



**HKHC
KRISPLAN
LAGLEDARE**

**Vid nödläge
ring alltid
112**



ALLMÄN BESKRIVNING

Detta dokument gäller för alla som har en ledarroll för några av våra lag i klubben och ska vara en riktlinje för er när situationen blir allvarlig. Hässelby Kälvesta Hockey Club har satt upp riktlinjer för hur rutiner och processer ska utformas vid en oönskad händelse eller krisituation. Det är ni som bär det största ansvaret för våra barn när olyckan först är framme, så det är extremt viktigt att ni vet vem som gör vad vid en oönskad händelse. **KOM IHÅG ATT DET DRABBADE BARNET ALLTID SKA VARA I FOKUS OCH SKA ALDRIG UNDER NÅGRA OMSTÄNDIGHETER LÄMNAS ENSAM.**

Det är obligatoriskt för alla i lagledningen att ta del av HKHC krisplan samt detta dokument så det inte finns några frågetecken över vem som gör vad under en händelse. Ha gärna en plan för vem som gör vad.

I bilaga 3 har ni tips och råd hur hantera en kris samt vad man ska tänka på vid resor med laget.

1 INFORMATION OCH LÄGESBILD

Vid en oönskad händelse eller kris är det viktigt att informationen som går vidare till krisledningsgruppen är tydlig och korrekt. Använd den loggmall som finns i detta dokument för att skriva ner händelsens gång. Lägesbilden är viktig för att besluta om det fortsatta arbetet och vilka åtgärder som behövs sättas in av krisledningsgruppen.

Kris för HKHC = Någon eller några i föreningen behöver ett stöd utöver vad som normalt kan erbjudas. T.ex. olycka, dödsfall, familjetragedi, övergrepp, missbruk, mobbing.

Lägesbild

En lägesbild är en ögonblicksbild där all fakta är samlad på ett överskådligt sätt. Det är viktigt att HKHC:s krisledningsgrupp får in bra och tydlig information från händelsens plats. Detta för att kunna upprätta ett bra krisledningsarbete och få en bra överblick över vad som hänt, vilka som är inblandade, vilka beslut som tagits osv. Lägesbilden ska sedan uppdateras kontinuerligt så länge som krisen pågår. På en tidslinje ska man kunna följa ärendets gång, händelser, beslut mm

- Vad har hänt?
- När hände det?
- Var hände det?
- Vilka är inblandade?
- Några personer skadade?
- Vart har de transporterats?
- Behov av krisstöd?
- Är Polisen/räddningstjänst underrättad?
- Vilka beslut har fattats?



Insatser efter olycka eller dödsfall

1.1 När krisplanen träder i kraft

Vem som helst i verksamheten har rätt att larma för kris. Det gör man genom att ta kontakt med någon i krisledningen och meddelar situationen.

Kontaktad krisledningsperson tar sedan kontakt med övriga i krisledningen och gör en bedömning av läget och agerar därefter.

2 Krisgruppens organisation 2019-12-03

Personerna på listan har möjlighet att kalla krisgruppen, ingen annan.

Befattning	Namn	Telefonnumm er
Ordförande	Anna M. Karlsson	070-733 66 07
Sportchef	Magnus Larsson	070-793 80 43
Kommunikatör	Maja Beite	070-445 04 23



2 KRISEN KOMMER

2.1 Lagledning

Ledare/anhöriga tar kontakt med krisgruppen. Ge ett kort men detaljerat händelseförlopp på aktuell händelse. Vem/vart/hur/när är drabbad. Skriv ner tidpunkter och händelseförlopp. (bilaga 2) krisgruppen tar över ansvaret vid första kontakt, men anmälaren måste vara tillgänglig för vidare kontakt/frågor.

2.2 Krisgruppens 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 sakligt och tydligt genom informationsansvarig.
- Vid olyckor samråd med polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.

Typfall

Typfallen är en hjälp för vad som kan vara en krissituation samt vad man ska göra när någon kris uppstår.

Dödsfall

Dödsfall Spelare/ledare

- Larma 112
- Lagledning kontaktar krisgruppen
- Krisgruppen tar kontakt med vården alternativt polisen som i sin tur meddelar anhörig.
- Krisgruppen informerar laget. All information till deltagarna styrs av krisgruppen.
- Kondoleansbord ställs i ordning av krisgruppen.

Dödsfall anhörig

- Lagledning kontaktar krisgruppen.
- Om anhörig till deltagare avlider ska den berörde transporters hem direkt av vuxen
- Vid behov sammankallas krisgruppen.
- Krisgruppen utser kontaktperson som stöttar drabbade vidare.
- Tänk på uppföljning, t.ex. att skicka brev eller kort till deltagaren och beklaga förlusten och framför ett deltagande i sorgen.



Allvarlig sjukdom/skada eller olycksfall

- Första hjälpen
- Larma 112
- Lagledare kontakter krisgruppen.
- Krisgruppen ser till att personen får hjälp att meddela anhörig. Om professionell vårdpersonal har tagit över ansvar för omvårdnaden kan det vara bättre att den meddelar efter sin rutin.
- En eller flera i lagledningen följer med till sjukhuset tills anhörig kommer.
- Om möjligt följer krisgruppen upp vårdkontakten.
- Krisgruppen avgör vilken information som ska lämnas till vilka.

Övergrepp

Övergrepp utanför den egna verksamheten

- Du som vuxen har ansvaret att ta kontakt med krisgruppen och meddela vad som väckt dina misstankar eller vad du fått berättat för dig.
- Skriv tillsammans ned vad ni sett/hört och hur ni agerat.
- Diskutera med krisgruppen hur ni ska gå vidare.
- Vid behov, gör en gemensam anmälan till socialtjänsten, samt vid behov söka kunskapsstöd hos Riksidrottsförbundet/BRIS eller liknande organisation.

Övergrepp i den egna verksamheten

- Du som vuxen har ansvaret att ta kontakt med krisgruppen och meddela vad som väckt dina misstankar eller vad du fått berättat för dig.
- Skriv tillsammans ned vad ni sett/hört och hur ni agerat.
- Diskutera hur ni ska gå vidare.
- **Kom ihåg att under alla förhållanden är barnets säkerhet av yttersta vikt och går före all annan hänsyn.**
- Om misstanken gäller en ledare skall denne genast tas ur verksamheten.
- Om det rör sig om en brottslig gärning, polisanmäl omedelbart händelsen gemensamt
- Krisgruppen ansvarar sedan för att informera föreningen.

Brand

- Följ lokal brand- och utrymningsplan.
- Rädda om möjligt nödställda.
- Larma 112.
- Försök om möjligt släcka.
- Vid behov: Evakuera och räkna in alla deltagande personer med hjälp av deltagarlistan.
- Kontakta krisgruppen.



3 KONTAKTER OCH LÄNKAR

3.1 VIKTIGA TELEFONNUMMER

- **Larm 112** (brådskande vård, polis, brand).
- Sjukvårdsupplysningen 1177
- Polis, ej brådskande 11414.
- Mobila akutenheten (psykiatri) 08-123 484 00 (08-22.00, annars polisen)
- HKH Krisgrupp enligt bilaga 1.
- Jourhavande präst 112. (kl. 2100-0600)
- BRIS 116 111

3.2 FÖR AKUTA FALL UTOMLANDS

SOS-International
+45 70 10 50 50
sos@sos.dk

4.3 FÖRSÄKRINGAR

Gjensidige, försäkring vid skador olyckshändelser

Försäkringen omfattar skada till följd av olycksfall och ger dig ett skydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

Tel: 0771-326 326
E-mail. skador@gjensidige.se

För mer Info besök:

<http://www.stockholmhockey.se/Forening/forsakringsinformation>

FÖR AKUTA FALL UTOMLANDS

SOS-International
Tel: +45 70 10 50 50
Email: sos@sos.dk



BILAGA 1 KONTAKTLISTA

HKHC-krisledningsgrupp	Namn	Telefonnummer
Sportchef	Magnus Larsson	070-283 79 19
Ordförande	Anna M. Karlsson	070-733 66 07
Sakkunnig	Maja Beite	070-445 04 23

Vid eventuell kris kan gruppen ovan kontaktas oavsett tid på dygnet. Svarar inte första, ring vidare.



Bilaga 3

Rutiner Krisplan

Första insatsen vid en olycka/kris

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? Tänk på att helikopter och båtar 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.

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. Kalla föräldrar.
- 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.
- Ordna dryck och förtäring.
- 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 övernattnings.



- 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.
- 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.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

Förhållningssätt

- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg. I väntan på kompetent hjälp, tänk på detta:
- 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.
- Var inte rädd för 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.
- 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.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.



Att stötta anhöriga och andra

- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg. I väntan på kompetent hjälp, tänk på detta. 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 berättare 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,

EFTERBEARBETNING

Efterbearbetning

Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg. I väntan på kompetent hjälp, tänk på detta:

- 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 är ingen minnesstundsplats. 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 religion.



KRISREAKTIONER

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en sk psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma igenom, men det är en övergående process. Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i akuta reaktioner och efterverkningar.

Akuta reaktioner: Chockreaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen.

De kännetecknas av ett förändrat tillstånd av medvetande – både det som hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

Efterverkningar kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt.

De kan dyka upp flera veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efterreaktionerna ut efter tre till fyra veckor – under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen. Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (vågar t ex inte åka buss efter bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Stark vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps-, och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

UTVÄRDERING

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Gå igenom intervjuerna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.



RESOR

Förberedelser resor

- Utse en ansvarig ledare som har mobiltelefon. Numret meddelas deltagarna samt en hemmaansvarig.
- Utse hemmaansvarig – meddela inblandade telefon och mobiltelefon.
- Resplan – färdstätt, 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.
- Idrottsgrupper 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