



## Policy för krishantering i Läna IF

I vår förening arbetar vi med en krishanteringsplan som alla ledare i föreningen ska känna till och vara bekant med för att kunna handla optimalt i ett krisläge.

### Viktiga telefonnummer

Ambulans, Polis, Räddningstjänst, Giftinformation SOS	112
Akademiska sjukhuset, barnakuten	018-611 58 37
Akademiska sjukhuset, akuten (ungdomar 16 år och uppåt)	018-611 26 72
Akademiska sjukhuset, växeln	018-611 00 00
Läna IF, ordförande Karolina Andersson	070-432 87 29
Läna IF, vice ordförande Sören Eriksson	076-117 84 55

Telefonlista till anhöriga finns i pärm på kontoret i klubbstugan

På hemsidan finns en medlemslista där de flesta av de aktiva medlemmarna är med.

### Ansvar

Gruppens ledare ansvarar vid en oförutsedd händelse

- Skaffa information
- Organisera och dokumentera
- Kontakta och informera barn- och ungdomar samt anhöriga snabbt och korrekt
- Kontakta ordförande för samråd vid t.ex. en stor olycka

### Kris

Kris är det psykiska tillstånd en människa befinner sig i då tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska förstå och bemästra situationen. I en krissituation är det nödvändigt att snabbt skapa ordning.

### Handlingsplan

- Ta hand om skadade.
- Ring 112 och larma ambulans/brandkår.
- Ge 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.
- Säkra olycksplatsen för att förhindra ytterligare olyckor.
- Se till att någon följer den skadade till sjukhuset och kontakta anhöriga.
- Ta hand om övriga barn och ungdomar i gruppen. Samla ihop dem och ge kort och saklig information.
- Verksamheten ska om möjligt fortgå och barn och ungdomar ska om möjligt vara kvar, inget barn ska efter en krissituation gå hem och mötas av ett tomt hem.
- Låt alla få möjlighet att kontakta sina anhöriga.
- Ge deltagarna möjlighet att prata om det inträffade och uttrycka sina känslor.
- Undvik att leta efter syndabockar.
- Informera om stressreaktioner som kan komma.

- Bestäm om och när gruppen ska ta upp händelsen nästa gång.

## **Stressreaktioner och principer vid debriefing**

### **Reaktioner vid stress**

- Ångest - oro - rastlöshet
- Känslomässig labilitet
- Skuld känslor
- Irritation
- Muskelspänningar
- Överreaktion på ljud
- Sömnproblem/mardrömmar
- Återkommande tankar om händelsen
- Rädsla för olycksstället
- Problem med minne/koncentration
- Tendens att isolera sig
- Depression

### **Praktiska principer vid eventuell uppföljning av händelsen**

- Alla inblandade ska vara med.
- Samtalet ska ske i nära anslutning till händelsen, (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 man gråter, ge tid och lugn och ro.
- Låt ilska komma fram utan att man letar syndabockar.
- Diskutera behov av nytt möte.

Samtliga ledare, aktiva, föräldrar och övriga verksamma inom föreningen ska ta del av denna krishanteringspolicy.

Styrelsen Länna IF

2016-05-09