



Kris- och beredskapsplan SMGK

Kris-och beredskapsplanen har som syfte att underlätta vid ex allvarliga händelser som olycka, våld, övergrepp, dödsfall, hot eller annan samhällsfarlig händelse som ex pandemi.

Föreningens krispärm ska stå på hyllan i Steningehöjdens gropdel samt under dokumentation på hemsidan undre fliken *Trygg idrottsmiljö* - placering och innehåll ska vara känt av alla ledare i föreningen.

Trygghetsansvarig i föreningen ansvarar för att pärmerna är uppdaterade.

Innehållsförteckning

Kontaktlista Kris-och beredskapsgruppen

Vid akut situation

Vid kris

Vid lagbrott

Vid stadgebrott

Generell guide (Före – Under – Efter)

Brand

Kroppsskada

Övergrepp

Dödsfall

Adresser till våra hallar

Dokument: [Skadeanmälan](#)



Krisgrupp: Styrelsen och Verksamhetsledare

Krisgruppen:

Larmas via nedan telefonlista – Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i krisgruppen.

Samlas i Steningehöjdens sporthall alt Betongfabriken enl. överenskommelse

Namn:	Föreningsroll	mobil	Krisroll
Frida Nellbeck	Ordförande	070-618 70 51	Kommunikatör
Ursula Sztraka	Kassör	070-427 06 10	Kommunikatör 2
Lena Karlsson	Sekreterare	070-309 79 19	Loggförare
Samuel Falk	Ledamot	073 385 85 87	Loggförare
Hannah Grip	Ledamot	070 668 84 59	1: a reserv.
Johanna Dermer	Suppleant	070-402 45 56	2: a reserv.
Anne-Lee Holm	Verksamhetsledare	070-720 17 96	<i>sammankallande</i>
Sigtuna kommuns krisgrupp			kontaktas av 112 vid behov
Polis, brandkår och ambulans			112 – ej akuta situationer 11414
Vårdguiden			1177

Sammankallandes roll:

Sammankalla krisgruppen vid behov och informera om händelse/kris.

Kommunikatörens roll:

Hantera kommunikationen både internt och externt ex. media och medlemmar.

Loggförarens roll:

Dokumentera händelse och åtgärder.



Vid akut situation

- Utför nödvändig första hjälpen-åtgärder.
- Ring 112 vid behov – utse någon som möter upp räddningspersonal vid entrén.
- Bevaka, spärra av och utrym vid behov.
- Skapa trygghet och lugn.

Vid en kris

Sammanalla krisgruppen snarast möjligt och inventera krisen.

- Vad har hänt?
- Vilka är inblandade?
- Vilket stöd behöver de?
- Vilket stöd behöver övriga i föreningen?
- Vilken information ska ges och på vilket sätt – tydlig, saklig och samma information till alla.
- Behåll integritet och ta stor hänsyn till de inblandade.

Vid lagbrott

- Upprätta polisanmälan – polisen sköter utredningen (undvik spekulationer och egna åsikter).

Vid stadgebrott

- Utred konsekvenser och påföljd.
- Vilka behöver informeras om händelsen (internt/externt) och på vilket sätt?



Generellt vid kris

Före:

Förberedelser underlättar vid en kris. Krisgruppen ska därför regelbundet gå igenom dokumentationen samt olika scenarios.

Under:

1. Kalla in alla medlemmar i krisgruppen som är anträffbara.
2. Samling enl. överenskommelse i Steningehöjdshallens entré alt. Betongfabriken Wenngarn. Även digitalt fungerar vid behov.
3. En ledare utses att fördela uppgifter
 - Vad har hänt?
 - När hände det?
 - Var hände det?
 - Vilka/Vad har drabbats?
 - Vilken omfattning är det?
4. Loggför all information samt vilka beslut som fattas och vilka personer som kontaktas.
5. Håll regelbundna avstämningar och uppdatera varandra i krisgruppen - samt ev. övriga berörda.
6. Samlingsplats för anhörig stäms av med kommunens krisgrupp. Vid mindre omfattande kriser samling enl. beslut från krisgruppen.
7. Fokusera på empati för de inblandade.



8. Dokumentera eventuella utlägg tillsammans med övrig loggföring.

Efter:

1. Vid dödsfall levererar vanligen polis eller präst budskapet genom att åka hem till den anhöriga för muntligt dödsbud. Föreningen lämnar inte detta budskap till anhörig.
2. Regelbunden avstämning inom krisgruppen ska göras under pågående kris. Logga allt som görs.
3. Var beredd på att media kan höra av sig. Var klar med vad som ska sägas och håll er kort, respektfullt och till fakta.
4. Ta kontakt med försäkringsbolag.
5. Gå igenom vad som hänt och vilka åtgärder som vidtagits – vad kan förbättras?
6. Glöm inte att dödsolyckor och allvarliga incidenter ska anmälas till Arbetsmiljöverket.
7. Avsluta och besluta när det är dags att återgå till normalläge.
8. Bearbeta – Krisgruppen kan behöva ventilera och diskutera vad som hänt under hanteringen av krisen.



BRAND - Steningehöjden

- Huvudledare (2st) som befinner sig i gropdelen eller närmast gropdelen ska hämta och sätta på sig de gula västarna (A och B), Saknas 2 huvudledare så kliver en hjälpledare in och tar en av västarna. De gula västarna hänger i gropen vid ingången – brandrutiner står på lapp som hänger på respektive väst. *Se bilaga.*
- Alla ledare hjälps åt med att få ut gymnasterna från hallen och till uppsamlingsplatsen (Steningehöjdsskolan – tvärs över gatan från idrottshallen under takutskottet).
- Huvudledare i den gula västen A ansvarar för att söka igenom alla rum och lämnar hallen sist. Huvudledare i den gula västen B ansvarar för att larma via 112.
- Samtliga huvudledare ansvarar för att räkna in sina respektive gymnaster via sportadmins närvaroregistrering samt kontakta alla målsmän för minderåriga gymnaster och ledare.
- Samtliga incidenter vid brand ska rapporteras till kris- och beredskapsgruppen av huvudledare i gula västen utan dröjsmål.
- Kris- och beredskapsgruppen undersöker om någon kommit till skada. På vilket sätt? Behövs stöd sättas in? Av vilket slag? Sammanställ information internt och externt.
- Kris- och beredskapsgruppen inventerar ev. skador på klubbens egna redskap.



- Kris- och beredskapsgruppen kontaktar försäkringsbolag för vidare hantering av materiella skador.

BRAND – övriga hallar

- Alla ledare hjälps åt med att få ut gymnasterna från hallen och till uppsamlingsplatsen (varierar beroende på hall – se entré i respektive hall).
- Huvudledare ansvarar för att söka igenom alla rum och lämnar hallen sist. Hjälpmedare ansvarar för att larma via 112.
- Samtliga huvudledare ansvarar för att räkna in sina respektive gymnaster via sportadmins närvaroregistrering samt kontakta alla målsmän för minderåriga gymnaster och ledare.
- Samtliga incidenter vid brand ska rapporteras till kris- och beredskapsgruppen av huvudledare utan dröjsmål.
- Kris- och beredskapsgruppen undersöker om någon kommit till skada. På vilket sätt? Behövs stöd sättas in? Av vilket slag? Sammanställa information internt och externt.
- Kris- och beredskapsgruppen inventerar ev. skador på klubbens egna redskap.
- Kris- och beredskapsgruppen kontaktar försäkringsbolag för vidare hantering av materiella skador.



Kroppsskada

Vid lättare skada såsom ex. stukning

- Ledarteamet bör på förhand ha valt ut en omhändertagare (den som tar hand om den skadade gymnasten). Övriga ledare tar hand om de övriga gymnaster på plats.
- Omhändertagaren ansvarar för att:
 - Undersöka skadans storlek och vid ex. stukning linda skadad kroppsdel och sätta i högläge.
 - Prata lugnande och trösta vid behov.
 - Flytta gymnasten åt sidan om möjligt för lugn och undan från blickar.
 - Kanske behöver gymnasten en filt eller tröja att värma sig med.
 - Vid lindning – linda i riktning mot hjärtat – 3ggr 15min. kompression.
 - Kontakta målsman och informera om inträffad skada.
- Övriga ledare ansvarar för att:
 - Samla övriga gymnaster så att de inte alla samlas runt den skadade.
 - Fortsätta träningen om möjligt.
 - Vara uppmärksam på om någon av gymnasterna upplever situationen som obehaglig och kan behöva omhändertas på ett mera personligt plan.
- Omhändertagaren alt. huvudledare i gruppen bör hålla sig underrättad om hur gymnastens återhämtning går – har läkare uppsökts? Vad sade läkaren? Har sjukgymnast uppsökts? Direktiv från sjukgymnasten?
[Skadeanmälan](#) upprättas av målsman, kompletteras av ledare i gruppen och skickas via verksamhetsledare för inskickning till försäkringsbolaget.



- Huvudledare informera via mejl/FB om att en skada inträffat under pågående träning så att målsman vet om vad som hänt och kan "möta" sitt barn om de har frågor eller känner oro.
- Vid nästkommande träning efter skada bör ledarna samla gymnasterna och prata om vad som hänt för att eventuellt fånga upp frågor och funderingar men även oro.

Vid fraktur

- Ledarteamet bör på förhand ha valt ut en omhändertagare (den som tar hand om den skadade gymnasten). Övriga ledare tar hand om de övriga gymnaster på plats.
- Omhändertagaren ansvarar för att:
 - Undersöka skadan. Vid uppenbar fraktur ska kroppsdelens hållning hållas i så stilla läge som möjligt för att undvika smärta – frakturer ska EJ lindas men vid ex. armfraktur kan en mitella underlätta.
 - Prata lugnande och trösta vid behov.
 - Flytta gymnasten åt sidan om möjligt för lugn och undan från blickar.
 - Undvik att ge smärtlindring i händelse av att gymnastens fraktur behöver opereras eller ge först efter rådgörande med läkare/1177.
 - Kanske behöver gymnasten en filt eller tröja att värma sig med – den skadade kan hamna i ett chocktillstånd.
 - Kontakta målsman och informera om inträffad skada och att sjukhus behöver uppsökas – Ring ambulans, 112, vid behov alternativt sjukvårdsupplysningen 1177.
 - Är skadan en öppen fraktur behöver blödningen stoppas – kompresser eller ren linda pressas emot blödningen.



- Övriga ledare ansvarar för att:
 - Samla övriga gymnaster och så att de inte alla samlas runt den skadade.
 - Fortsätta träningen om möjligt.
 - Vara uppmärksam på om någon av gymnasterna upplever situationen som obehaglig och kan behöva omhändertas på ett mera personligt plan.
- Omhändertagaren alt huvudledare i gruppen bör hålla sig underrättad om hur gymnastens återhämtning går – har läkare uppsökts? Vad sade läkaren? Har sjukgymnast uppsökts? Direktiv ger sjukgymnasten? [Skadeanmälan](#) upprättas av målsman, kompletteras av ledare i gruppen och skickas via verksamhetsledare för inskickning till försäkringsbolaget.
- Huvudledare informera via mejl/FB om att en skada inträffat under pågående träning så att målsman vet om vad som hänt och kan ”möta” sitt barn om de har frågor eller känner oro. Information om skada ska även mejlas till verksamhetsledare.
- Vid nästkommande träning efter skada bör ledarna samla gymnasterna och prata om vad som hänt för att eventuellt fånga upp frågor och funderingar men även oro.



Övergrepp

Fysiska - Fysiska övergrepp kan innebära bli slagen, knuffad eller fasthållen.

Åtgärd: Oavsett nivå på fysiskt våld skall detta alltid anmälas till kris- och beredskapsgruppen.

Vid grövre fysiskt våld skall alltid en polisanmälan göras – denna kan göras av ledare, förälder eller kris- och beredskapsgruppen.

Psykiska - Psykiska eller känslomässiga övergrepp innebär att någon blir utsatt för skuldbeläggande, nedsättande kommentarer, blir förlöjligad, hånad eller osynliggjord. Att reta, frysa ut, sprida rykten eller skriva kränkande saker om någon på sociala medier ingår också i denna kategori.

Åtgärd: SMGK:s Åtgärdstrappa följs

Vid grova psykiska övergrepp skall dessa polisanmälas – denna kan göras av ledare, förälder eller kris och beredskapsgruppen.

Sexuella - De kan vara både fysiska och icke-fysiska, och kan till exempel innebära olika former av samlag, beröring av privata delar, uttalanden eller skämt med sexuella anspelningar eller att bli tvingad till någon form av kroppskontakt. Det innefattar också att tvingas visa sin egen kropp, att någon talar till en på ett sexuellt sätt, att tvinga någon att titta på pornografi eller att fota eller filma sexuella övergrepp som någon utsätts för.

Åtgärd: Alla sexuella övergrepp skall meddelas till kris- och beredskapsgruppen. För icke fysiska sexuella övergrepp skall i första hand SMGK:s Åtgärdstrappa följas.

Alla fysiska sexuella övergrepp skall polisanmälas även grövre icke fysiska sexuella övergrepp ska polisanmälas – anmälan kan göras av gymnast, ledare, förälder eller kris- och beredskapsgruppen.



Mobbning – En upprepad negativ handling mot någon annan.

Åtgärd: SMGK:s åtgärdstrappa följs.

Dödsfall

Gymnast eller ledare – ej i anknytning till SMGK aktivitet.

- Kris- och beredskapsgruppen behöver inhämta så mycket information som möjligt kring situationen. Vem är drabbad? Kontakt med målsman/närstående.
- När information om dödsfallet delges behövs respekt och integritet hållas högt med hänsyn till de drabbade.
- Vilka inom föreningen stod den avlidne närmast? Grupp/ledare?
Gymnast: Informera ledare i gymnastens grupp och kalla gruppen och målsmän till en samling för att delge information. Håll informationen saklig och tydlig. Mötet med andra som kände den avlidne kan vara ett stort stöd i sorgen.

Övriga stöd kan vara samtalsgrupper ex via [svenska kyrkan](#) eller andra [stödorganisationer](#) Om sorg hos [barn och unga](#)

Gymnast eller ledare – i anknytning till SMGK aktivitet (i hallen, på tävling, på resa till från läger/tävling/aktivitet).

När en kris inträffar som berör flera kommuninvånare så larmar SOS även aktuell kommun och deras krisgrupp (Posum-gruppen). Det finns en färdig krishanteringsplan för Sigtuna kommuns krisgrupp.

SMGK:s kris- och beredskapsgrupp sätts då i kontakt med kommunens krisgrupp för stöttning.



Kommunens Posum-grupp aktiveras för psykosocialt stöd och hjälp med krishantering – här kan både förening och individ få hjälp och stöd. Kommunen har även kontakt med ex. Rädda Barnen och andra stödgrupper.

Den interna krisberedskapen i föreningen kommer in som andra åtgärd, dvs. efter att larm till SOS gjorts- och är till för att ta vid efter det absoluta akutskedet ex. Akut omhändertagande – Ledare i SMGK erbjuds internutbildning med Akut omhändertagande.

Den fortsatta krishanteringen hanteras av kris- och beredskapsgruppen i SMGK med stöttning av professionell hjälp via stödorganisation (hänvisning via kommunens krisgrupp).

- Vilket stöd behöver vi sätta in?
- För vem ska vi sätta in stöd?
- Vilka ska vi kontakta för stöd och hjälp?
- Vilken information ska vi gå ut med och till vilka samt vem är ansvarig?
- Vem har kontakten med media?
- Vem tar emot telefonsamtal – klubbens mobil används som kontakt nr.
- Vem ansvarar för kontakt med sjukhus, polis, kommunens krisgrupp mm?
- Vem ansvarar för kontakten med anhörig?



Att Tänka på oavsett situation:

- Vid kommunikation med media – hänvisa till kris- och beredskapsgruppen - tala sanning, var öppen, håll dig till fakta (inga spekulationer eller egna slutsatser), inga namn, visa respekt för alla inblandade.
- Prata med polisen om det råder osäkerhet om vem som ska kontakta vem (ex. anhöriga).
- Sammankalla krisgruppen snarast möjligt.
- Viktigt att utvärdera krisgruppens agerande efter att händelsen är avslutad.
- Loggförarens protokoll och noteringar ska sparas och kan behöva sändas till berörd myndighet.

Adresser till våra hallar

St Per idrottshall	St Persgatan 7, 193 32 Sigtuna
Sta Gertruds idrottshall	Porfyrvägen 2, 193 41 Sigtuna
Norrbackaskolans idrottshall	Odensalavägen 1, 195 43 Märsta
Sätunaskolans idrottshall	Södergatan 59, 195 47 Märsta
Steningehöjdens sporthall	Flottviksvägen 6, 195 65 Märsta