



Krisplan

VIKTIGA TELEFONNUMMER VID KRIS

**Therese Jernelöf (ordförande) 070-890 22 40 Helena Gräns (kansli)
073-020 74 48**

Allmänt nödnummer	112
Sjukvårdsupplysningen	1177
Akuttandvården S:t Eriks sjukhus	08-123 156 80
Folktandvården i Norrtälje	08-123 154 25
Polis alarmnummer	114 14
Giftinformationscentralen	010-456 67 00

INLEDNING

I föreningen bör man utse en krisgrupp (styrelsen), med namn, telefonnummer och epostadresser, som kan kontaktas när en olycka inträffar.

Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver.

Vid olyckor är det viktigt att besluta om åtgärder i samråd med de närmast berörda.

Kriser är något som alla upplever i olika livsskeden. Kriser som den här krisplanen handlar om, förorsakas av olika yttre händelser t ex genom att någon avlider eller är med om en olycka.

Denna plan är tänkt att fungera som en handledning för medlemmar i Roslagsbro IF om en olycka eller ett dödsfall skulle inträffa.



Man skjuter gärna problemen om sorg och död framför sig därför att man hoppas att sådant inte skall inträffa på den egna enheten. Med en sådan attityd kan det hända att när en olycka eller ett dödsfall faktiskt händer står man där osäker och förvirrad. Bästa möjliga mentala och praktiska förberedelse kan i en krissituation vara av avgörande betydelse för både aktiva och ledare

Alla i föreningen måste känna till krisplanen, vad den innehåller och var den finns. Alla nya personer i föreningen får information om klubbens krisplan.

En förutsättning för att allt skall fungera någorlunda bra i en krissituation är att det finns en tydlig rollfördelning. Kom ihåg att alla kategorier kan ha viktiga funktioner att fylla i svåra situationer.

Vår förhoppning är att planen ska kunna användas också i andra krissituationer än de vi behandlat i texten. Människor i kris reagerar på ett likartat sätt oavsett krisens orsak. De förslag vi har till åtgärder kan därför vara till stöd i olika situationer.

VID ALLVARLIGA OLYCKOR PÅ FÖRENINGEN

AKUTÅTGÄRDER PÅ OLYCKSPLATSEN

- ☐ Den/de vuxna som kommer först till platsen ser till att någon tillkallar ambulans och att någon som känner den skadade följer med till sjukhuset. Man försöker i möjligaste mån hålla barn borta från olycksplatsen.
- ☐ Ordförande meddelas. Ordförande/ledare underrättar individens hem om händelsen.
- ☐ Ta inte över, utan låt de drabbade göra så mycket de själva kan. Främja aktivitet i stället för passivitet.
- ☐ Varsam beröring lugnar, t ex sitt nära, håll handen, håll om.
- ☐ Skydda mot ytterligare stress genom att försöka hålla massmedia och nyfikna åskådare på avstånd. Den drabbade bör besparas fler starka intryck.
- ☐ Om du inte orkar – tag gärna hjälp eller be om avlösning.



KRISEN KOMMER

Möte om vad som hänt

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.

- ☐ **Skriv protokoll vid mötet.**
- ☐ **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 styrelsen i föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt.**

Svårare olycka eller dödsfall

Första insatsen

En person ansvarar för arbetsfördelning och utser:

- ☐ **En eller två personer som tar hand om den skadade (välj de med mest vårdkunskap)**
- ☐ **Lämna inte den skadade ensam!**
- ☐ **En person larmar och möter även uttryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:**

Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från?



Vad har hänt?

Var har det hänt, d v s vart ska räddningspersonal bege sig?

Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen:

Var kan du möta dem och visa vägen?

Var möts ni om det är terräng utan bilväg?

Tänk på att helikopter kräver särskilda landningsplatser Lämna deltagarförteckningen till räddningspersonalen.

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.
- ☐ En tar hand om press och polis.
- ☐ En följer med transporten till olycksplatsen.
- ☐ En följer med transporten till sjukhus.
- ☐ Informera krisgruppen hemma.

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.



Hot mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas. Om det händer att inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas.

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 svårt att skapa avskildhet.

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 religions apati.

- ☐ **Stötta varandra.**
- ☐ **Håll kontakten med anhöriga.**
- ☐ **Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.**
- ☐ **Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden.**



Krisgruppen

Namn

Mobil

Therese Jernelöf

070-8902240

Kjell Liljeberg

070-9446405

Marie Karlsson

070-8101088

Patrik Lindgren

Ida Åkerlund

070-2821706

Anders Carlsson

072-1464609

Ida Lundkvist