Innehåll

Krisplan – Lunds OK 2

Att tänka på som medlem – generellt 2

Händelser 2

Dödsfall 2

Svår olycka vid tävling/träning 3

Bilolycka till/från arrangemang 3

Saknad vid träning/tävling 3

Droger, diskriminering och/eller trakasserier 4

Inbrott 4

Övriga händelser 4

Reserutiner 4

Appendix A – Checklista vid händelser 6

Svårare olycka eller dödsfall 6

Första insatsen 6

Insatser efter olycka eller dödsfall 6

Förhållningssätt 7

Stötta anhöriga och andra 7

Krisplan – Lunds OK

Vid oförutsedda och allvarliga händelser finns en plan för hur man bör agera.

Att tänka på som medlem – generellt

Det är viktigt att alltid kommunicera till någon vad man har tänkt göra, hur länge man tänkt vara borta och i vilket/vilka områden man tänkt röra sig i.

Informationen kan man ge till en nära anhörig eller en klubbkompis. Informera även nära anhöriga om detta dokument och vem de ska ta kontakt med i klubben om man saknas (se Kontaktlistan för krisgruppen).

Det är viktigt att se till att ens kontaktuppgifter i Eventor är uppdaterade, om utifall någon från klubben behöver kunna nå en.

Vid egen träning

Tänk på att berätta för någon var du tänkt träna/utgå ifrån, ungefär hur långt du tänkt springa och hur länge du kan förväntas vara borta.

Vid orienteringslöpning rör man sig på några kvadratkilometer stora områden men med cykel blir området snart någon kvadratmil stort. Att man berättat ungefär vart man tänkt ta vägen under sitt träningspass underlättar ev. sökarbete avsevärt.

Kartrekognosering

Vid rekognosering av karta rör man sig i regel över mindre områden under ett arbetspass. Likaväl är det viktigt att man kommunicerar var man är och hur länge man tänkt vara borta till någon.

Träningstillfällen med klubben

Skriv alltid upp dig på listan innan du ger dig ut och springer. Bocka av ditt namn när du är tillbaka.

Händelser

Följande händelser behandlas i denna plan;

Dödsfall

Vid händelse av dödsfall ska de personer som är på plats göra följande;

- Utse en person som ansvarar för arbetsfördelning som, om möjligt, utser;
    - Person som larmar och möter uttryckningspersonal.
    - Person tar hand om övriga i gruppen och håller övriga idrottande på avstånd.
    - Person som informerar krisgruppen hemma.

OBS! Vid dödsfall ska personer på plats **inte** informera anhöriga. Detta är en sak för polis alternativt sjukvård.

Krisgruppen

Hålla sig informerad och sköta kontakter utåt.

Svår olycka vid tävling/träning

Vid händelse av svårare skada ska de personer som är på plats göra följande;

- Utse en person som ansvarar för arbetsfördelning som, om möjligt, utser;
  - Person som tar hand om den skadade.
  - Person som larmar och möter uttryckningspersonal.
  - Person tar hand om övriga i gruppen och hålla övriga idrottande på avstånd.
  - Person som informerar krisgruppen hemma.
  - Vuxen som följer med deltagare till sjukhus.

Krisgruppen

Hålla sig informerad och sköta kontakter utåt.

Bilolycka till/från arrangemang

Om en bilolycka sker till/från ett arrangemang såsom träning eller tävling ska följande göras;

Om man är med på plats för olyckan

Vid händelse av dödsfall/skada ska de personer som är på plats göra följande;

- Utse en person som ansvarar för arbetsfördelning som, om möjligt, utser;
  - Person som tar hand om de skadade.
  - Person som larmar och möter uttryckningspersonal.
  - Person tar hand om övriga i gruppen och hålla övriga på avstånd.
  - Person som informerar krisgruppen hemma.
  - Vuxen som följer med deltagare till sjukhus.

Om man inte är med på plats för olyckan

Informera krisgruppen om händelsen.

Krisgruppen

Hålla sig informerad och sköta kontakter utåt.

Saknad vid träning/tävling

Vid arrangemang av träningar och tävlingar.

Träning och träningstävling

Tränande ska vara noga med att skriva upp sig/bocka av sig vid samtliga träningar.

Tränande ska meddela arrangör om alla ovanliga händelser, t.ex. om en bil som ska lämnas kvar efter träning.

Om arrangören är ensam om att arrangera en träning, bör arrangören komma överens med någon om att meddela denne när man är tillbaka efter kontrollintagning. Man bör även komma överens om en tidpunkt då man bör vara tillbaka (med god marginal) så att den som ska meddelas är medveten om när den ska försöka kontakta arrangören tillbaka. Om arrangören fortfarande saknas efter utsatt klockslag bör krisgruppen informeras om att arrangören är saknad.

Tävling

Sekretariatet har löpande ansvar under tävlingen att göra undersökningar om löpare som är kvar i skogen.

Droger, diskriminering och/eller trakasserier

Krisgruppen träder in vid dessa händelser och driver därefter arbetet vidare.

Lunds OK har en policy för droger, diskriminering och trakasserier. Denna policy återfinns på Lunds OKs hemsida under *"Övrig info om LOK || Policy – droger och trakasserier*". (https://lundsok.se/index.php/for-medlemmar/policy_droger_trakasserier/)

Inbrott

Kontakta *Kultur och Fritid* på deras journummer för att få hjälp med ev. skadade fönster eller dörrar (se telefonlistan sist i dokumentet).

Meddela krisgruppen att inbrott har skett.

Övriga händelser

Vid övriga händelser såsom t.ex. brand eller översvämning i klubblokalen ska krisgruppen informeras.

Andra händelser med massmedialt intresse

Vid händelser med massmedialt intresse är klubbens policy att ev. uttalande görs av klubbens ordförande.

Reserutiner

För resor

- Utse en ansvarig ledare för resan, som håller ihop resan och dess planer och som är ansvarig för kommunikation.
- Inför resor behöver ansvariga lägga upp information om resan på hemsida och/eller Facebook, med kontaktuppgifter till ansvariga ledare och det planerade programmet.
- Informera deltagarna om ungefärlig resplan så som färdsätt (ev. bussbolag och chaufförs namn), färdväg, ev. övernattningar och resans program. Informera även beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst.
- Meddela alltid större förändringar i program och deltagarförteckning till anhöriga, via email
- Skriv en deltagarförteckning (inkl. ledare) med telefonnummer, telefonnummer till anhörig, emailadress och ev. annan relevant info (t.ex. sjukdom/svår allergi) efter överenskommelse med deltagaren samt kontaktuppgifter till klubbens krisgrupp, se nedan) och cirkulera detta till deltagares och anhöriga.

För övernattningar

- Kontrollera att det finns minst två utrymningsvägar oberoende av varandra, t.ex. dörrar och/eller öppningsbara fönster. Gå igenom med gruppen om vad som gäller vid utrymning – både utrymningsvägar och samlingsplats.

- Kontrollera om det finns brandvarnare och brandsläckare. Portabel brandvarnare kan också tas med.

Kontaktlista

Krisgrupp

Följande personer ingår i klubbens krisgrupp:

Namn:	Ev. funktion i styrelse:	Telefonnummer:	E-post:
Jens Sörvik	Ordförande	073-660 10 50	jens.sorvik@gmail.com
Marcus Henningsson	Vice Ordförande	0733-36 54 43	marcus.henningsson@gmail.com
Louise Wester	Ledamot	0709 10 80 59	johansson.wester@gmail.com

Om händelse har skett ska en uppföljning av händelsen göras samt krisplanen ses över

Hemansvarig

Om händelse sker under en klubbresa ska krisgruppen informeras och få kopia av reseprogram och deltagarlista.

Telefonlista – externa funktioner

Följande lokala telefonnummer för externa stödfunktioner berör Lunds OK.

Funktion:	Kontaktuppgift:
Räddningstjänst *Polis, ambulans och brandkår*	112
Giftinformationscentralen	112 (vid akut ärende) 010-456 6700
Jourhavande präst för Lunds stift	112
Sjukvårdsrådgivningen	1177
Vårdcentralen Dalby	046 – 275 17 00
POSOM-gruppen Lund/Malmö kommun Larmcentral *Psykiskt och socialt omhändertagande*	040–6444990 08 - 714 87 50
Kultur och Fritids journummer	046 – 35 940 40

Appendix A – Checklista vid händelser

Denna checklista är utdrag ur *Riksdrottsförbundets* dokument ”*Krishantering*”

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? Tänk på att helikopter och båtar kräver särskilda landningsplatser.
  - *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.

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

Förhållningssätt

Stöd människors egna läkeresurser.
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, förbundsledare?