars@hsk.dk](mailto:lars@hsk.dk) eller telefon 3114 6178) eller svømmeskolechef Jonas Enevoldsen (mail: [jonas@hsk.dk](mailto:jonas@hsk.dk) eller telefon 3125 9105).
- Hvis en svømmer er testet positiv, sendes hele holdet hjem. Hvis en træner er testet positiv, er det en konkret vurdering, som klubben foretager sammen med sundhedsmyndighederne.
- Klubben sender besked ud om, at en svømmer eller træner på holdet er testet positiv.
- Nærmere smitteopsporing sker i samarbejde med sundhedsmyndighederne, men alle der har været i tæt kontakt (inden for 1 – 2 m) af den smittede, skal kontakte egen læge eller coronahotline på 7020 0233 og bestille tid til **to tests**. Første test på **4. dag** efter du første gang har været i kontakt med den smittede. Anden test på **6. dag** efter du første gang har været i kontakt med den smittede.
- Alle opfordres i perioden til at selvisolere sig selv.
- Hvis der efter 6. dag opnås en negativ test, vil træning på svømmeholdet kunne genoptages. Er testen positiv, fortsætter selvisolering og nærmere tiltag aftales med sundhedsmyndighederne.

Sundhedsmyndighederne understreger, at ovenstående retningslinjer altid vil bero på konkrete vurderinger af situationen. Hovedstadens Svømmeklub vil, hvis en ansat eller et medlem bliver smittet, altid kontakte sundhedsmyndighederne og modtage konkret vejledning ud fra situationen.

### Mere information

Læs mere hos Sundhedsstyrelsen: [Hvis du er smittet](#) eller [hvis du har symptomer](#).

Læs evt. også her om, [hvis du er nær kontakt til en person](#), der er testet positiv for ny coronavirus.