

Krisplan Turebergs Friidrottsklubb - medlemmar

Krisplanens syfte är

- Att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor.
- Att omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt.
- Att motverka stress för inblandade.
- Att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer.
- Att stödja förbundets krisgrupp och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar/klubbar.

Krisgrupp

Ordförande: Mia Hällersfors, mobil: 073-957 11 34, mia.hallerfors@turebergfriidrott.se

Klubbchef: Thomas Waldetoft, mobil: 070-209 65 41, th@turebergfriidrottsklubb.se

Försäkring

I ditt medlemskap i Tureberg FK är du försäkrad i Folksam. Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som inträffar under deltagande i av Svenska Friidrottsförbundet, dess distriktsförbund eller förening anordnad tävling eller organiserad träning i friidrott samt under direkt färd till och från dessa aktiviteter. Då aktivitet sker på annan ort än hemorten (även utomlands) gäller försäkringen också under resor och vistelse i samband med denna. Fullständiga villkor kan du få från närmaste Folksamkontor.

Om en skada eller olycka uppstår, vänligen fyll i en **incidentrapport** på klubbens hemsida (www.turebergfriidrott.se).

Resrutiner – resor organiserade i Turebergs Friidrottsklubbs regi

- Utse en ansvarig ledare som har mobiltelefon. Numret meddelas deltagarna samt en hemmaansvarig.
- Utse hemmaansvarig – meddela inblandade telefon och mobiltelefon.
- Resplan – färdstätt, färdväg, övernattnings och hela resans program.
- Beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst.
- Ange bussbolag, bussförare, privatbilar, privatförare (mobilnummer).
- Om minibussar används – tänk på att de som kör skall ha kompetens för dem!
- Skriv en deltagarförteckning (inkl ledare) med adress, telefonnummer eventuella sjukdomar och svårare allergier samt uppgifter om hemmaansvarig; ge resenärerna två exemplar: ett att ta med och ett till anhöriga hemma.
- Minst ett exemplar av deltagarförteckning och reseprogrammet förvaras på en plats som är känd av styrelsen och personal.
- Meddela alltid förändringar i program och deltagarförteckning till den hemmaansvarige.

Hot/överfall

Hot eller överfall mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas. Om det händer att inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas. Krisgruppen ska i detta läge alltid kontaktas.

Svårare olycka eller dödsfall - Första insatsen

En person ansvarar för arbetsfördelning och utser:

- En eller två personer som tar hand om den skadade (välj dem med mest vårdkunskap)
- Lämna inte den skadade ensam!
- En person larmar och möter även uttryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:
 - o Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från?
 - o Vad har hänt?
 - o Var har det hänt, d v s vart ska räddningspersonal bege sig?
 - o Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen: var kan du möta dem och visa vägen? Var möts ni om det är terräng utan bilväg? Tänk på att helikopter och båtar kräver särskilda landningsplatser. Lämna deltagareförteckningen till räddningspersonalen.
 - o Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna?
 - o När hände det?
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.
- En tar hand om press och polis.
- En följer med transporten till olycksplatsen.
- En följer med transporten till sjukhus.
- Informera krisgruppen hemma.

EFTER OLYCKA/DÖDSFALL

Insatser efter olycka eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- 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. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattnings.
- Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbedare, förbund och eventuella motståndare. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.
- 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 – resultatet kan bli det motsatta.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

Förhållningssätt

Stöd människors egna läkningsresurser. Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat. Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen (få personer)
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. 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.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- Hjälp med orden. 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.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

Efterbearbetning

- Håll kontakten inom gruppen, både aktiva och ledare.
- Håll koll på varandra; en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra, men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati.
- Stötta varandra.
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.

Polisförhör

Att vara vittne till en allvarlig olycka är oftast en stor påfrestning. Den som blir kallad till förhör har rätt att ta med sig en person som stöd under förhöret. Stödpersonen bör vara någon som inte själv kan komma att förhöras i utredningen. En god regel är att alltid ha med en stödperson, helst en jurist. Innan förhöret inleds är polisen skyldig att uppge varför den kallade förhörs, och om hon/han är vittne eller misstänkt för ett brott. Istället för att låta sig förhöras direkt på olycksplatsen är det bättre att polisen får återkomma när upprörda känslor, kanske till och med chocken, har lagt sig; då är förutsättningar bättre för att ge en korrekt beskrivning av händelseförloppet. Vid förhöret bör man svara sakligt och utförligt på polisens frågor. Undanhåll inga relevanta uppgifter och undvik att spekulera i en eventuell skuldfråga, även om man känner sig medskyldig till det inträffade.

Informationsflöde

Tänk på att informera internt innan ni går ut externt. Är krisgruppen informerad? Är kamrater underrättade?

Krisgruppen har tillgång till alla nödvändiga kontaktuppgifter (ex. präst, närliggande sjukhus, vårdcentral, 112, polis, POSUM-grupp (via Sollentuna Kommun).

*POSUM = gruppen är sammansatt av personal från skolan, primärvården, kyrkan, socialtjänsten, polisen och räddningstjänsten.