



Plan för krishantering Funbo IF

Vem gör vad

Gruppledaren

- Skaffa dig information om läget
- Organisera och dokumentera
- Kontakta och informera barn- och ungdomar samt anhöriga snabbt och korrekt

Ordföranden

- Ordna lämplig lokal för möten och samlingar (*vid t.ex. en stor olycka*)
- Tillsammans med de berörda gå igenom och utvärdera händelseförloppet.

Viktiga telefonnummer

Ambulans, Polis, Räddningstjänst, Giftinformation SOS	112
Polis, icke akuta ärenden	114 14
Akademiska sjukhuset, barnakuten	018- 611 58 37
Akademiska sjukhuset, akuten (ungdom 16 år →)	018- 611 26 72
Uppsala Taxi	018- 100 000
Uppsala kommuns POSM-grupper (Psykiskt och Socialt Omhändertagande) har beredskap alla tider på dygnet –	kan nås via 112

- Kontaktuppgifter till anhöriga - **se IdrottOnline**

Akuta åtgärder – för dig som är först på olycksplatsen

- Ta hand om den/ de skadade. Tänk på att inte flytta den skadade i onödan om du misstänker huvud- eller ryggskada. **Sjukvårdsväska finns väl synlig i föreningslokalen.**
- Ring 112 och larma ambulans/brandkår
- Säkra olycksplatsen för att förhindra ytterligare olyckor.
- Ge första hjälpen enligt ABC. **Se pärm Första hjälpen!**
- Ge emotionell hjälp enligt principen 4H - **Håll om och var nära, Håll i och ge näring, Håll tyst och lyssna, Håll ut och orka.**
- Ta hand om övriga barn- och ungdomar i gruppen. Samla ihop dem och ge kort information. Se till att någon följer den/ de skadade till sjukhuset. Den som ringt efter hjälp kontaktar anhöriga.



Emotionell första hjälp/debriefing

- Vid uppkommen krissituation ska barn- och ungdomar samt anhöriga snarast komma i balans och få adekvat hjälp.
- Verksamheten ska om möjligt fortgå och barn- och ungdomar ska om möjligt vara kvar, inget barn ska efter en krissituation gå till ett tomt hem.
- Korrekt information om det inträffade ska lämnas ut för att förhindra osund ryktesspridning. Ledaren i samråd med ordförande eller annan utvald ska besluta vilken information som kan lämnas ut.
- Samla de inblandade på en trygg och avskärmad plats.
- Ge fakta och saklig information.
- Låt alla få möjlighet att kontakta anhöriga.
- Ge omsorg och ge (mat, varm dryck och filter).
- Ge deltagarna möjlighet att prata om det inträffade och uttrycka sina känslor.
- Undvik att leta efter syndabockar.
- Informera om stressreaktioner som kan komma.
- Ordna så att alla har tillgång till någon att prata med under kvällen/natten.
- Bestäm när gruppen ska ta upp händelsen nästa gång.
- Se till att någon följer den skadade till sjukhuset. Den som ringt efter hjälp kontaktar anhöriga.



Efterarbetet, praktiska principer.

- Alla inblandade ska vara med.
- Samtalet ska ske i nära anslutning till händelsen, (men ej samma dag).
- Samtalet får ta den tid som behövs.
- Inget förs vidare till någon utanför de drabbade.
- Samtal leds av lämplig person, gärna någon med erfarenhet kring krissituationer.
- Uppmana deltagarna att prata om det som hände, vad man tänkte, vilka känslor som väcktes, hur man reagerade.
- Om någon gråter - ge tid och lugn och ro.
- Låt ilska komma fram utan att man letar syndabockar.
- Diskutera behov av nytt möte.