

RM/SSG IF



Säker & Trygg Förening

2024

Innehållsförteckning

Säker och trygg förening	3
Syfte	3
Mål för året	3
Arbetssätt	5
Årshjul för Säker och Trygg:	5
Vad som ska uppdateras i dokumentet, mål	5
1 Mål och värdegrund	6
2 Brandsäkerhet.....	7
3 Regler och besiktning av anläggning/lokaler	8
4 Utemiljö i er närhet	8
5 Utrustning för den verksamhet som bedrivs	9
6 Föreningskultur/klimat Trygga idrotts- och föreningsmiljöer	10
7 Ledarskap	11
8 Föreningskunskap	11
9 Olycksfall/akut insjuknande.....	15
10 Alkohol/narkotika/doping/tobak/spel.....	19
11 Resor - transporter.....	19

Säker och trygg förening

Syfte

Säker & Trygg förening ska stödja utvecklingen av ett hållbart föreningsliv med en positiv samhällspåverkan utifrån jämställdhet, mångfald, miljö och ekonomi. Det ska bidra till en föreningsverksamhet som ger möjlighet till en aktiv fritid för barn och ungdomar i en säker och trygg föreningsmiljö. Samtidigt som det ger oss en möjlighet till ett systematiskt arbete för att förbättra träningsmiljön i och kring våra anläggningar, så att ledare och våra ungdomar kan utvecklas inom idrotten.

Mål för året

För varje år sätts nya mål med verksamheten som ska bedrivas i Säker och Tryggs regi.

2011	Uppstart av säker och Trygg. Inventering av våra anläggningar och deras behov.	
2012	Tre första kapitlen i detta dokument skapas	
2013	Fortsatt arbete med dokumentet. Skydds- och brandronder genomförs på våra anläggningar som ett led i arbetet.	
2014	Färdigt dokument, alla 11 kapitel. Certifiering och tillgång till skylt.	
2015	Generationsskifte i ledarledet gör att Säker och Trygg-arbetet måste förankras hos nya aktiva i föreningen. För året bestämdes att: 1. Genomgång av Säker och Trygg-dokumentet med alla ledare. 2. Genomgång med moderklubbarnas styrelse 3. Inventering och eventuellt genomförande av HLR-utbildning.	1. Genomfördes juni 2015 2. Ej klart 3. Genomfördes september 2015
2016	1. Genomförande av HLR-utbildning 2. Genomförande av skyddsronder på våra anläggningar 3. Ordna körjournal i enlighet med vår körpolicy	Fler aktiviteter fylls på efter föreningsdagarna.
2017	1. Gatlampa vid utfart till San Siro? 2. Förbättra miljön runt det fasta målet på Sandby (bollar far ut på vägen)	
2018	1. Ny parkering vid Sandbyvallen 2. Hjärtstartare till Björkvallen 3. Brandsläckare till Björkvallen 4. Nya block: Skapa trygga arbetsmiljöer	1. Parkering öster om planen för att undvika barn bland parkerade bilar. 2. Klart 3. Klart i samband med Arvingarna
2019	1. Nytt och större garage på San Siro för att minska risken att gräsklippare blir lekutrustning.	1. Klart 2. Klart.

	2. Nytt boll- och materielrum för att skapa bättre arbetsmiljö för tränare/ledare.	
2020	1. Komplettera med en hjärtstartare på Sanbyvallen. 2. Hjärtstartare på Sanbyvallen och Björkvallen ska registreras i registret för hjärtstartare. 3. Ny kiosk på SanSiro för en bättre arbetsmiljö för personal och ur hygiensynpunkt. 4. Bygga möteslokal för att underlätta möten som annars får bedrivas i omklädningsrum. 5. Räcke och trappa är förbättrade på Björkvallen för att minska skaderisken på personer. 6. Samtliga lag/sektioner ska följa de anvisningar som Folkhälsomyndigheten, RF och SMFF ger ut gällande Corona-restriktioner.	1. Klart 2. Klart 3. Klart 4. Klart 5. Klart 6. Har vi klarat på ett bra sätt även om det är kännbart ekonomiskt.
2021	1. Bedriva verksamhet så gott det går trots Corona-restriktioner. 2. Bevattning till Sandbyvallen.	1. Klart 2. Klart
2022	1. Anpassa vårt dokument till de nya blockrubrikerna enligt certifieringsunderlaget från RF SISU.	1. Klart
2023	Värdegrundsarbete	Klart
2024	Redaktionella ändringar samt inlagt RMIF:s värdegrund, antagen vid årsmöte 2024	Klart

Arbetssätt

Säker och Trygg arbetet utförs i ungdomsföreningen RM/SSG med stöd från moderklubbarna. En kommitté med deltagare från båda moderföreningarna genomför de aktiviteter som moderklubbarna samt ungdomsföreningen vill lägga fokus på för året.

Årshjul för Säker och Trygg:

Vår	
RM IF	Vid föreningsdagarna i början av året går man gemensamt igenom Säker och Trygg och sätter mål för årets arbete.
SSG IF	
Sommar	RM/SSG går gemensamt igenom dokument och aktiviteter för året.
	Revidering av dokument
Höst	Uppföljning med Smålands fotbollsförbund
Vinter	Certifiering av klubbarna

Vad som ska uppdateras i dokumentet, mål

1. Fyll efter föreningsdagar i mål för årets arbete i Säker och Trygg.
2. Justera medlemsavgifterna för året.
3. Justera kontaktpersoner, såsom Ordförande osv.

1 Mål och värdegrund

I RM/SSG sätter vi barnen i centrum - att spela fotboll eller innebandy ska ge barnen en känsla av gemenskap och glädje.

För många inbitna utövare ses fotboll och innebandy som en självklarhet och många ideella krafter hjälps gemensamt åt att "få bollen att rulla".

Målen är:

- Att våra barn och ungdomar ska få lära sig idrottens alla konster och regler och bli härliga individer som vet vad det innebär att spela t.ex. fotboll och innebandy på ett ärligt och schyst sätt.
- Vi ska erbjuda barn och ungdomar möjligheter till en meningsfull och utvecklande fritid.
- Vi ska vara många ledare runt våra verksamheter.
- Vi ska vara många ungdomsdomare.
- Våra ledare/spelare ska vara justa.
- Visionen är att vi även ska kunna slussa fram de som visar lite extra talang i sin utövning, likväl som de som inte är lika säkra.



Vår verksamhetsidé

Huvudidrotten är fotboll. Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den ständigt utvecklar människor och vår verksamhet positivt.

Vår värdegrund

Glädje, Gemenskap & Trygghet – En förening med visioner

Våra värdeord

Glädje

Vi har roligt tillsammans, både på och utanför planen (Ex. Sommarspelen)

Vi umgås över gränser; det gäller ålder, kön såväl som intresse (och även bytillhörighet ;-))

När vi idrottar så gör vi alltid vårt bästa. Rent spel och ärlighet är en självklarhet i vår förening.

Gemenskap

Vi är en förening där alla är välkomna, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar.

Vi stöttar varandra i med- och motgång.

Vi ser och bekräftar varandra. (Ex. Vi hälsar alltid på varandra)

Alla är lika värdefulla. Det innebär att vi respekterar varandras åsikter, att alla får vara med och bestämma och ta ansvar.

Trygghet

Vi tar hand om och stöttar varandra, också i svåra situationer

Vi uppmuntrar nya idéer och viljan att utvecklas.

Vi skapar en trygg miljö genom att ha kunniga och utbildade ledare.

Vi skapar förutsättningar för långsiktig utveckling genom en god ekonomisk grund.

Vi har en öppen och transparent kommunikation.

Antagen vid årsmötet
2024-01-14

2 Brandsäkerhet

Målsättning:

I RM/SSG ska vi arbeta aktivt med brandsäkerhet för att skydda liv och egendom. Vi ska informera och genomföra regelbundna egenkontroller. Alla ledare och funktionärer ska vara medvetna om vilka brandrisker som finns inom föreningens verksamhet.

Ansvar för brandskydd:

Respektive styrelse har det övergripande ansvaret för brandskyddet.

En gång om året går respektive styrelse igenom sina lokaler. Egenkontrollen av det systematiska brandskyddsarbetet finns i mapp på respektive anläggning.

Risakanalys:

Hösten 2011 gjordes en riskanalys av Anticimex Brandskydd på våra 4 anläggningar, som är Runvallen, San Siro, Sandbyvallen och Björkvallen.

Vid besiktningen konstaterades brister i brandsäkerheten, om man vill genomföra övernattning i anläggningarna.

Anticimex Brandskydd rekommenderade ett antal åtgärder som sedan 2012 är åtgärdade.

Vid brand:

Rädda:

Utrym lokalen och ta sig till uppsamlingsplats. Det är viktigt att krypa under röken och stänga dörrar efter sig för att förhindra spridning av branden. Vid utrymningsvägar får aldrig något förvaras eller ställas i vägen. Vid uppsamlingsplats försök ta reda på om någon saknas.

Larma:

Ring 112. Det är viktigt att lämna så mycket information som möjligt. Vem som ringer. Vad som hänt. Var det hänt adress eller koordinat. Om det finns människor kvar i byggnaden? Hur många? Finns det skadade? Möt om möjligt upp räddningstjänsten och visa vägen.

Släcka:

Om du har möjlighet och känner dig trygg i att försöka släcka elden så gör det, annars låt bli! **Utsätt dig inte för fara!**

3 Regler och besiktning av anläggning/lokaler

Samtliga våra anläggningar Runvallen, San Siro, Sandbyvallen och Björkvallen ägs av respektive huvudförening.

Inga av lokalerna på våra fyra fotbollsplaner är avsedda för övernattning. Den uthyrning som sker är framför allt av fotbollsplanerna med tillhörande omklädningsrum för träning och match.

Samlingslokalerna hyrs ut vid enstaka tillfällen, men aldrig över natten.

Innebandyverksamheten bedrivs framför allt i Gårdby sporthall som ägs av Mörbylånga kommun och vi är följaktligen hyresgäster där. Vi förutsätter att kommunen sköter sina åtaganden som fastighetsägare.

Hösten 2011 gjordes en riskanalys av Anticimex Brandskydd på våra 4 anläggningar, som är Runvallen, San Siro, Sandbyvallen och Björkvallen.

Vid besiktningen konstaterades brister i brandsäkerheten, om man vill genomföra övernattning i anläggningarna.

Anticimex Brandskydd rekommenderade ett antal åtgärder som sedan 2012 är åtgärdade.

När det gäller systematiskt brandskyddsarbete se kapitel 2.

På Runvallen och San Siro finns handikapptaletter.

4 Utemiljö i er närhet

Som helhet bedöms våra anläggningar vara trygga och säkra.

På Runvallen och San Siro har det monterats ljusarmaturer med närvarosensorer för att öka tryggheten vid mörka kvällar.

Bevattningsdammen på San Siro hägnades in 2017 för att minska risken för att någon ramlar i den. Dammen har även försetts med en stege så att man kan klättra upp igen om nu olyckan skulle vara framme trots allt.

5 Utrustning för den verksamhet som bedrivs

Ledare/tränare ser till att våra utövare av fotboll och innebandy har rätt personlig utrustning vid både träning och match.

Fotbollsmålen på våra anläggningar ska företrädesvis vara försedda med hjul vilket underlättar flyttning av mål.

6 Föreningskultur/klimat

Trygga idrotts- och föreningsmiljöer

Se separata dokument:

- Handlingsplan vid mobbing.
- Föräldrapolicy.

7 Ledarskap

Se separata dokument:

- Ledarskapspolicy
- Policy – krav gällande registerutdraget.

8 Föreningskunskap

Historia

Runsten Möckleby IF 1962 -

1961 slutade både N Möckleby IF och Runstens GoIF sist i var sin div 7 serie på Öland. Arnold Olsson, som då var ordförande i Runstens GoIF, kallade till ett möte med styrelserna i föreningarna.

Enligt protokoll från årsmötet i N Möckleby IF den 19 april 1961 och extra möte den 21 september samma år framgår att diskussioner pågått en tid. Vid septembermötet togs beslut och styrelsen fick i uppdrag att förhandla med Runstens GoIF.

Den 11 oktober 1961 träffades man på kaféet i Runsten, som låg snett emot Runvallen. Enighet rådde om sammanslagning och beslut att kalla till ett nytt medlemsmöte i föreningarna.

Detta första årsmöte avhölls den 26 april 1962 då Runsten Möckleby IF formellt bildades. Under hösten/vintern hade vissa kontakter förekommit mellan N Möckleby och Sandby/Gårdby AIK, vilket dock inte gav något resultat.

SSG IF

Skrivet av Cohnny Alfredsson

Året 1961 eller 1962 lämnade några stöttespelare Sandby-Gårdby AIK för spel i Stenåsa IF som vid den tiden låg i en högre serie div. 6 Ölandsgruppen. Sandby-Gårdby AIK låg i div. 7 södra Ölandsgruppen. Dessa spelare tyckte att Stenåsa var ett bättre alternativ. Troligen, säger jag, berodde det på att flickvännerna som de träffat på Björklundens festplats fanns i Stenåsa.

En höstkväll har jag hört, stannade de spelare som gått från Sandby-Gårdby till Stenåsa till hos SSG:s nuvarande ålderman Harald Alfredsson, som då var sekreterare i Sandby-Gårdby, och deras förslag var att Sandby-Gårdby och Stenåsa skulle slå sig ihop till en förening. Många röster höjdes för att så inte skulle bli fallet, men spelarmajoriteten övervägde och på den vägen är det. Samarbetet har fungerat bra i mer än 40 år.

Den 7 november 1963 beslöt Stenåsa IF, bildat 1934, och Sandby-Gårdby AIK, bildat 1936, att gå ihop till en gemensam idrottsförening. Anledningen till detta var främst att bredda fotbollsverksamheten på östra Öland.

Fotboll var det enda man tänkte på. I SSG finns numera förutom fotboll också sektioner för badminton, innebandy, motion och ungdomsfotboll i samarbete med RM IF.

Det första årsmötet hölls i Stenåsa Bygdegård den 25 januari 1964 och leddes av John Ohlsson.

Följande blev valda att leda den nya föreningen:
 Ordförande: Bernhard Hultenius Sekreterare: Rolf Erlandsson
 Kassör: Gillis Ohlsson

Hilding Pettersson, Harald Alfredsson, Gunnar Alfredsson, Kjell Eklöf och Henry Ohlsson.
 Lennart Johansson och Henry Olsson valdes till A-lagsledare, Tage Boklund och Edvin Nilsson
 till B-lagsledare och Harald Alfredsson och Sigurd Milan att ansvara för junior- och pojklagen.

RMIF;S Årshjul

Månad	Styrelse	Fotbollssektion	Ungdomssektionen
Januari	Utskick årsfest Sicka in kontroll uppgifter på anställda och domare Betala 12000 till Ungdomssektionen Ha en Utvecklingsdag (skansen el dyl) Planera ev. sommarfest Medlemskortsförsäljning Löne rapporter till Fora	Lämna in närvarokort till Fredde D Beställa fler/ komplettera träningsklä. Utvecklingsdag	Lämna in närvarokort till Fredde D Serieanmälan Anmäla zoncup Uppstart Säker och Trygg Ungdomsregistrering 12 och 15 år Gå igenom S&T materialet
Februari	Inköp Årsfest Rapportera närvarokort 15 feb Söka hyresbidrag Diskutera Äggröran Skicka ut räkningar till sponsorer Göra RM-bladet. Vem?? Bestämma datum för renoveringar? Betala reklamskatt	Seriekonferens Planera matcharrangemang tillsammans med styrelsen innan seriekonferansen typ dubbelmatcher mm.	Medlemsavgifter Planera April-cup Se över materialinköp Ekonomiplanering för året Planera planskötsel Föräldramöten
Mars	Årsfest Trycka matchprogram RM-Bladet Kolla med de som hjälper oss med kiosk städ,tvätt, planskötsel att de vill fortsätta. Sandgren,Eivor, Carina, Göte , Ingmar Anton, Matilda, Albin,Gunnar ,Anette Tippet Äggröran Inträdes schema Vem? Kioskschema Vem? Bestämma städdag och dyligt	Årsfest Göra match program	Årsfest Anmälan ÖM Fortsatt planering av April-cupen Serieplanering

	Sommarfestplanering		
April	Städning Runvallen/Sansiro Dela ut RM-bladet Äggröran utvärdera Inråde och kiosk schema	Städning Runvallen Äggröran utvärdera Seriestart	Städning San Siro/Sandbyvallen Äggröran? Kioskinköp Domarlistor
Maj	Planera för ev. dubbelmatch Kolla av intäkterna från sponsorer ev skicka påminnelse fakturor		
Juni	Dubbelmatch Kioskbemanning inför sommarfest		Bemanning av kiosk till Sandby auktion
Juli	RMIFs Sommarspel och Sommarfest	RMIFs Sommarspel och Sommarfest Lämna in närvarokorten till Fredde D	Aktivitetsdag och Sommarfest Lämna in närvarokorten till Fredde D Auktion Södra Sanby + inköp SISU-listor
Augusti	Raportera närvarokort 25 aug Sök Hyresbidrag 25 aug Sök driftsbidrag 25 aug Planera sponsor träff Borgholms Energi ansök sponsring	Planera Rmifs Julcup	Avstämning S&T
September	Bestämdadatum för städdag Kolla sv intäkterna för sponsring ev skicka på minnelsefakturor	Stämma av med tränare inför nästa säsong	Planera u-avslutning. Beställa priser
Oktober	Städning Planerna Planera Utvecklingsdag (RM-dagen) Årsfest-Musik	Städning planerna Planera herrträningmatcher Se över materialbehov inför nästa säsong.	Städning Sansiro Planera inomhussäsong Behövs nya match ställ?
November	Planera årsmöte skriva verksamhetsberättelse Planera årsfest Betala Paifcupen Rmifs Julcup allt klart? Vad vill vi ha sponsrat inför nästa år? Julkort Planera datum för RMIFs Sommarspel och Sommarfest.	anmäla Paifcupen Ta fram förslag till träningsläger Serie anmällan RM-Galan	Certifiering S&T

December

Bokslut
Revisorerna kollar bokföringen
Årsmöte
Kontrollera speciella önskemål om sponsring.

RMIFS Julcup
Planera Dam-tränings matcher
Rapportera lärtimmar

Redovisa SISU-listor

Medlemsavgifter

Varje aktiv betalar till den förening till vilket upptagningsområde man tillhör.

2024 års avgifter

SSG IF	
Avgift för medlemskap	
Familj	300kr
Vuxen	100kr
Ungdom	100kr
Träningsavgift Ungdom	200 kr från det året man börjar med poolspel.
OBS glöm inte bort att skriva i för och efternamn när ni betala	
RM IF	
Avgift för medlemskap	
Familj	300kr
Stödjande medlem	100kr
Aktiva spelare under 14	100kr
Träningsavgift Ungdom	200 kr från det året man börjar med poolspel.
OBS glöm inte bort att skriva i för och efternamn när ni betala	

9 Olycksfall/akut insjuknande

Målsättning:

Föreningens mål är att regelbundet erbjuda våra ledare utbildning och att ha en genomtänkt policy vid olycksfall eller akut insjuknande. Detta för att öka ledarnas handlingsberedskap och deltagarnas och föräldrarnas trygghet.

Hos föreningens aktiva, föräldrar och åskådare finns stor erfarenhet av HLR och första hjälpen, så om olyckan är framme kommer de aktiva att bli omhändertagna.

Handlingsplan för omhändertagande vid olycksfall eller akut insjuknande

Åtgärder enligt HLR och handlingsplan

- Finns annan vuxen i närheten, tillkalla då hjälp
- Vid osäkerhet rådfråga **sjukvårdsupplysningen TEL 1177**
- Tillkalla **ambulans** om så behövs **TEL 112**
- Uppge vilken idrottsplan det gäller. Ge vägbeskrivning.
- Be någon möta ambulansen
- Underrätta anhörig
- **LÄMNA ALDRIG DEN SKADADE/INSJUKNANDE FÖRRÄN VUXEN/ANHÖRIG/AMBULANS TAGIT ÖVER ANSVARET**
- Se till att en vuxen medföljer den skadade/insjuknande om förälder ej anträffats

Krishantering

Vid eventuell olycka av allvarligare slag hänvisas till föreningens ordförande som är föreningens talesman.

Ordförande RM IF	Anders Arvefalk	0722169104
Ordförande SSG IF	Bernt Ove Nilsson	0708981275

Utrustning

Vid varje match och träningstillfälle ska ledarna se till att det finns sjukvårdsväska, vatten och handlingsplan.

Hjärtstartare

Hjärtstartare finns bl.a. i:	Kontaktperson
Gårdby sporthall	
Norra Möckleby bygdegård	Martina Rudestig
Runstens brandstation	
San Siro fotbollsplan	Anders Arvefalk
Runvallen	Anders Arvefalk
Björkvallen	
Sandbyvallen	

Övrigt

En bår bör finnas vid föreningens tränings/matchplaner. Finns på Runvallen.

Du måste själv kunna ge första hjälpen när ett olycksfall inträffar eller om någon insjuknar akut.

MEDVETSLÖSHET

- Medvetandekontroll

Först måste du ta reda på om personen är medvetslös
Skaka personen försiktigt i skuldrorna i befintligt läge och ropa
HUR MÅR DU?
Reagerar inte personen betraktas han/ hon som medvetslös.

- Andningskontroll

Se om bröstet rör sig
Hör om luft strömmar i och ur mun
Känna luftströmmen mot din hand eller kind

SAKNAS ANDNING!

TILLKALLA AMBULANS på 112 OCH starta hjärt-lungräddning.
Vid kontakt uppge "Hjärtstopp"

- Pulskontroll

Känn efter pulsslag på halsen vid sidan av luftstrupen

SAKNAS PULS STARTA BRÖSTKOMPRESSIONER, 30 kompressioner följt av 2 inblåsningar.

Starta HLR om andningen är oregelbunden, eller om pulsen är oregelbunden eller svag. Man kan inte skada personens hjärta genom att ge hjärtmassage.

- Stabilt sidoläge

Person som är medvetslös men har egen andning och puls

LÄGG FÖRSIKTIGT I STABILT SIDOLÄGE
FÖRHINDRA AVKYLNING
STANNA KVAR tills ambulans anländer.

9.1 BLÖDNING

Den blödande kroppsdelen ska vara i högläge
Lägg ett tryckförband.
Ring 112
Stanna kvar hos den skadade tills hjälp anländer

9.2 BRÄNNSKADA

Alla brännskador ska kylas

Sök sjukvård för alla brännskador med rodnad och blåsbildning, lika stor eller större än en handflata.

Brännskada som är mindre än en handflata men som drabbat ansikte, hals, över leder, händer eller fötter måste till sjukvård

Alla djupare skador måste till sjukvård.

ALLTID VID TVEKSAMHET RING SJUKVÅRDEN på 1177!

9.3 ALLERGISK REAKTION

Är en överkänslighetsreaktion som kan utvecklas till ett akut tillstånd.
Symtomen kommer i regel inom några minuter upp till en ½ timme.

Om känd allergi finns hos någon ungdom ska lagledare ha vetskap om detta och kunna använda den medicin som ska ges.

9.4 ASTMA

Anfallet yttrar sig som envis hosta och väsande pipande andning
Talet blir påverkat
Blåfärgning kring läpparna, snabb ytlig andning och kvävningsskänsla

Omhändertagandet

Upptred lugnt och tryggt.
Lämna inte personen ensam
Låt personen välja kroppsställning, känner själv där det är lättast att andas
Se om mediciner finns med och hjälp till med dessa
Märker du ingen förbättring, tillkalla hjälp
Kontakta anhörig snarast

9.5 EPILEPSI

Ett epileptiskt anfall yttrar sig som kramper och vanligen medvetlöshet.
Anfallet kan se obehagligt ut

Omhändertagandet:

DU BÖR:

Upptreda lugnt och tryggt
Försök lägga personen ner så bekvämt som möjligt helst i stabilt sidoläge för att förhindra kvävning
Lossa stramt åtsittande kläder och ta av glasögon
Skydda huvudet med något mjukt som tex jacka
Led försiktigt bort en vaken men förvirrad person från faror
Se om mediciner finns med och hjälp till med dessa
Stanna kvar tills personen är vaken och kan orientera sig
Märker du ingen förbättring tillkalla hjälp
Om anfaller varar mer än fem minuter – TILLKALLA AMBULANS **112**
Kontakta anhörig snarast

Om möjligt mota bort eventuella passiva åskådare

DU BÖR INTE:

**Stoppa in något i munnen (bett i tungan är ofarligt och läker snabbt)
Försöka att resa personen upp**

9.6 DIABETES – INSULINKÄNNING

En person som har diabetes (sockersjuka) och behandlas med insulin kan få en så kallad insulin-känning som beror på att sockernivån i blodet blivit för låg

Detta kan bero på:

Att personen har ätit för lite

Varit mer fysiskt aktiv

Personen blir slö, blek, kallsvettig, är darrig och blir ibland irriterad.

Omhändertagandet:

Ge omedelbart socker i någon form. Ex druvsocker, sockerbitar, mjölk eller saft

Upptred lugnt och tryggt

Lämna aldrig en person med insulinkänning ensam

Kontakta anhörig snarast

9.7 VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

De barn/ungdomar som har någon sjukdom där medicinering behövs är det viktigt att dessa mediciner finns med till aktiviteterna de deltar i.

Föräldrarna har ett ansvar att informera och instruera ansvariga ledare om hur medicinen ska ges.

Kontakta alltid sjukvården vid tveksamhet.

Det är bättre att ringa en gång för mycket.

om ledare bör jag tänka på:

- Låt alla vara med på lika villkor
- Respektera alla barn
- Sätt gränser på ett vänligt sätt. Tala enskilt med den du vill tillrättavisa
- Skälla ut, driva med eller ignorera vissa barn är kränkande.
- Var tydlig med vad gränserna går.
- Observera barnen, är någon mycket ensam eller retas/blir retad? Ta ett samtal med barnet.
- Stötta barn som verkar ha svårt att komma in i gemenskapen.
- Visa tydligt att du inte accepterar mobbning. Inget barn får kränkas
- Tala/samtala med laget om vad som händer om man med kropp/blick visar attityder

10 Alkohol/narkotika/doping/tobak/spel

Se separata dokument:

- Handlingsplan vid ANDTS.

11 Resor - transporter

Ungdomssektionen har beslutat att ta fram en rese- och trafikpolicy som ett led i vår verksamhet, för att föräldrar, ungdomar, ledare och övriga i vår förening ska känna trygghet vid transport till och från matcher, träningar, mm. Vi vet att vi har en värdefull "last" i bilen när vi är ute och kör, det värdefullaste vi har.

Policyn omfattar alla transporter av våra ungdomar, oavsett om det är en förälder etc. eller ett upphandlat bussbolag som har uppdrag att utföra transporten. Policyn gäller även passagerare i tillämpliga delar.

Vår resepolicy är:

- Att alltid följa trafikregler och hastighetsbegränsningar.
- Att vi kommer utvilade och känner oss säkra som bilförare.
- Att vi kör i så säkra bilar vi har möjlighet till.
- Alla i bilarna skall använda bilbälte.
- Alltid vara nykter, drogfri och utvilad.
- att använda mobiltelefon är enligt lag förbjudet utan handsfree under körning.
- Att det i varje bil skall finnas en mobiltelefon med nummer till ledare och föräldrar som transporterar barn och ungdomar.
- Att lasten är välplacerad och förankrad.
- Bestämda restider i förväg så att det finns marginal för oförutsedda händelser utan att man skall behöva köra över tillåten hastighet
- Att alla fordon som framförs bör vara utrustade med Första Hjälp.
- Barn som är kortare än 135 cm ska använda bilbarnstol, bälteskudde etc. för att säkerhetsbältet ska sitta säkert. Det är ett föräldraansvar att se till att sådan skickas med.
- Vid busstransporter skall buss med bälten användas och dessa skall användas av samtliga passagerare.
- Tänka på att om man lastar en bil/minibuss tungt så kan köregenskaperna förändras dramatiskt, t.ex. längre bromssträcka, understyrning, överstyrning etc.
- Vi hoppas att ledare, barn och föräldrar ska känna sig trygga i vetskapen att trafiksäkerheten har hög prioritet när vi är ute och åker på vägarna !