

Följande är hämtat ur dokumentet " IFK Kalmars måldokument för Säker och trygg förening"

## 9. Olycksfall/ akut insjuknande

Inom IFK Kalmar ska ledare och förtroendevalda känna till de rutiner som finns vid olycksfall och kris, så att drabbade får ett så bra omhändertagande som kan krävas inom en ideell förening. Skador kan inträffa på många sätt. I samband med match eller träning kan någon skadas både lindrigt och allvarligt. En olycka kan leda till kris då den bedöms som allvarlig, då den behöver hanteras genom larm till ambulans eller andra stödresurser. En olycka vid sidan om själva fotbollen kan också leda till kris. Någon kamrat kan ha dött, någon har utsatts för våld eller en bilolycka har inträffat i samband med något lags bortamatch. Oavsett graden av olycka/kris ska ledare inom IFK Kalmar känna till hur olycka och kris hanteras. Denna policy finns publicerad på vår webbplats och skickas ut till ledarna i april varje år.

### 9.1 Allmänt

Alla lag har en egen förbandslåda som finns tillgänglig i samband med träning/match. Det finns också förbandslåda och hjärtstartare innanför dörren i klubbhuset.

Ansvariga för olycksfall i samband med träning/match är lagets ledare. Finns behov av ytterligare stöd, t ex vid kris, är styrelsen ansvarig för att nödvändiga kontakter tas. Ledare och styrelsen har vid sådana situationer stöd från det samhälleliga (se checklista – telefonlista larm). Kontaktperson för media är klubbens ordförande.

Handlingsplan vid olycka och/eller kris:

Larm – ring	112
Närmaste sjukhus	010-358 00 00
Ambulans	112
Brandstation	112
Primärvård	010-358 00 00
Polis	114 14
Präst	112 (fråga efter jourhavande präst) eller 0480-42 14 00
Kalmar kommun	010-352 00 00

## 9.2 Checklista – emotionell första hjälp

Omedelbart efter händelsen befinner sig den drabbade i ett chocktillstånd vilket oftast innebär reaktioner som förvirring och hjälplöshet. Även om man inte har formell kompetens kan man hjälpa människor i kris. Den akuta första hjälpen ligger på ett emotionellt plan. Det handlar om att vara en omsorgsperson. ”Förstahjälparens” uppgift är att finnas nära, ge trygghet och att lyssna. Närma dig den du vill hjälpa med försiktighet och lugn. Om han eller hon inte känner dig så tala om vem du är och att du erbjuder din hjälp.

- Skapa en så lugn och trygg miljö som möjligt
- Visa medmänsklighet, sympati, omsorg och förståelse
- Lyssna till den/de drabbade, ge den information du har och håll inte undan obehaglig information
- Låt den/de drabbade beskriva skeendet och korrigera uppenbara missuppfattningar eller förvrängningar
- Hjälp den/de drabbade att fritt våga uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld och ilska
- Känn och godta din egen begränsning som hjälpare

## 9.3 Checklista – akuta åtgärder

### Åtgärder för ledare

- Larma 112 – ambulans, brandkår, polis
  - Var beredd på att svara på följande frågor:
    - Vad har hänt?*
    - När?*
    - Var?*
    - Hur många är inblandade/berörda?*
    - Någon skadad/tillstånd för vederbörande?*
    - Vem/vilka är kontaktade och larmade?*
- Ge första hjälpen
- Ordna så att någon följer med den/de skadade till sjukhus
- Ta hand om dem som varit vittne till händelsen
- Informera någon i styrelsen
- Anmäl i efterhand till försäkringsbolag

## **Åtgärder för styrelsen**

- Vilka stödresurser behövs?
- Kontakta anhöriga
- Var förberedd på kontakt från polis och media
- Ordna vid behov socialt stöd
- Informera andra om händelsen för att motverka ryktesspridning och onödiga fantasier kring händelsen