

## Krisplan

Viktiga telefonnummer vid kris

070-582 96 95 (ordförande Johanna Johansson)

<b>Allmänt nödnummer</b>	<b>112</b>
<b>Sjukvårdsupplysningen</b>	<b>1177</b>
<b>Akuttandvården S:t Eriks sjukhus</b>	<b>08-123 156 80</b>
<b>Folktandvården i Norrtälje</b>	<b>08-123 154 25</b>
<b>Polis alarmnummer</b>	<b>114 14</b>
<b>Giftinformationscentralen</b>	<b>08-610 05 00</b>

I NGF är följande krisgrupp utsedd för kontakt när en olycka inträffar:

<b>Namn</b>	<b>Mobilnummer</b>	<b>Epost</b>
Johanna Johansson	070-582 96 95	johanssonjohanna747@hotmail.com
Fredrik Bryntesson	073-649 92 99	fredrik@bryntesson.net
Sofie Morger	073-054 24 22	s.morger@outlook.com
Hanna Karlsson	072-703 27 47	hanniis96@live.se
Alex Diaz Ahlberg	070-403 49 67	alex.diazahlberg@gmail.com
Frida Nordin	073-643 45 92	fridanordin85@gmail.com
Richard Lund	070-716 69 30	richardlund88@icloud.com
Huvudtränare i drabbad grupp		

### **Inledning**

Föreningen har utsett en krisgrupp som kan kontaktas när olycka inträffar. Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Vid olyckor är det viktigt att besluta om åtgärder 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 Norrtälje Gymnastikförening om en olycka eller ett dödsfall skulle inträffa. Alla i föreningen måste känna till krisplanen, dess innehåll och framförallt var den finns. Alla nya personer i föreningen ska informeras om föreningens 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 har 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 i 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. Försök 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 istället för passivitet.
- Varsam beröring lugnar, t.ex. sitt nära, hålla handen, håll om.
- Skydda mot ytterligare stress genom att försöka hålla nyfikna åskådare och massmedia på avstånd. Den drabbade bör besparas flera starka intryck.
- Om du inte orkar - tag gärna hjälp eller be om avlösning.
- Ingen fotografering och utlägg av bilder/info på sociala medier – som förälder/anhörig eller vän ska man inte få info om en olycka på det viset. Det är sådant som familjen väljer att informera om.

## **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 utryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:
  - Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du ifrån?

- 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 deltagarförteckning till räddningspersonalen.
- Hur många skadade och hur allvarliga är skadorna?
- När hände det?
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som har hänt.
- En tar hand om polis och press.
- En följer med transporten till olycksplatsen.
- En följer med transporten till sjukhuset.
- Informera krisgruppen hemma.

### **Rån, inbrott och hot**

NGF har bl.a. kioskrörelse på Ankarecupen men hanterar inte kontanter. Det vet dock kanske inte en rånare. När föreningen har kioskrörelse eller hanterar entréavgifter eller liknande, skall det finnas 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 person 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.

### **Krisen kommer**

Möte om vad som har 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. 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.

### **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 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.