

## **Krishantering i Gamla Upsala sportklubb**

Vid olyckor och andra större svåra händelser finns resurser i samhället som hanterar den krissituation som uppstår. Uppsala kommun har särskilda grupper för psykiskt och socialt omhändertagande = POSOM. Posom-grupperna kallas in vid olyckor eller trauman på plats där människor behöver stöd och har ersatt de krisgrupper som tidigare fanns. Det är Uppsala brandförsvaret eller polis som begär hjälp av Posom.

Det är viktigt att också Gamla Upsala SK (GUSK), som är en förening som samlar många barn och unga i Uppsala, har någon slags beredskap om det skulle inträffa en allvarlig händelse eller kris. Därför finns det i föreningen en krisgrupp. Krisgruppens uppgift är dels att tillhandahålla en handlingsplan så att ledare vet vad som skall göras vid händelse av kris, dels att leda arbetet vid kris. Viktigt är också ett förebyggande arbete så att beredskapen finns vid en krissituation, att upprätta telefonlistor så att man lätt kan få tag på alla berörda vid en krissituation samt ge rätt information.

## **Mål och handlingsplan för krisgruppen**

### **Mål för krisgruppen**

- Att ge ledare och medlemmar i Gamla Upsala SK råd och stöd vid allvarlig olycka eller annat trauma i klubbens regi eller omedelbara närhet
- Att ha beredskap för större olycka i klubbens regi genom att följa en plan vid kris; ”handlingsplan för krisgruppen”
- Att handha en ”handlingsplan för ledare” att ha med sig vid träning, matcher, turneringar, cuper och resor och som kan vara till stöd vid ex. olyckor.
- Utbilda samtliga tränare i första hjälpen

### **Tänkbara krissituationer**

Exempel på vad som kan tänkas hända. Händelser där krisgruppen kan komma att bli inblandad ska ha direkt anknytning till klubbens verksamhet.

- Skada i samband med verksamhet
- Medlem försvinner under aktivitet
- Medlem, föräldrar eller ledare utsätts för allvarlig händelse
- En medlem/ledare omkommer

### **Vad är en kris?**

En kris uppstår då ens erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska kunna förstå och psykiskt hantera en speciell situation. Man vet alltså inte hur man ska hantera händelsen. Kännetecknande för krisen är att den uppstår vid situationer som innebär en förlust eller hot om förlust av något slag för personen.

Med krisstöd menas det omedelbara omhändertagandet av en person i kris samt eventuella efterföljande professionella insatser.

## **Krissituationer som hanteras inom laget i första hand.**

*Vill man ha stöd kan man vända sig till krisgruppen*

- Mobbning
- Medlems syskon eller föräldrar omkommer
- Stöld

## **Handlingsplan för krisgruppen**

- 1) Krisgruppens handlingsplan träder i kraft då ordförande tar beslut om att krisgruppen skall arbeta i ett aktuellt akut fall. Ordförande sammankallar hela eller delar av krisgruppen. Händelser där krisgruppen kan komma att bli inblandad i ska ha direkt anknytning till klubbens verksamhet.
- 2) Krisgruppen gör en bedömning av läget, leder och samordnar arbetet samt beslutar om erforderliga åtgärder. Räddningstjänst, polis och sjukvårdens instanser kontaktas om det inte redan är gjort.
  - Vad har hänt?
  - Vilka är drabbade?
  - Fakta om vad som hänt?
  - Hur ser situationen ut?
  - Vilken information ska förmedlas och av vem ska den förmedlas?
  - Behövs hjälp utifrån?
  - Var förberedd på kontakt från polis och massmedia
- 3) Information till lagkamrater och föräldrar svarar i första hand lagledare/tränare för
- 4) Krisgruppen samlas efter en allvarlig händelse och gör en bedömning av läget och eventuellt fortsatt arbete.
  - Minnesstund?
  - Återsamling för drabbade för att samtala om vad som hänt
- 5) Ledare och styrelser informeras av ordförande om krisgruppens arbete en gång per år.
- 6) Telefonlistor uppdateras varje halvår.
- 7) Krisplanen i sin helhet genomgås årligen av styrelsen. Krisgruppen ser till att aktuellt dokument finns till förfogande till varje årsmöte.
- 8) "Handlingsplan för ledare" skall finnas i varje lags sjukvårdsväska, hemma hos medlemmarna i krisgruppen samt anslås på Gamlis IP, Yrsa och på föreningens kansli. Krisgruppen har i uppgift att tillser detta.
- 9) Under ett år träffas krisgruppen två gånger för att hålla kontakten med varandra och informera varandra om saker som kan vara bra för en krisgrupp att känna till.

# Handlingsplan för ledare

## 1) Vad gör jag om det i samband med klubbens verksamhet händer en olycka eller något annat mycket allvarligt:

- Ge första hjälpen
- Larma SOS Alarm 112
  - Uppge följande
    - ditt namn
    - varifrån du ringer
    - typ av olycka
    - antal skadade personer
    - typ av skada eller besvär
- Gå undan vid hotfull situation. Agera inte polis och var uppmärksam på ditt eget kroppsspråk. Hastiga rörelser kan verka hotfulla.
- Se till att någon följer den drabbade vid eventuell transport till akutmottagning
- Se till att det är enkelt för räddningstjänsten att komma fram till olycksplatsen
- Se till att någon möter och visar vägen för räddningspersonal
- Kontakta någon i krisgruppen, se telefonlista nedan
- All kontakt med massmedia sköts av en person från krisgruppen. Ledare går inte ut med någon som helst information som inte verifierats av krisgruppen. Ledare kontaktar inte heller på egen hand några informationskällor. Det är oerhört viktigt att all information är likadan och sann. Allt för att undvika ryktesspridning.
- Hänvisa alltid till räddningschefen på olycksplatsen vad gäller räddningsarbetet och fakta kring själva olyckan
- Vid större olyckor finns en planerad uppsamlingsplats vid Lötenkyrkan vid Heidenstams torg.

## 2) Förebyggande arbete

- Upprätta telefonlistor till alla barn, ledare, föräldrar i ditt lag. Denna lista ska också finnas på föreningens kansli.
- Om ni åker iväg på resa (ex. match, turnering eller cup) - lämna ett exemplar av telefonlista hemma i Uppsala, förslagsvis hos ordföranden.
- Bestäm samlingsplats om någon olycka skulle inträffa så man kan räkna in alla.
- Informera samtliga barn och ungdomar om telefonnummer och vart de ska ringa om det händer en olycka.
- Utse någon i laget som kan ge första hjälpen.
- Sjukvårdsväskan skall finnas tillhands.

## 3) Ta del av klubbens policydokument

- Fair play
- Nolltolerans
- Drogpolicy
- Föräldrapolicy

#### 4) Konkreta råd när du hjälper en människa i kris

- ”Håll i. Håll om. Håll ut.” Det är viktigt att ta hand om personer som hamnat i kris genom att vara närvarande, ge värme och vätska och inte stressa.
- Lämna aldrig en person i kris ensam.
- Låt var och en ta kontakt med familjemedlemmar eller annan närstående.
- Låt ingen gå direkt hem.
- Låt gärna bli kommentarer som ”Du kommer snart över det”. Respektera smärtan och sorgen. Var inte rädd för gråt.
- Erbjud gärna praktisk hjälp.
- Var inte rädd att säga fel saker. Du behöver inte säga så mycket. Lyssna är ofta bättre än att tala.
- Visa att du finns men låt den som sörjer bestämma hur er kontakt ska vara. Kom ihåg att det är vanligt att en person som befinner sig i kris isolerar sig.
- Erbjud dig att ställa upp och lyssna om du känner att du vill. Flera gånger.
- Hör av dig då och då och fråga hur det är.

#### 5) Allmänna åtgärder och råd

Ta gärna kontakt med någon ur krisgruppen om du känner dig osäker eller har frågor kring åtgärder vid en krissituation.

Hjälpinsatser ska ges utan diskussion med den/de drabbade om huruvida det är nödvändigt eller inte. En person i kris kan inte ta ett sådant beslut.

SOS Alarm	112	
Ambulans ej brådskande	018-33 12 31	
Polis, ej brådskande	018-114 14	
<b>Krisgrupp</b>		
Åsa Åkerman	0706-26 72 75	Ordförande
Yvonne Jakobsson	018-26 13 75	
Svante Zettergren	0703-66 17 18	Pastor
Kristin Windolf-Granberg	0731-80 91 24	Präst
Kjell Sjöberg	0705-89 62 21	Mediakontakter
Kjell Pettersson	0703-15 94 66	
Berhane Gebreyohannes	0762-63 96 12	