



Krishanteringsplan

Vid mindre olyckor tex tillbud under träning

Ansvarig tränare ska:

1. Vid osäkerhet kontakta 1177 och/eller 112
2. Kontakta vårdnadshavare
3. Kontakta person i styrelsen

Större olycka/dödsfall

En dramatisk händelse, som en olycka eller ett dödsfall kan få stora konsekvenser för både den drabbade och hennes/hans omgivning. Därför är det viktigt att denna typ av händelser hanteras med omsorg och kunnande. Hur du själv skulle vilja bli bemött i en krissituation är ofta en god vägledning för ditt handlande när det händer något dramatiskt.

Beredskapsgrupp:

Telefon: 0793046443

Tränare (på plats med de aktiva)

Styrelse sammankallas via telefon och utser följande:

Informatör och psykosocialt ansvarig: Ansvarar för att skriftligen informera på hemsidan och svara på frågor från aktiva. Kontaktar anhöriga, planerar eventuella hembesök och vidare kontakt med aktiva och anhöriga. Bör vara på eller åka till olycksplatsen så snart som möjligt.

Massmediekontakter: Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar. Informatör och massmediekontakter kan skötas av en och samma person.

Administratör: Denna person, har ansvaret för aktuella telefonlistor över involverade personer. Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, dokumenterar beslut. Vid resor och liknande ansvarar administratören för att motsvarande listor upprättas över deltagare, ledare och deras anhöriga.

Alla ovanstående uppgifter kan delegeras till medlemmar i beredskapsgruppen.

Om behov uppstår får nödinköp göras med föreningens bankkort – kvitto skall sparas.
Exempelvis, förlorade kläder, matinköp, transportkostnader och för att täcka andra behov.
Ansvarig tar beslutet.

Vad har hänt?

Börja med att fastställa vad som med säkerhet har hänt. Besluta om *vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning*.

- Starta en journal över alla händelser och insatser.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.
- Informera öppet, sakligt och tydligt.

Händelseförlopp vid större olycka/dödsfall

Ansvarig tränare ska:

1. Först hjälpa den/de drabbade.
 - a. *En eller två personer tar hand om den skadade ,välj de med mest vårdkunskap. Lämna inte den skadade ensam! Hjälp kan vara att ge lugn, fysisk kontakt, en varm filt, ett glas vatten eller liknande. Utgå ifrån info ni fått på skadehanteringsutbildning samt HLR. En annan tränare/ansvarig tar undan övriga.*
2. Larma hjälp i form av ambulans och polis. När du ringer, tänk på att informera om följande:
 - Ditt namn
 - Vad som har hänt, typ av olycka.
 - Varifrån du ringer, kunna beskriva färdväg för utryckningsfordon
 - Antal skadade personer, samt typ av skada eller besvär
 - När hände det?
 - Följ de instruktioner ni får av larmpersonalen
3. Håll undan obehöriga/nyfikna i den mån det går. De som är till nytta ska finnas i närheten. Detta för att skapa lugn och ro kring olycksplatsen både för den/de drabbade och för de som hjälper till. Underlätta polisens arbete genom att inte ändra något på platsen. Se till att någon möter och visar väg för räddningspersonalen.
4. Vittnen. Be alla vittnen till händelsen att stanna kvar tills polisen har anlänt. (För krishanteringens skull ska alla berörda stanna kvar).

5. Kontakta föreningens beredskapsgrupp vid första möjliga tillfälle. Se separat kontaktlista. Beredskapsgruppen sköter därefter punkterna 6, 7 samt 8.
6. Kontakta berörda. Anhöriga till den/de drabbade kontaktas av person utsedd av beredskapsgruppen. Undantag är vid dödsfall då kontakt sker av polis eller sjukhus. Är olyckan allvarlig bör någon ansvarig från föreningen följa med den anhöriga till sjukhuset.
7. **OBS!!** Om det inträffar dödsfall är det viktigt att man gör saker i rätt ordning och på rätt sätt. **Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.** Avtala med polisen hur ni tänker gå tillväga, fråga om någon representant från föreningen, helst så nära den avlidne som möjligt, ska närvara tillsammans med polis. Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svenska ambassaden om sådan finns i landet.
8. Informera internt. Blänkare med kontaktuppgifter läggs ut på hemsidan av ansvarig. Viktigast är att den information som ges ut är samstämd. Det är av största vikt att all information ges ut av ansvarig person utsedd av beredskapsgruppen i samråd med de andra.
9. Informera media. På samma sätt som vid intern information gäller här att all information ges på ett likformigt sätt. En person ska utses av beredskapsgruppen till att sköta all extern information och att alla hänvisar till denna person.

Att tänka på efter större olycka eller dödsfall

- **Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera om vad som har hänt.**
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Vid eventuellt dödsfall bör minnesstunden äga rum dagen efter.
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa inte undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Stöd stödjarna.

- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning och samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

Stöd till drabbade

- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt, lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. Ta själv ansvaret för att höra efter hur de drabbade mår. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte är det naturligt. En del av bearbetningen består av att ”älta” det som har skett.
- Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Gå igenom intervjuerna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

Revideras varje år efter konstituerande styrelsemöte.