



**NÖDINGE SK**  
**FOTBOLL**

NÖDINGE SÅ KLART!



---

# Krishanteringsplan för NSK Fotboll rev 2017-02-22

---



## Krishanteringsplan för ledare och föräldrar

**Målet med detta dokumentet är psykisk och social beredskap för oss som på något sätt är med i NSK Fotbolls verksamhet.**

- Stöd och hjälp skall erbjudas/finnas tillgänglig när olycka, dödsfall, eller annan allvarlig händelse inträffar som berör vår verksamhet.
- Ledare och föräldrar skall försöka ha ett gemensamt förhållningssätt för att motverka ett eventuellt kaos som kan uppstå i en krissituation.



## Skador, olyckor och kriser

### Vad kan hända i vår verksamhet?

- Skada under match eller träning.
- Olycka i samband med transport till/från match och träning.
- Olycka under träningsläger eller cuper.
- En lagkamrat skadas allvarligt utanför vår verksamhet.

### Åtgärder:

- Larma 112 vid behov(ambulans/läkare, räddningstjänst och präst).
- Beroende på händelsens omfattning – fråga dig vilka stödåtgärder som behöver sättas in både direkt i anslutning till händelsen och efteråt.
- Du skall ha tillgång till olika nyckelpersoners telefonnummer inom klubben som kan vara ett stöd.
- Tänk igenom vilka som skall informeras och på vilket sätt detta bäst sker på.
- Om någon i MEDIA hör av sig så var försiktig i dina uttalanden – hänvisa gärna till föreningens ordförande.

**Det är inte alltid bra att uttala sig om man är upprörd!!!**



**Viktigt att tänka på i mötet med gruppen i samband med bearbetning av negativa upplevelser, t.ex. allvarlig olycka eller dödsfall.**

- Vad har hänt, fakta.
- Hur upplever lagkamraterna händelsen?
- Vilket stöd finns runt laget i nuläget?
- Är kamraterna ett bra stöd för varandra?
- Finns det andra personer i klubben eller samhället som kan ge stöd och trygghet?
- Kan föräldrarna avlasta lagets ledare och ge stöd åt gruppen som helhet?

**Var observant på följande:**

- Lyssna aktivt på lagmedlemmarna.
- Ge förklaringar som förstås och är enkla.
- Acceptera deras sätt att uttrycka sig – de kanske är chockade!
- Stoppa spekulationer, fantasier, rykten och ev. anklagelser.
- Lämna bara ifrån dig absolut korrekt information.
- Om någon känner sig skyldig – försök att avlasta dennes skuld, tona ner alla diskussioner om skuld.
- Undvik att använda ordet; Varför!
- Hitta en lagom känslonivå om det är möjligt.



## Kriser och deras förlopp

När man ska beskriva kriser och deras förlopp anses det vara fyra faser som är de mest vanliga.

Här beskriver vi dessa faser mycket kortfattat:

### Chockfasen

Denna fas varar från några kort ögonblick upp till några dygn.

Kännetecken:

- Svårt att förstå och ta in vad som hänt.
- Förvirring och kanske hysterisk reaktion.
- Förtvivlan.
- Olika kroppsliga symptom som hjärklappning, darrningar, yrsel och illamående.

### Reaktionsfasen

Denna fasen kan var i upp till ett par månader.

Kännetecken:

- Sårbarhet.
- Ångest.
- Sömnsvårigheter.
- Sorg och depression.
- Ilska och aggression.
- Koncentrationssvårigheter.
- Isolering.
- Skuld, skam och självförebråelser.



## **Reparationsfasen**

Denna fas kan pågå från någon/några månader till ca 1 år.

Kännetecken:

- Isoleringen bryts.
- Personen vågar blicka framåt.

## **Nyorienteringsfasen**

Under denna fasen ser personen möjligheter i det fortsatta livet och börjar långsamt att acceptera det som inträffat.



## Telefonlista i händelse av olycka

- SOS Alarm 112
- Nödinge Vårdcentral 0303-97770
- Kungälv's sjukhus akutmottagning 0303-98000
- Nödinge församling 031-980012
- Ale Kommun POSOM – Gruppen, tillkallas av SOS-alarm.
  - Växel 0303-330000
  - Efter kontorstid 0303-239600
- Nödinge SK Fotboll
  - Ordförande Magnus Olofsson 0709-574302
  - Kassör Hans Ulriksson 0708-240918
  - NSK Kansli 0303-229883