



Krishanteringsplan
för
Västerviks simsällskap



Vid svårare olycka

- En person ansvarar för arbetsfördelning och utser: 1-2 personer som **tar hand om den skadade** (de med mest vårdkunskap). *Lämna inte den skadade ensam!*
- En person **larmar 112 och möter** även uttryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:
 - Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från? (Håll detta nummer öppet!) - Vad har hänt?
 - Var har det hänt, det vill säga vart ska räddningspersonal bege sig? - Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna?
 - När hände det?
- En **tar hand om de övriga i gruppen** och informerar vad som hänt. Informera även föräldrar.
- En följer med transporten **till sjukhus**.
- Informera snarast den skadades föräldrar.

Vid övriga olyckor

- En person tar hand om den skadade (den med mest vårdkunskap). Lämna inte den skadade ensam!
- Ring föräldrar - Stanna med den skadade tills föräldrar anländer.
- Berätta för övriga i gruppen vad som hänt.

Telefonnummer

Om någon är akut svårt sjuk - ring alltid 112!

Övriga sjukdomsfall - Vårdguiden 1177

Informera klubben om vad som hänt då olycka eller liknande skett som berör Västerviks Simsällskap.

Kontakta någon av följande:

Ordförande (Lisa Koblanck): 0730–775 988

Kansliet (Linn Helgersson): 0736–210 250

Lämna uppgift om namn och telefonnummer till ledare som klubbens krisgrupp kan kontakta för att få information om vad som hänt.

Var förberedd

Säkerställ att du har tillgång till kontaktuppgifter till föräldrar för alla barn som tränar i gruppen.

Syftet med planen för krishantering i Västerviks Simsällskap

Denna plan är en anpassning av den plan som publicerats av Riksidrottsförbundet.se:
<https://www.rf.se/bidragochstod/Krisberedskap/>.



Att vara ledare i Västerviks Simsällskap innebär ett stort ansvar för andra människor, inte minst barn och ungdomar. Krisplanens syfte är:

- att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor.
- att ge ledare stöd både i fortlöpande förebyggande arbete och i hantering av en eventuell olycka eller annan krissituation.
- att vara vägledande för arbetet med en krisgrupp i Västerviks Simsällskap

När ska planen användas?

Många associerar kriser med enbart olyckor, men kriser kan också uppstå ur mindre allvarliga situationer som dock kan få allvarliga konsekvenser för klubben.

Förutom av olyckor kan kriser orsakas av negativ publicitet, ryktesspridning, fusk, doping, skattefusk, översitteri, förskingring, sexuellt utnyttjande, pennialism, allvarliga konflikter mm.

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

Hantering av inträffad krissituation – insatser efter olycka eller dödsfall



Dessa punkter riktar sig till ledare på plats eller till krisgruppens medlemmar sedan dessa inkallats.

Ta hand om övriga i gruppen 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 övernattnings.

Ordna dryck och förtäring.

Ställ in träning men samlas i stället för att bearbeta händelsen.

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.

Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas; krisgruppen avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande ska gå ut.

Vid olycka kontakta anhöriga. Krisgruppen ansvarar för information till övriga berörda, förbund och eventuella motståndare.

Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.

Ritualer är viktiga i sorgearbetet.

Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.



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".

Vid behov kontakta och berätta för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).

Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.

Hjälptill 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 läknings-resurser.

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. Hjälptill 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.

Hjälptill 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, rent av 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 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: Chockreaktioner 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 hjärklappning. 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 hjärklappning, 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.

Krisgruppen i Västerviks Simsällskap

Styrelse ansvarar för att det varje verksamhetsår finns en krisgrupp vars namn, telefonnummer och e-postadresser, ska vara tillgängliga för styrelse, tränare och kanslist och som kan kontaktas när en olycka inträffar.



I krisgruppen bör en eller flera personer ur styrelsen ingå – men det bör också ingå personer utanför styrelsen.

Krisgruppens arbete kan ta väldigt mycket tid under en kort period och krisgruppen bör vara en extra resurs så att styrelsen ges möjlighet att fortsätta sköta det löpande styrelsearbetet. Om styrelsens alla resurser går till krishantering kommer föreningen att drabbas hårdare än nödvändigt, inte minst de unga aktiva som inte är direkt berörda av det inträffade.

Observera att delar av krisgruppen och dess handlingsplan även bör användas vid andra kriser som orsakar massmedialt intresse.

Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver.

Vid olyckor ska beslut om åtgärder fattas i samråd med de närmast berörda.

Krisgruppen för verksamhetsåret 2024

Funktion	Telefon	E-post
Ordförande Lisa Koblanck	073-077 59 88	lisa.koblanck@gmail.com
Styrelsen Larita Wigander	070-59 29 579	Laritawigander@gmail.com
Kansli Linn Helgersson	0736-210 250	Linn.helgersson@outlook.com

Checklista för säkerhet vid resor med Västerviks Simsällskap



Inför resan

Upprätta fullständigt reseprogram. Detta ska i förväg per mail meddelas kansliet. I detta ska ingå:

- färdstätt, färdväg, var man ska övernatta.
- beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst.
- ange bussbolag, bussförare, privatbilar, privatförare (mobilnummer).
- Ansvariga ledares mobilnummer (minst två) ·

Upprätta deltagarförteckning.

I denna ska ingå:

- deltagares och ledares namn, adress, mobilnummer
- eventuella sjukdomar och svårare allergier
- en förälders/närståendes namn och telefonnummer

Reseprogrammet och deltagarförteckning ska förvaras på en plats som nås av styrelsen och personal.

Meddela alltid förändringar i program och deltagarförteckning till kansliet.

Om minibussar används – tänk på att de som kör skall ha kompetens för dem!

Om deltagare medför mediciner som kan behövas akut (vid astma, svåra allergier, diabetes, epilepsi etc.) säkerställ att

- alla ledare vet var dessa finns
- att tillräckligt antal doser/upsättningar finns med
- alla ledare vet hur de används

Ta ställning till vilken förbandsutrustning som ska medföras

Vid utlandsresa: ta reda på vilka larmnummer som gäller.

Vid utlandsresa: alla deltagare ska medföra europeiskt sjukförsäkringskort – beställs via www.forsakringskassan.se

Att tänka på vid inkvartering i provisoriska lokaler

Idrottsgrupper inkvarteras ofta i skolsalar och idrottshallar, vilka inte är byggda för att fungera som hotell.

- Kontrollera att det finns två av varandra oberoende utrymningsvägar som utöver dörrar kan vara öppningsbara fönster och brandstegar.
- Finns brandsläckare och brandvarnare? Portabla brandvarnare är en billig investering som kan användas vid all form av kollektiv inkvartering.
- Tillåt inte levande ljus.
- Fundera på om det finns risk för smygrökning.
- Gå igenom med gruppen vad som gäller vid en eventuell brand: utrymningsvägar och samlingsplats.