

# PLAN FÖR KRISHANTERING INOM IFK Halmstad

## IFK Halmstad - plan för krishantering.

Gällande för verksamhetsåret 2020. Dokumentet daterat 2019-12-31

---

### Vid svårare olycka

En person ansvarar för arbetsfördelning och utser:

- 1-2 personer tar hand om den skadade (de med mest vårdkunskap)

Lämna inte den skadade ensam!

- En person larmar 112 och möter även utryckningen.

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, d v s 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 el. liknande skett som berör IFK Halmstad
- Kontakta någon av följande: Ordförande (Anders Svensson): 0730-211742,  
Sekreterare (Kenneth Hansten).0730701982, tränaransvarig (Sverker Sjölin): 0708810870.  
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.
  - Ser du olycksrisker – förebygg!
  - Ta initiativ - Vad har hänt? - Vilka är skadade? Ge första hjälpen
- 

### Syftet med planen för krishantering IFK Halmstad

Att vara ledare i IFK Halmstad 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 IFK Halmstad 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 IFK Halmstad. 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, pennalism, allvarliga konflikter mm, Det är viktigt att föreningens ledning har som rutin att diskutera tänkbara kriser och skapar en beredskap för dessa.

---

## Hantering vid inträffad olycka

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 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.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas istället 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 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 osv) – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar, förbundsledare? • Stöd stödarna; 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. Hjälپ anhöriga att sörja istället 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.
- Hjälپ 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 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 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: 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 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, sömnrubbnings, 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.

### Minnesstund

Fundera på vilka som ska bjudas in och vad som förväntas?

I allmänhet behövs en avskild plats, där man kan spela lugn musik och tända ljus. Själva olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk då på att det kan vara utomhus och därför svårt att skapa avskildhet.

Tänk igenom i förväg vad som kommer att hända och vem som ska göra vad. Ha en plan för när och hur minnesstunden ska avslutas.

Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden. De kan också bistå med råd och anvisningar för mötet, även om de inte medverkar. Beakta behovet av rätt andlig ledare beroende på religion.

Det ska vara roligt med friidrott!

---

## Rån, inbrott och hot

Många föreningar bedriver kioskrörelse, uthyrning och andra former där kontanter är i rörelse. Se då till att det finns en förebyggande säkerhetsrutin och rutiner vid rån och inbrott. Placera anvisningar om vad som ska göras vid inbrott, rån och hot väl synlig i lokaler som kan utsättas för nämnda brott.

Vid hot och rån gäller det att först ta hand om drabbade personer; följ delar av "Insatser efter svårare olycka eller dödsfall".

Kontakta alltid polis. Stäng lokalen och samla vittnen.

Tänk på att även vid rån kan drabbade personer få svåra reaktioner efter händelsen - se avsnittet Krisreaktioner.

Avgör om massmedia bör kontaktas - se avsnittet Massmediekontakter. Hot mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas. Om det händer att inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas.

### Polisförhör

Polisen har ansvaret att utreda om ett brott har begåtts vid olyckor, rån och överfall.

Kom ihåg att ett brott inte behöver vara uppsåtligt utan handla om till exempel bristande säkerhetsrutiner. Om en olycka inträffar i arbetet kan även frågan om arbetsskada uppkomma.

Dessutom har polisen informationsansvar gentemot allmänheten när en allvarlig olycka har inträffat.

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.

---

## FÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

Säkerhet vid resa med klubben

Se bilaga ” Checklista för säkerhet vid resor med IFK Halmstad”

Säkerhet vid tävlingar i klubbens regi

Se bilaga: ”Checklista för säkerhet vid IFK Halmstad tävlingsarrangemang”

---

## KRISGRUPPEN I IFK Halmstad

IFK Halmstad styrelse ansvarar för att det varje verksamhetsår finns en krisgrupp vars namn, telefonnummer och e-postadresser, ska vara tillgängliga för styrelse, tränare 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.

---

## Krisgruppens sammansättning verksamhetsåret 2020

Namn

Anders Svensson (ordförande) 0730-211742, anders.borta@gmail.com

Kenneth Hansten (sekreterare)

Ur styrelsen utsedda:

Utanför styrelsen utsedda:

Specifika ansvarsområde

Massmediala kontakter; ordförande är alltid talesperson om inte detta har helt eller delvis delegerats till annan person ingående i krisgruppen.

Dokumentation/administration; sekreteraren.

Sammankalla krisgruppen

Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen.

Inom 24 timmar efter att krisgruppen har blivit kontaktad ska den ha sitt första möte. Vid mötet träffas de som har möjlighet fysiskt medverkar per telefon.

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som säkert kan konstateras har hänt. Besluta om vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning.

• Dokumentera omedelbart vad som beslutats och maila detta till gruppens medlemmar så snart som möjligt efter mötets slut.

• Starta en journal över alla händelser och insatser.

• Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.

• Informera öppet, sakligt och tydligt.

• Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.

• För att undvika onödiga spekulationer bör den lokala föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt.

Nedan beskrivs ansvarsområden och vilka uppgifter som ingår i dessa. Krisgruppen ska ha en preliminär plan för hur dessa ska fördelas – denna fördelning ska gås igenom och bekräftas då gruppen sammankallas/mobiliseras.

Ansvarsområden

Följande ansvarsområden utdelas varje gång gruppen sammankallas/mobiliseras:

**Informatör:**

Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, skriver protokoll vid alla möten. Ansvarar för att skriftligen informera följande:

- styrelsen och kansliet
- medlemmarna via hemsidan
- tränarna via mailutskick · distriktet

**Massmediekontakter:**

Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar.

Se vidare avsnittet om massmediekontakter. Informatör och massmediekontakter kan skötas av en och samma person.

**Psykosocialt ansvarig:**

Planerar formerna för det psykologiska/medicinska omhändertagandet. Först kontaktas närmast berörda, i andra hand övriga. Vid behov av krisstöd hänvisas dagtid i första hand till primärvården, nätter och helger till psykakuten. Beslutar om eventuella vidare kontakter med anhöriga. Beslutar om eventuella hembesök.

Vid större olyckor /dödsfall: koppla in externt stöd (kommunens POSOM-grupp motsvarande) – det finns stora fördelar med att använda egna resurser men erfarenheten säger att det är svårt att orka ge tillräckligt gott omhändertagande tillräckligt länge när man samtidigt själv är berörd.

**Administratör:**

Denna person, har ansvaret för aktuella telefonlistor (inkl fritidsboende och e-postadresser) över involverade personer.

För en journal, där alla händelser/insatser beskrivs kortfattat med angivande av tid.

Samordnar telefonpassning på kansliet,

Vid resor och liknande ansvarar administratören för att motsvarande listor upprättas över deltagare, ledare och deras anhöriga.

**Resurspersoner:**

Krisgruppen bör ha ett antal resurspersoner som kan vara behjälpliga beroende på vad som har inträffat. Dessa resurspersoner varierar givetvis beroende på idrott, och händelse men några tänkbara är personer insatta i teknikfrågor, juridik, medicin, doping, barnpsykologi. Huvudsaken är att det tydligt framgår vem man ska kontakta.

---

## Utvärdering av krisgruppens insatser

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.

---

## Den som vill förbereda sig optimal inför kriser nöjer sig inte med krisplanering utan övar sig också på den.

Kontrollera brandutrustning och utrymningsplaner. Genomför brandövning årligen (tänk på nya ledare). Kontrollera övriga säkerhetsrutiner och -anordningar. Protokollför alltid inspektioner; det är mycket viktigt att kunna bevisa genomförda kontroller av säkerhetsrutiner efter en olycka.

Se över krisplanen årligen och uppdatera telefonnummer samt gå igenom vad personal och ledare behöver kunna.

Gå igenom relevanta delar av krisplanen vid introduktion av nya aktiva och ledare.

---

## Viktiga adresser

Viktiga telefonnummer, kontakter och länkar

Akut hjälp

- Larm 112 (brådskande vård, polis, brand).
- Om någon är akut svårt sjuk - ring alltid 112 till SOS-Alarm!
- Övriga sjukdomsfall -sjukvårdsupplysningen 1177
- Polis, ej brådskande: 114 14
- Krisgrupp: Enligt ovan.