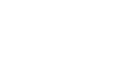
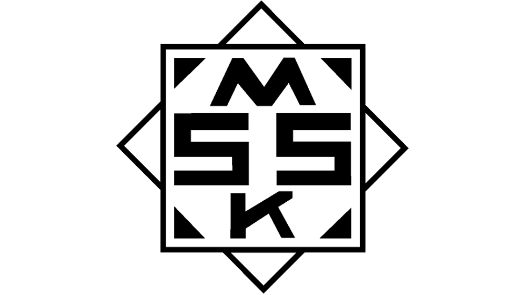
**P-08**



**KRISHANTERINGSPLAN**



**P-08**

**F-12**

Upptaterad 2025-04-30

**VIKTIGA telefonnummer och adresser**

**Ledare: Lagföräldrar:**

* Per Ögren 070-602 49 00 Angelica Persson 070-553 71 37
* Mikael Olofsson 070-593 91 35 Sara Jägare 070-252 09 31
* Sanna Lövgren 070-696 39 12 Malin Wikström 070-070 309 51 21
* Alexandra Renberg 073-060 41 52
* Andreas Rose´n 073-081 32 74

**Närmaste sjukhus och hälsocentral:**

* Piteå Sjukhus 0911-750 00 (Lasarettsvägen 14)
* Akutmottagning Sunderbyn 0920- 28 20 00 (Sjukhusvägen 10)
* Akutmottagning Kalix 0923-760 00 (Skolgatan 1)
* Gällivare Sjukhus 0970-190 00 (Källgatan 14, 982 34)
* Kiruna Sjukhus 0980-730 00 (Thulegatan 29, 981 31)
* Arvidsjaurs hälsocentral 0960-575 01 (Sjukstugegatan 3)
* Älvsbyns hälsocentral 0929-165 44 (Fluxenvägen 16)
* NUS Umeå 090-785 26 75
* Larm 112 Brådskande vård, polis, brand).
* Polis Ej brådskande 114 14
* Räddningstjänsten Piteå 0911–69 60 00 (dygnet runt)
* Tjänstgörande Insatsledare 0911-69 65 17
* Räddningschef i beredskap 0911-69 64 72
* Kansli MSSK 0911-371 70 (Munksundsvägen 47)
* Air Dome Norrstrands fotbollshall (Olof Palmesgata 2)
* ***Krisgrupp: Vid större och/eller allvarligare olyckor kallas MSSK´s styrelse in. Styrelsen kallar sedan in de resurser som krävs för den aktuella situationen. Styrelsen utser i detta läge också en kontaktperson som sköter kommunikationen såväl internt som externt - kontakter med medlemmar och myndigheter såväl som media sköts av kontaktpersonen.***
* ***Ordförande MSSK: 070-365 95 30***
* ***POSOM-gruppen aktiveras vid större olyckor och katastrofer där samhällets ordinarie resurser inte räcker till. Gruppen kallas in av SOS alarm, räddningsledare vid räddningstjänsten eller av krisledningsnämnden i kommunen.***

**FÖRBEREDELSER**

**Reserutiner**

* Utse ansvariga ledare som har mobiltelefon. Numren meddelas deltagarna samt en hemmaansvarig.
* Utse hemmaansvarig – meddela inblandade telefon och mobiltelefon.
* Resplan – färdsätt, färdväg, övernattning och hela resans program.
* Beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst.
* Ange bussbolag, bussförare, privatbilar, privatförare (mobilnummer).
* Om minibussar används – tänk på att de som kör skall ha kompetens för dem!
* Skriv en deltagarförteckning (inkl. ledare) med adress, telefonnummer eventuella sjukdomar och svårare allergier samt uppgifter om hemmaansvarig; ge resenärerna två exemplar: ett att ta med och ett till anhöriga hemma.
* Minst ett exemplar av deltagarförteckning och reseprogrammet förvaras på en plats som är känd av styrelsen och personal.
* Meddela alltid förändringar i program och deltagarförteckning till den hemmansvarige.

**Cuper och lagsammankomster**

Idrotts grupper 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.

**Kurser/utomhusaktiviteter**

Föreningar har ofta kurser och andra aktiviteter ute i naturen som innebär riskmoment, till exempel träning/träningsläger och matcher. Följande förberedelser rekommenderas:

* Utse ansvarig en ansvarig ledare som vid en eventuell olycka fördelar arbetet med att t ex ringa 112, sätta in första hjälpen, notera händelseförlopp, lugna deltagare, möta utryckningsfordon med mera (se vidare under avsnittet Svårare olycka eller dödsfall).
* Utse en ställföreträdande ledare.
* Utse samlingsplats.
* Deltagarlista (inkl. ledare) med eventuella sjukdomar och närmaste anhörig och var denne kan nås.
* Kolla närmaste vårdcentral, telefon nr, öppet tider (för mindre skador)
* Kolla närmaste akutsjukhus (för övriga skador)
* Var är vi? Kolla att alla kan ”adressen”
* Minimera riskerna – kontrollera platsen ni valt.

**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 medlemmarna 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 dem 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?
* 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 och andra aktiviteter 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.

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

**EFTER OLYCKA/DÖDSFALL**

Insatser 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 övernattning.
* Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas; avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande ska gå ut.
* Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare, förbund och eventuella motståndare. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.
* Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
* 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.
* Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
* Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.
* Ordna dryck och förtäring.
* Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
* Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil
* Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

**FÖRHÅLLNINGSSÄTT**

Stöd människors egen 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. Hjälp 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.
* Hjälp 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. 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 ovan om ”Förhållningssätt”.
* Vid behov kontakta berätta för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
* Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
* Hjälp till 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?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tid | Händelse | Till | Utveckling | Övrigt |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Dagbok

Anteckningar:

