



## Krisplan

### Checklista vid svårare olycka, sjukdoms- eller dödsfall.

Vid träning, tävling och läger och beroende på graden av olycka så skall ledare och övriga deltagare bistå och ingripa själva utifrån sin kunskap och utbildningsbakgrund

- Ge personen första hjälpen Andning, Blödning, Chock
- Larma vid behov Ambulans, Polis, Brandkår via 112
- Utse en person att ansvara för arbetsledningen på plats och utse lämpliga personer att hjälpa till.
- Lämna inte den skadade ensam.
- En person möter, informerar och visar uttryckande enheter väg till skadeplatsen
- Utse ansvarig som ser till att övriga i gruppen tas om hand, samt informerar dem om vad som hänt. 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.
- Utse en person att följa med transporten till sjukhus.
- Ta kontakt med någon ur IFK Mariefreds krisgrupp (se telefonnummer nedan) och vid behov övriga samhällsfunktioner. Krisgruppen utser därefter informationsansvarig för information till medlemmar, hemsida, media.
- 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**

### Om en olycka inträffar

Om du ringer 112

- Då ambulans tillkallats, se till att någon möter vid infart eller visar vägen
- Försök behåll lugnet och var beredd på att svara på frågorna: Vad har hänt? Var behövs hjälpen? Vem är du som ringer? Vilka typer av skador gäller det?



# Krisplan för IFK Mariefred

---

## **Viktig information om olyckan är framme:**

**Plats:** Hammarens IP

**Adress:** Stallarholmsvägen 11, 647 31 Mariefred

**Koordinater:** 59.269359524861684, 17.225780636732434

Hjärtstartare finns utanför Kansliet/Konferensrummet på Hammarens IP.

Första hjälpen finns i Kiosken och i övre Kiosken på Hammarens IP

## **KONTAKTLISTA** IFK Mariefred krisgruppen:

- Klubbchef Anette Ljungquist 070-418 48 30
- Ordförande Mats Hörnell, 073-813 99 00
- Vice Ordförande Camilla Brandner Olsson 073-4387427



## 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.

## Krishanteringens 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.

## Krisgruppen



## Krisplan för IFK Mariefred

---

Vid eventuell 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
- Vilka lämpliga resurser ska kallas in
- Fundera på om verksamheten skall ställas in eller om eventuella begränsningar i den skall göras.

### Vid olycka mm

- Besluta om föreningen eventuellt skall skicka någon till platsen för olyckan om den skett på annan ort.
- 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. 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.

Krisledningsgruppen består av följande funktioner inom styrelsen (med aktuella namn)

Klubbchef Anette Ljungquist 070-418 48 30

Ordförande Mats Hörnell 073-813 99 00

Vice Ordförande Camilla Brandner Olsson 073-4387427

Krisgruppen bör omedelbart vid mötets inledning 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.
- **Kommunikation/pressansvarig** – informerar om händelsen till tidningar, radio, tv samt webbaserad information



## Krisplan för IFK Mariefred

---

- **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

Samlingsplats för krisgruppen är föreningens konferensrum på Hammarens IP.

### Om en olycka inträffar

- Organisera och delegera uppgifter så att ni arbetar effektivt
- Tillkalla hjälp
- Någon sjukvårdskunnig tar hand om den skadade
- Någon larmar 112 om det behövs
- Någon hämtar sjukvårdsutrustning – hjärtstartare finns utanför kansliet och konferensrummet
- Lagg den skadade ner – huvudet lågt och benen högt
- Medvetslös person som andas skall ligga i framstupa sidoläge
- Någon tar hand om övriga aktiva och ledare
- Då ambulans tillkallats, se till att någon möter vid infart och visar vägen
- Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med
- Meddela säkerhetsansvarig och anhöriga till den aktive så fort som möjligt

### L-ABC

#### L = Läge

1. Se över olycksplatsen innan Du springer fram till den skadade. Det kan finnas risker för både Dig och den skadade

#### A = Andning

1. Kontrollera om den skadade andas. SE – LYSSNA – KÄNN



## Krisplan för IFK Mariefred

---

2. Om den skadade inte andas skapa fri luftväg genom att böja huvudet försiktigt bakåt sätta två fingrar under hakan och lyfta upp underkäken kontrollera igen SE – LYSSNA – KÄNN
3. Om den skadade ändå inte andas, gör mun-till-munandning genom att hålla kvar fri luftväg knip åt näsan, gapa stort och blåsa in genom munnen kontrollera att bröstkorgen höjer sig gör 10 inblåsningar – LARMA 112 – fortsätt med inblåsningarna
4. Medvetslös person som andas skall ligga i framstupa sidoläge
5. Fortsätt övervaka den skadade

### **B = Blödning**

1. Kraftig blödning behöver stoppas snabbt. Tryck ihop sårkanterna med tummarna och pressa kraftigt. Lagg den skadade ner, men bibehåll fingertrycket hela tiden förebygg cirkulationssvikt – skadechock genom att lägga benet högt släpp inte trycket – be någon annan larma
2. Måttlig blödning stoppas genom att lägga den skadade ner – hålla den skadade kroppsdelens högt lägga ett förband och eventuellt ett tryckförband

### **C = Cirkulationssvikt, chock**

1. Cirkulationssvikt kan uppstå vid stor inre och yttre blödning. Symtom: matthet och slöhet blek hud, blåa läppar, kallsvettig snabb och flämtande andning, snabb och svag puls

Fastställd av Huvudstyrelsen för IFK Mariefred 2024-11-16