



# HANDBOLL

**Krisplan**

**Falköpings AIK HK**

2024 08 31

## Förord

Falköpings AIK HK bedriver en omfattande verksamhet alltifrån handbollskola till seniorverksamhet. Detta innebär att spelare, ledare, föräldrar, funktionärer etc. rör sig inom ett stort geografiskt område. Till och från träning, matcher, cuper, domaruppdrag mm transporterar sig föreningsmedlemmar antingen gående eller med cykel, bil och buss. Föreningsverksamhet sker huvudsakligen på vinterhalvåret där risker med såväl mörker som halka och snö föreligger vilket skapar en förhöjd olycksrisk.

För att kunna reagera och agera på rätt sätt om en olycka skulle inträffa med eller utan personskador har föreningen upprättat en krisledningsplan och tillsatt en krisledningsgrupp.

Denna grupp skall även vid behov kunna agera vid andra tillfällen där det föreligger annan yttre och inre påverkan som i sin tur kan leda till att en krissituation uppstår.

Till krisplanen är bifogad en åtgärdsplan att använda i händelse av trafikolycka.

Plan för trafiksäkerhet och drogpolicy återfinns i Röda tråden på hemsidan.

## Krisgruppen

### Krisgruppens sammansättning

Sammanställande	Tobias Johansson
Medieansvarig	Tobias Johansson
Psykosocialt ansvarig	Nina Roslund
Administratör	Jonathan Klasson
Resursperson	Anders Sivers
Resursperson	Malin Davidsson
Resursperson	Jonathan Klasson

## KRISGRUPPENS ARBETE

Krisgruppens uppgift är att jobba

- Förebyggande.
- Samordnande och delegerande i händelse av kris.
- Utvärderande.

### Förebyggande åtgärder

- Utbilda ledare årligen.
- Informera samtliga inblandade ledare och vid behov aktiva om föreskrifter och vilken policy som gäller i klubben.
- Ta del av och genomföra de utbildningar och möjligheter som gäller för trygghet och säker förening.
- Utarbeta och revidera plan för krishantering
- Samla krisplanen i en pärm i klubbbrummet. Alla i krisgruppen skall ha en egen kopia.
- Alla ledare skall ha kunskap om krisplanen, att krisgruppen finns och skall kontaktas i händelse av kris.

Krisgruppen skall vara de som är mest förberedda om en kris inträffar. Ledare eller andra medlemmar blir oftast de som får ta det akuta ansvaret men sedan går krisgruppen in och samordnar åtgärderna. Krisgruppen tar också över ansvaret och delegerar uppgifter som måste utföras. Efter den första akuta fasen skall ingen ledare eller medlem stå ensam med ansvaret, vi agerar tillsammans i föreningen. Krisgruppen skall också fungera rådgivande i mindre krisartade situationer. Krisgruppen skall bara göra det man förväntas klara av, resten skall vi lämna vidare till kommunens POSOM grupp.

Delar av krisgruppen och dess handlingsplan bör även användas vid andra situationer som orsakar massmedialt intresse. Förväxla inte idrottens krisgrupper med samhällets dito. Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Vid olyckor är det viktigt att besluta om åtgärder i samråd med de närmast berörda. Kontakterna med massmedia ska hanteras av en person för att minimera risken för motstridiga och vilseledande uppgifter.

Grundstenarna i krishantering är medmänsklighet och organisation.

## Vid en kris

### Krisgruppens arbete

Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för att kontakta de övriga i gruppen. Följande ansvarsområden skall utdelas och finnas med varje gång gruppen samlas.

**Informatör:** Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, skriver protokoll vid alla möten. Ansvarar för att skriftligen informera följande:

- Styrelsen
- Hemsida
- Berörda personer/klubbar

**Medieansvarig:** Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar.

**Psykosocialt ansvarig:** Ser till att formerna för det psykosociala omhändertagandet kommer upp till diskussion och blir utfört. Kollar över att man tänkt på alla som kan ha drabbats av krisen.

**Administratör:** Denna person har ansvaret för aktuella telefonlistor över involverade personer. För en journal, där alla händelser/insatser beskrivs kortfattat med angivande av tid. Samordnar telefonpassning i styrelserummet eller liknande.

**Resurspersoner:** Krisgruppen bör ha ett antal resurspersoner som kan vara behjälpliga beroende på vad som har inträffat. Dessa resurspersoner varierar givetvis beroende situation men de som kan tänkas bli aktuella finns i telefonlistan. Telefonlistan bör uppdateras minst en gång per år.

### Möte om vad som hänt

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som säkert kan konstateras har hänt. Skriv protokoll vid mötet.

- Besluta om vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning.
- Starta en journal över alla händelser och insatser.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.
- Informera öppet, sakligt och tydligt.
- Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.
- För att undvika onödiga spekulationer bör föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt

## **Psykosociala omhändertagande vid olyckor**

Det är mycket viktigt att det psykosociala omhändertagandet kommer igång så tidigt som möjligt eftersom det är kärnan i all krishantering.

Kommunens POSOM grupp kontaktas och kommer att leda omhändertagandet då det inte enbart är föreningens medlemmar som är i behov av hjälp utan även anhöriga, skolkamrater, vänner mm.

Många gånger är det psykosociala omhändertagandet som gör att en kris överhuvudtaget går att komma igenom om. Om föreningen inte agerar psykosocialt är det risk "såren" blir många och det blir svårt att driva verksamhet igen.

## **Psykosociala omhändertagande vid andra kriser**

En kris behöver inte alltid ha akut karaktär. Det kan vara någon som har en personlig kris eller en svår sjukdom vilket påverkar lagkompisarna så mycket att verksamheten inte kan bedrivas som vanligt. En kris kan också uppkomma ur rykten som sprids. Rykten kanske handlar om att någon i föreningen håller på med oegentligheter som inte är förenliga med klubbens policy. Föreningens krisgrupp skall kontaktas i alla händelser smått som stort som kan leda till en krissituation.

Om behov föreligger skall krisgruppen samla föreningens medlemmar för att delge korrekt information och svara på frågor och funderingar som medlemmarna har.

## **Vid dödsfall arrangeras minnesstund**

Minnesstunden är en del av sorgearbetet och skall genomföras under ledning av andra aktörer såsom trosförbund och skola. De har såväl fysiska som personella möjligheter att genomföra en minnesstund där alla som har behov är välkomna.

## **Utvärdering**

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Gå igenom intervjuerna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

## Kontaktinformation

### Krisgrupp

Sammanställande	Tobias Johansson	073 844 89 53
Medieansvarig	Tobias Johansson	073 844 89 53
Psykosocialt ansvarig	Nina Roslund	073 096 96 74
Administratör	Jonathan Klasson	072 542 70 07
Resurspersoner	Anders Sivers	
	Malin Davidsson	
	Jonathan Klasson	

### Externa resurser

Sjukvård akut	Tel. 112
Polis akut	Tel. 112

## Att tänka på vid trafikolycka

### Om du är drabbad

Skaffa dig överblick. Vad har hänt? Hur många är skadade? Vilken hjälp behöver de?

Ring 112. Var beredd på att kunna ange var du är, så exakt som möjligt.

Berätta också vem du själv är.

Skydda olycksplatsen, ställ ut varningstrianglar och sätt på varningsljus.

Om någon befinner sig i ett livsfarligt läge, flytta personen till en säker plats.

Se till att den skadade alltid har någon hos sig.

Om flera ledare/föräldrar finns på plats se till att någon tar hand om spelarna, att någon följer med eventuell transport till sjukhus.

Kontakta någon i krisgruppen.

### Efter olycka

Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas och åtgärder vidtas.

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.

Gör en bedömning om alla deltagares hem behöver kontaktas.

Lämna i så fall över den uppgiften till krisgruppen så ni kan ägna er åt gruppen.

Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera inte om händelsen och orsaker.

Värdera vilken åldersgrupp du ger information till och rätta informationen efter det. 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/hur det är, så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga. Om det är minderåriga ska ledare kontakta hem/familj.

Kanske kan det vara bra att ordna dryck och förtäring (och värme, filter el. dyl) Om det är övernattnings och man valt att stanna kvar, kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå.

*Vid olycka kontakta anhöriga. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått budet.*

Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

Ställ in lektionerna/tävlingen om det känns rätt men samlas istället för att bearbeta händelsen.

Stöd stödjarna i gruppen; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.

## **Krisreaktioner**

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en sk. psykisk kris. En psykisk 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 händelsen. De kännetecknas av ett förändrat tillstånd av medvetande – både det som har hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som har 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

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 tre till fyra veckor – under förutsättningen att man fått möjlighet att bearbeta händelsen. Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, Sömnrubbingar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (vågar t.ex inte åka bil, buss etc.)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Stark vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps-, och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar.