



# **NÄR DET OFATTBARA HÄNDER**

## **ETT DOKUMENT ATT ANVÄNDA VID SVÅRA HÄNDELSER INOM HÄRNÖSANDS HK**

Detta dokument är antaget och beslutat av styrelsen i Härnösands Handbollsklubb 2014-09-09.

**Vision**

Att Härnösands handbollsklubb skapar ett hållbart och utvecklande intresse för handboll genom glädje, gemenskap och ansvar.

**Verksamhetsidé**

Härnösands handbollsklubb erbjuder flickor en meningsfull, utvecklande och rolig idrottsaktivitet från barn- till seniorverksamhet. Verksamheten ska kännetecknas av att vi tillsammans tar ansvar och skapar glädje och gemenskap. Vi främjar livslång hälsa och personlig utveckling hos våra aktiva.

**Värdegrund**

Utveckling – Glädje - Gemenskap – Ansvar

**Utveckling**

Jag ansvarar för egen, lagets och föreningens utveckling. Jag stöttar mina lagkamrater på träningar och matcher.

**Glädje**

Jag har en positiv inställning och visar ödmjukhet.

**Gemenskap**

Jag är respektfull och bemöter andra som jag själv vill bli bemött. Visar gott kamratskap genom att se och bekräfta andra samt ta avstånd mot kränkande särbehandling.

**Ansvar**

Jag respekterar föreningens policydokument, stadgar och fattade beslut.

Härnösands styrelse 2017-02-28.

Tillsammans med ledare och föräldrar 2017-03-30.

Reviderad av styrelsen 2019-10-08

Detta är ett policydokument utarbetat för att användas vid olyckstillfällena och andra kriser såsom allvarliga kränkningar inom Härnösands handbollsklubb. Dokumentet skall revideras inför varje säsong och styrelsen har ansvar för detta. Dokumentet skall vara känd av alla inom föreningen verksamma och medtas vid alla inom föreningen företagna resor och arrangemang. Dokumentet får kopieras av andra föreningar.

### **Innehållsförteckning:**

	Sida
Målsättning	3
Ledningsgruppens funktion	3
Ledningsgruppens sammansättning	4
Viktiga telefonnummer	4
Åtgärder vid alla av föreningen företagna resor	5
Åtgärdsplan vid olycka i samband med resa	6
Åtgärder efter olycka	7
Förhållningssätt i efterförloppet	8
Psykiska reaktioner på kris	9
Instruktioner för föreningens ledningsgrupp	10 - 11
Handlingsplan vid allvarliga kränkningar	12

### **Målsättning:**

Dokumentets målsättning är att:

- Ha en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser med avsikt att minimera risken för kaos.
- Ge ett så effektivt och bra omhändertagande av de drabbade som möjligt.
- Genom snabbt agerande och tydlighet minimera risken för spekulationer.
- Ha en väl utbildad och fungerande ledningsgrupp inför oväntade händelser.
- Ha en färdig plan om någon inom föreningen utsatts för kränkande behandling.

Dokumentet har två huvudsyften:

- 1) Ha en tydlig ledning i samband med oväntade, allvarliga händelser.
- 2) Att kunna stödja medlemmar, ledare och anhängare om en allvarlig kris inom föreningen uppstår.

### **Ledningsgruppens funktion**

Föreningen har en ledningsgrupp som har huvudansvaret då en svårare händelse inträffar. Om olyckan är framme skall någon i ledningsgruppen skyndsamt kontaktas och denna person skall då sammankalla hela gruppen. Samlingslokal är på vårt kansli. Ledningsgruppen beslutar sedan, i samråd med de närmast berörda, om vilka åtgärder som bör vidtas. För att minimera risken för motstridiga och

vilsledande uppgifter sköts all eventuell kontakt med massmedia av en i ledningsgruppen utsedd person.

**Ledningsgruppens sammansättning:**

Namn och telefonnummer:

P-A Forsberg 070-562 32 99 (huvudansvarig och sammankallande)

Magnus Bergström 070-688 65 43

Anders Högström 070-667 32 15

Jenny Alf Dahlin 070- 360 57 66

Christer Lantz 070-322 19 38

Malin Nordlöf 072- 205 83 13

Jens Zetterlund 070-288 05 35

Sofie Blomström 072-205 15 52

Samuel Birgersson 070-231 24 25

**Viktiga telefonnummer:**

Larm vid brådskande vård, polis, räddningstjänst: **112**

Närmaste akutsjukhus: Länssjukhuset Sundsvall/Härnösand telefon **060-18 10 00**

Sjukvårdsupplysningen: **1177**

Polis, inte brådskande **11414**

Ledningsgrupp, Härnösand handbollsklubb, se **adresslista sidan 4 i detta dokument**

Härnösands handbollsklubb klubblokal **0611-231 66**

Föreningens kanslist Ulf Sandin **070-20 41 86**

Domkyrkoförsamlingen växel **0611-245 25**

Jourhavande präst **112**

Taxi Härnösand **0611-10 000**

Nummerupplysning **118118**

### **Åtgärder vid alla i föreningen företagna resor:**

- Alla lag har en till tre huvudansvariga lagföräldrar som har det uppdraget hela säsongen.
- Utse ansvarig ledare på resan, utrustad med mobiltelefon. Lämna detta telefonnummer till hemmaansvarig och på de nedan beskrivna deltagarförteckningar.
- Ansvarig ledare ser till att handlingsplan vid olycka finns med på resan.
- Utse hemmaansvarig utrustad med mobiltelefon.
- Alla resor utgår och avslutas från klubblokalen, ingen person får plockas upp efter vägen eller stiga av tidigare vid hemfärd.
- Innan avfärd, fyll i deltagarförteckning med namn, personnummer telefonnummer och kontaktuppgift till vårdnadshavare. Ha med en deltagarförteckning och lämna en på klubblokalen. Det finns två olika deltagarförteckningar, en för resa med privatbil eller minibussar, där förare, registreringsnummer och vilka som åker i respektive fordon och en om man reser med buss eller tåg. I denna deltagarförteckning skall också finnas färdväg och plats för resans mål. Se bilaga 1 och 2 i detta dokument.
- Om en olycka inträffar i samband med resor utanför kommunen, se *åtgärdsplan vid olycka i samband med resa* i detta dokument.

## ÅTGÄRDSPLAN VID OLYCKA I SAMBAND MED RESA

En person skall ansvara för arbetsuppdelning. **Denne utser:**

- 1) En eller två personer som tar hand om skadade. Lämna inte skadade ensam, välj gärna den person som har mest vårdvana.
- 2) En person som larmar ambulans/räddningstjänst och polis. Denna person möter upp räddningspersonalen och överlämnar den medtagna deltagarförteckningen. Följande uppgifter är bra att lämna när man larmar:
  - Vem är du som ringer och från vilket telefonnummer ringer du ifrån.
  - Vad har hänt?
  - Var är ni någonstans, vägnummer, avfartsnummer och ortsnamn kan vara till hjälp.
  - Hur många är skadade och hur allvarliga bedömer du skadorna.
  - När hände det?
- 3) En person som möter upp räddningstjänsten, kan vara samma person som larmar.
- 4) En person tar hand om övriga personer och informerar om vad som hänt.
- 5) En person tar kontakt med hemmaansvarig som i sin tur meddelar föreningens ledningsgrupp. Dessa tar kontakt med den förening som ansvarar för arrangemanget som ni är eventuellt är på väg till för att se om dom kan hjälpa till.
- 6) En person följer med eventuella skadade som förs till vårdinrättning.

## ÅTGÄRDER EFTER EN OLYCKA

- Skicka inte hem deltagarna direkt, är ni inom kommunen samla alla i klubblokalen och ge alla uttömmande information om vad som här hänt. Är ni på resa se till att få hjälp att hitta en lokal där ni kan få vara ifred och där ni kan ge information.
- Se till att alla berörda får mat och dryck.
- Ge god tid för frågor och synpunkter. Ge alla möjlighet att komma till tals men förvänta dig inte att alla skall reagera på samma sätt.
- Innan ni "bryter" samtalet i gruppen så förbered deltagarna på att det är vanligt att det kan komma oväntade reaktioner efteråt och att det är helt normalt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga och/eller kamrater vad som hänt. Informera även föräldrar/anhöriga om de efterreaktioner som kan komma.
- Vid eventuell övernattning så skall man ge utrymme för återsamling direkt på morgonen dagen därpå.

## FÖRHÅLLNINGSSÄTT I EFTERFÖRLOPPET

- **Lyssna aktivt.** Var delaktig, lyssna, ta in och bekräfta känslan.
- **Var nära och närvarande.** Visa att ni ställer upp, att ni finns och att ni deltar.
- **Sök kroppskontakt.** När man inget ha har att säga så räcker det långt med att hålla en hand eller att kramas.
- **Försök inte trösta.** Tänk på att det är en traumatisk händelse för den drabbade och uttryck som ”Det är inte så farligt” kan vara ett hån mot den drabbade.
- **Var inte rädd för gråten.** Gråten är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, kanske åratals efter händelsen.
- **Ge hjälp med orden.** Fråga försiktigt hur det var, vad som hände och hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det ett första steg av en bearbetning av det som hände och som senare kan hjälpa en vidare i sorgearbetet.
- **Svik inte.** Se till att finnas kvar. Vid avslutande se till att lämna telefonnummer så att den drabbade kan nå er senare.
- **Återkom.** Efter en traumatisk händelse är man inte färdig efter ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter hur det är.
- **Ge allt tid.** När den drabbade berättar samma sak flera gånger så är det en del av bearbetningen. Var närvarande och gör inte sken av att du hört detta flera gånger tidigare.
- **Var dig själv.** Var lyssnande och honnörsorden är medkänsla, medmänsklighet och omsorg.



## PSYKISKA REAKTIONER PÅ KRIS

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med så kallad 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 en traumatisk händelse. De kännetecknas av ett förändrat medvetandetillstånd både för det som har hänt och det som händer verkar 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**

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 3-4 veckor under förutsättning att man fått möjlighet att bearbeta det som har hänt.

Exempel på vanliga efterverkningar

- Påträngande minnen av händelsen.
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar och mardrömmar
- Minnes-och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression och ångest
- Skuld-och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (till exempel rädsla av att åka kollektivt efter en bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet och/eller ständig alarmberedskap
- Stark vrede och/eller överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets- vänskap- och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner såsom hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel och svettningar

## **INSTRUKTIONER FÖR FÖRENINGENS LEDNINGSGRUPP**

Ledningsgruppen har huvudansvaret för krishanteringen, dels den akuta samt den mer långsiktiga vid traumatiska händelser som inträffar inom Härnösands handbollsklubbs ansvarsområden.

Exempel på sådana traumatiska händelser kan vara:

- Olyckor vid resor i föreningens regi.
- Olyckor i samband med träningar och matcher på hemmaplan.
- Någon spelare inom föreningen som skadas, förolyckas eller drabbas av en svår sjukdom utanför föreningens verksamhet.
- Anhörig till spelare som skadas, förolyckas eller drabbas av en svår sjukdom.
- Allvarliga kränkningar såsom sexuella trakasserier eller övergrepp, mobbning verbalt eller på sociala medier.

Ledningsgruppen består av 9 personer och är tillika föreningens styrelse. En av deltagarna är huvudansvarig och sammankallande. Den huvudansvariga har ansvaret om att detta dokument revideras varje år inför ny säsong. En av deltagarna är ansvarig för alla massmediakontakter vid svårare olyckor eller vid allvarliga kränkningar som har kommit massmedia till del till exempel sexuella kränkningar av minderåriga. Denna person skall inte vara samma person som är huvudansvarig/sammankallande.

Ledningsgruppens uppgifter:

- Vara ansvarig för att alla spelare i föreningen finns i vårt medlemsregister med namn personnummer och kontaktuppgift till vårdnadshavare.
- Samtliga medlemmar skall vara behjälpliga vid traumatiska händelser som inträffar i händelser som sker med föreningens medlemmar och anhöriga.
- Hålla sig uppdaterad under säsongen vilka lag som befinner sig på resa.
- Stötta medlemmar, ledare, tränare och anhöriga vid traumatiska händelser.
- Vid behov av krishantering kan kommunens krisledningsstab kontaktas.
- Ordna praktiska detaljer vid en oförutsedd händelse.
- Ha ansvaret för massmedia kontakter (en person) vid olyckor och andra allvarliga händelser.
- Ge förslag till förbättringar av dokumentet innan ny säsong.
- Vara lyhörd om man får information om att allvarliga kränkningar sker inom föreningen.
- Följa upp att systemet med deltagarlistor följs vid resor inom föreningen.
- Ha ansvaret att föreningens medlemsförteckning är uppdaterad.
- Marknadsför detta dokument för andra föreningar.

#### Huvudansvarigs uppgift:

- Utse någon i gruppen som massmedia ansvarig.
- Se till att gruppen träffas några gånger under säsongen för avstämning och information.
- Utse någon som är ansvarig att föreningens medlemsregister är aktuellt.
- Ta in synpunkter för att kunna uppdatera krisplanen inför ny säsong.

#### Massmediaansvarigs uppgifter:

- Ha alla kontakter med massmedia för att informera om eventuell olycka eller andra händelser.
- Skriva pressmeddelande snabbt efter en eventuell olycka.
- Ge informativa upplysningar om olyckan.
- Skydda de drabbade från massmedia kontakter.
- Informera anhöriga om händelsen.

## HANDLINGSPLAN VID ALLVARLIGA KRÄNKNINGAR

*Vår vision inom Härnösands handbollsklubb är att vår förening skall kännetecknas av respekt för människor och alla skall känna sig trygga och trivas i föreningens gemenskap. Alla skall ha rätt att komma till tals, bli lyssnad på och bli värdigt bemött. Alla skall behandlas med respekt då det gäller den personliga integriteten.*

- Upptäcker någon i föreningen att det förekommer allvarliga kränkningar till exempel sexuella kränkningar eller övergrepp, men även andra kränkningar så måste föreningens ledningsgrupp/styrelse kontaktas **genast**.
- Ledningsgruppen måste agera genast och ta kontakt med berörda parter.
- Den som blir kontaktad för skyndsamt informationen vidare till hela ledningsgruppen och sammankalla denna.
- Alla berörda kontaktas av ledningsgruppen och det måste göras utan dröjsmål.
- Om den uppkomna händelsen är ett brott måste ledningsgruppen kontrollera om det är polisanmält.
- Utred alltid bakomliggande orsaker till händelsen.