



Krishanteringsplan

Denna krishanteringsplan är ett stöd för att hantera arbetet i samband med och efter en allvarlig situation såsom olycka, sjukdoms- eller dödsfall.

En separat checklista finns som stöd för aktiviteter som ska göras i direkt anslutning till tillbudet, se "Checklista vid svårare olycka, sjukdoms- eller dödsfall". Förutom i kansli och på hemsidan ska Checklista och Krishanteringsplan finnas i alla lags utrustningsväskor.

Bakgrund krishanteringsplan

Att vara idrottsledare innebär ett stort ansvar för andra människor, inte minst när man har barn och ungdomar i sin verksamhet. Många associerar kriser med enbart olyckor, men kriser kan också uppstå ur andra situationer som kan få allvarliga konsekvenser för föreningen, exempelvis ryktesspridning, olämpligt uppträdande, fusk, matchfixning, doping, översitteri, sexuellt utnyttjande, pennalism, allvarliga konflikter mm.

Föreningens viktigaste uppdrag är att så långt möjligt förebygga att sådana situationer uppstår genom en till alla kommunicerad tydlig värdegrund, gemensamt ansvarstagande, utbildning samt snabb och tydlig uppföljning och återkoppling av kritiska händelser som utvecklats till eller kunde ha orsakat en olycka eller kris.

Det är viktigt att föreningens ledning har som rutin att diskutera tänkbara kriser och skapar en beredskap för dessa.

Krishanteringsplanens syfte

Krishanteringsplanens syfte är att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser. Detta dels i ett förebyggande syfte, dels i syfte att minimera de negativa konsekvenserna för såväl drabbade individer som föreningen. I detta ligger att vid händelser omhänderta de som drabbas av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt. Krishanteringsplanens syfte kan sammanfattas i följande punkter.

Den ska:

- Skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser. Dels i förebyggande syfte, dels för att minimera konsekvenserna vid negativa händelser.
- Tillhandahålla klara direktiv om hur medlemmar/tränare/ledare inom föreningen ska agera vid en olyckshändelse eller kris samt hur drabbade av en händelse ska omhändertas. Vid en olyckshändelse eller annan kris är alla närvarande ansvariga för att agera på bästa sätt efter förmåga.
- Vara en vägledning för ledare och andra om hur ansvarsfördelning och hantering/åtgärder ska ske inom föreningen när kriser uppkommer.



Checklista vid svårare olycka, sjukdoms- eller dödsfall

- Larma vid behov Ambulans, Polis, Brandkår via telenummer **112**
- Ge den skadade första hjälpen: Läge, Andning, Blödning, Chock
- Utse en person att ansvara för arbetsledningen på plats och utse andra att hjälpa till.
- Lämna inte den skadade ensam.
- En person möter, informerar och visar uttryckande enheter vägen till skadeplatsen
- Utse en ansvarig som tar hand om övriga i gruppen och informerar dem om vad som hänt.
- Skicka inte hem deltagarna! Samla gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Utse en person att följa med i transporten till sjukhus.
- Ta kontakt med någon ur föreningens krisgrupp (se telefonnummer nedan)
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig.
- Föreningen, via krisgruppen, kontaktar anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

Telefonnummer

- Larm, Polis, ambulans, brandkår 112
- Sjukvårdsrådgivningen 1177
- Polis mindre brådskande 114 14
- POSOM Sollentuna Kommun via Kontaktcenter: 08- 579 210 00
- Socialjouren utanför kontorstid: 010-444 05 00.
Du når också POSOM via 112
- Turebergs vårdcentral: 08-123 363 00 Må-fre 8.00-17.00
- Rotebro vårdcentral: 08-123 375 00 Må – fre 8.00 – 17.00

Adresser till Sollentunas hallar

- Arena Satelliten Allfarvägen 4
- Gamla Rotebrohallen (Mikaelskolan) Ebba Brahes väg 1
- Helenelundshallen Sollentunavägen 68
- Häggvikshallen Sollentunavägen 265
- Nya Rotebrohallen Ebba Brahes väg 1
- Silverdalshallen Johannesbergsvägen 9
- Tegelhagen Skogstorpsvägen 370
- Töjnahallen Sveavägen 55

Telefonnummer FBC Sollentuna krisgrupp

- Ordförande Maria Rignér, 070-422 86 33
- Vice Ordförande Richard Robertsson, 073-701 00 21
- Klubbchef Carl Schwieler, 073-292 63 00
- Massmediakontakt Anders Schough, 070-539 74 37



Krisgruppen

Krisgruppen består av Styrelsen, Klubbchef samt Medieansvarig.

Vid större kris skall krisgruppen sammankallas omgående och planera för arbetet och upprätta en plan för hanterandet av situationen samt koppla in eventuella resurser utifrån vad som skett.

Att tänka på för krisgruppen:

- Informera hela krisgruppen om vad som hänt, samla in så mycket fakta och bakgrund som det går och notera detta och förbered och genomför information, hemsida, press mm
- Besluta vid behov om uppsamlingsplats, och alternativ mötesplats för krisgruppen
- Besluta vilka övriga lämpliga resurser som ska kallas in
- Fundera på om verksamheten skall ställas in eller om eventuella begränsningar i den skall göras.
- Besluta om föreningen eventuellt skall skicka någon till platsen för olyckan om den skett på annan ort.

Krisgruppen bör omedelbart utse följande roller

- **Koordinator/krisledare** – leder det övergripande arbetet med vad som skall göras, vem och när samt beslutar om vilka resurser som eventuellt behöver sättas in.
- **Sekreterare/loggansvarig**– sekreterare, skriver protokoll och för löpande anteckningar om allt som rör händelsen och de åtgärder som vidtas.
- **Internkontakt/föräldraansvarig** – ledamot ur styrelsen som tar hand om informationen ut mot föräldrar, vid behov samlar dem och möter dem och deras behov mm
- **Kommunikation/pressansvarig** – informerar om händelsen till tidningar, radio, tv samt webbaserad information.

Samlingsplats för krisgruppen är konferensrummet i **Nya Rotebrohallen** där även en "krispärm" med alla uppgifter, handlingsplan samt telefonlistor ska finnas tillgänglig. Alternativ samlingsplats beslutas vid behov.

Insatser efter olycka eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna! Samla i stället 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 övernattning.
- Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas; avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande ska gå ut.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare, förbund och eventuella motståndare. **Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.**
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare för samtalsstöd eller minnesstund.



- 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.
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna. Särskild uppmärksamhet skall riktas till de ledare som varit inblandade.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas i stället 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 olycka m.m

- Vid olycka med dödsfall bör en minnesstund ordnas. Krisledningsgruppen sammankallas av den person i gruppen som först får information om en allvarlig händelse eller möjlig kris. Om möjligt ska innan gruppen sammankallas rådgöras med klubbchef, ordförande eller vice ordförande. Kan detta inte ske sammankallas gruppen direkt av den som fått förstahandsinformationen. Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen. Innan krisgruppen kunnat samlas eller har kontakt via telefonen är den person i gruppen som först fått information om händelsen ansvarig för att nödvändiga akuta åtgärder genomförs.



Att ta hand om skadade, ledare och spelare samt anhöriga Stötta anhöriga och andra

Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.

- Var en bra lyssnare – se "Förhållningssätt" nedan.
- Vid behov kontakta och berätta för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
- Hjälp till att kontakta myndigheter.
- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen o s v – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar, förbundsledare?
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.

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)
- Försök inte trösta. Ord som "Det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det farligaste och värsta som kunde hända för den drabbade. Hjälp anhöriga att sörja i stället för att trösta.
- 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.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur de drabbade mår; är de passiva, kanske i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte hjälpt av att höra: "Det där har jag redan hört." En del av bearbetningen består av att "älta" det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- 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.



Reaktioner vid kris

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en s k psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma igenom, men det är en övergående process.

Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i akuta reaktioner och efterverkningar

- Akuta reaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen. De kännetecknas av ett förändrat tillstånd av medvetande – både det som hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.
- Efterverkningar kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. De kan dyka upp flera veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efterreaktionerna ut efter tre till fyra veckor – under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen.

Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (vågar t ex inte åka buss efter bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Stark vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps-, och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

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.
- Håll kontakten med anhöriga.
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.



Lägesrapport/checklista vid akut händelse

1. Vad har hänt?

2. Är polis, räddningstjänst eller ambulans underrättad/tillkallad? _____

3. När hände det? Datum och tid _____

4. Var hände det?

5. Vilka är inblandade?

6. Har några skadats, omkommit? Vilka?

7. Vart har de transporterats?

8. Är anhöriga underrättade (vid dödsfall görs detta av polis)?

9. Vem är och vilket telefonnummer har ledare som var med på olycksplatsen?

10. Hur är situationen just nu?

Vid protokollet
