



Skånes Isseglarklubbs

Handlingsplan vid krissituationer

Antagen av Skånes Isseglarklubbs styrelse 29 mars 2007, (rev 2008-01-16)

.....	1
1 Handlingsplanens syfte är:.....	3
1.1 Exempel på situationer som utlöser krisreaktioner.....	3
2 Förebyggande åtgärder.....	4
2.1 Israpportör inför åkhelg.....	4
2.2 Ledare inför tur.....	4
2.3 Bussansvarig inför resa.....	4
2.4 Övrigt.....	5
3 Vem kontaktar man?.....	5
3.1 Adresser och telefonnummer SIK	5
3.2 Andra viktiga telefonnummer.....	5
4 Om olyckan är framme.....	6
4.1 Plurr då isen brister.....	6
4.2 Vid olycka på eller vid isen alternativt en bilolycka.....	6
4.3 Att ringa 112.....	7
4.4 Att göra innan gruppen skiljs åt.....	7
5 Förhållningssätt till drabbade personer.....	8
6 Minnesstund	8
7 Vad gör vi sedan?	9
7.1 Psykiska reaktioner på kris.....	9
7.1.1 Akuta reaktioner.....	9
7.1.2 Efterverkningar.....	10
7.2 Att förhöras av Polis.....	10
7.3 Möte med massmedia.....	11
7.4 Journalisten kontaktar någon som inte har varit med.....	11
7.4.1 Troliga frågor från journalisten.....	12
7.4.2 Radio- och TV-intervjuer.....	12

Inledning

Ingen vet i förväg hur vi reagerar i en krissituation. Kanske blir vi osäkra, förvirrade och handlar vi på ett sätt som vi inte själva har räknat med.

Det är anledningen till att SIK har upprättat en "Handlingsplan vid krissituationer" som ska hjälpa oss att enkelt fördela ansvar och uppgifter när krisen väl är ett faktum. En väl fungerande plan kan snabbt sättas till verket och de ansvariga kan direkt ägna sig åt krisen.

Det är viktigt att alla ledare i SIK är väl förtrodda med handlingsplanen och att det sker en regelbunden uppföljning av innehållet och eventuella erfarenheter av tillämpningen.

1 Handlingsplanens syfte är:

- att skapa en krismedvetenhet inför händelser
- att minimera risken för kaos och fler olyckor
- att omhänderta dem som drabbas av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt
- att motverka stress för inblandade
- att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer.

1.1 Exempel på situationer som utlöser krisreaktioner

- Plurr
- Olyckor och allvarliga tillbud på isen
- Trafikolyckor till och från aktivitet
- Medlems död under aktivitet.

2 Förebyggande åtgärder

2.1 Israpportör inför åkhelg

Israpportören går igenom isläge och väljer isar efter de förutsättningar som gäller inför helgen. Analys av de risker som kan förekomma lämnas i israpporten alternativt till de ledare som ska leda under helgen.

- Finns det något särskilt att tänka på för dessa sjöar?
- Finns det risk för något speciellt väder?
- Finns risk för problem med väglag till och från isen?
- Vilka turer kommer att utlysas. Behövs det fler ledare?

2.2 Ledare inför tur

Ledaren ska i förväg ta reda på så mycket som möjligt om gällande förutsättningar. Det kan gälla:

- isläget. Vanliga råkar, tunna partier, in-/utlopp, bra rastplatser mm.
- kontakta veckans israpportör under veckan för att få ut mer information. Är det någon information som saknas?
- väder och vind.
- turnivå, trolig mängd deltagare. Kan fler ledare behövas?
- möjlighet att parkera, färdväg, väglag.

Vid samling ska ledaren samla gruppen för att hälsa alla välkomna och gå igenom dagen. Telefonnummer till en i varje bil ska lämnas till ledare för att kunna användas vid ändrade förutsättningar eller olycka.

2.3 Bussansvarig inför resa

- Resplan - färdstätt, färdväg, eventuell, övernattning
- Beräknad avresetid, ankomsttid och hemkomsttid
- Ange bussbolag, bussförare, privatbilar, förare, mobilnummer
- Fyll i deltagarförteckning – en kopia lämnas hemma hos annan bussansvarig. I förteckningen skall telefonnummer till alla deltagare och ledare finnas tillsammans med de tider som gäller.

2.4 Övrigt

- Inventera olycksrisker i den löpande verksamheten och vid nya arrangemang
- Kontrollera skyddsanordningar och säkerhetsföreskrifter vid arrangemang
- Informera samtliga inblandade ledare och vid behov deltagarna om säkerhetsföreskrifter och skyddsanordningar
- Utarbeta utbildningsmaterial för krishantering
- Samla alla arbetsrutiner, kontaktlistor, hänvisningar mm i en "krispärm" och en "resepärm" som ständigt uppdateras. Alla skall känna till var de förvaras.

3 Vem kontaktar man?

I första hand ska ordförande eller vice ordförande informeras och i andra hand ansvarig för respektive sektion.

3.1 Adresser och telefonnummer SIK

Krisgrupp: Saknas idag

Ordförande: Stig Edner, Nils Påls väg 10, 24014 Veberöd

Telefon bostad: 046-85 114, mobil: 0734 39 60 39

E-post: stig.edner@veberod.com

Vice ordförande: Åse Ehrenfors, Skvadronsgatan 14, 21752 Malmö

Telefon bostad: 040-26 83 42, mobil: 0707-39 74 53

E-post: aseehrenfors@hotmail.com

Segelansvarig: Leif Wessel, Norregatan 9, 239 40 Falsterbo

Telefon bostad: 040-47 06 04, mobil: 0730 47 03 04

E-post: leif.wessel@gmail.com

3.2 Andra viktiga telefonnummer

- | | |
|---|-------------------|
| • Larm (brådskande vård, polis, brand) | 112 |
| • Universitetssjukhuset i Lund | 046 - 17 10 00 |
| • Universitetssjukhuset i Malmö | 040 - 33 10 00 |
| • Centralsjukhuset i Kristianstad | 044 - 309 10 00 |
| • Sjukvårdsrådgivningen i Skåne, dygnet runt | 1177 |
| • Apotekets läkemedelsupplysning | 020 - 66 77 66 |
| • SOS International | +45 - 70 10 50 50 |
| • UD | +468 - 405 10 00 |
| • KG Buss | 046 - 25 56 00 |

4 Om olyckan är framme

4.1 Plurr då isen brister

Oftast är det ledaren som plurrar, vilket gör att gruppen har ett eget ansvar att kunna reda ut situationen.

- Tänk på att det inte är bråttom. Flytta gruppen så att fler deltagare inte plurrar.
- Har flera plurrat i samma vak, hjälpa en i taget.
- Det räcker vanligen med att 2-3 personer hjälper den som har plurrat. Kasta endast en lina åt gången. Annars trasslar de lätt ihop sig.
- Värdera om den som närmar sig vaken för att hjälpa till behöver vara säkrad. Till exempel vid skada eller om det är långt till vaken och det är tunn is.
- Låt några åka för att finna en ombytes- och rastplats. Utse 3-4 personer som tar hand om den person som behöver byta kläder.
- Är det ledaren som har plurrat bör ledare bytas för den fortsatta turen.

4.2 Vid olycka på eller vid isen alternativt en bilolycka

Olyckor sker i första hand av och på isen samt trafikolyckor. De vanligaste skadorna är en axel som har hoppat ur led, brott på arm eller handled samt skärsår i ansiktet. Vid misstänkt nack- eller skullskada ska personen så snabbt som möjligt till sjukhus. Var försiktig med förflyttning.

- En eller två personer tar hand om den skadade. Påbörja "Första hjälpens ABC".
- Ledaren bedömer om turen kan fortsätta som planerat, behöver den kortas ned eller ska den avbrytas direkt?
- Behöver SOS 112 larmas? I så fall se 4.4 nedan.
- Be en deltagare att följa med transporten till sjukhus.
- Kontakta ledare/medlemmar i övriga bilar till eller från tur alternativt grupper ni vet finns i närheten.

4.3 Att ringa 112

När man ringer larmtjänsten 112 är det viktigt att lämna rätt information. Tänk igenom innan vad som ska sägas.

- Vem är det som ringer och från vilket telefonnummer?
- Var är ni? Vilken sjö? Läs koordinater på kartan, Närliggande orter, uddar..
- Vad är det som har hänt?
- När hände det?
- Hur tar sig räddningspersonal dit? Vilket räddningsfordon kommer att skickas? Kan man ta sig fram med ambulans? Var kan gruppen möta upp för att underlätta? Helikopter kan behöva särskild landningsplats. Extra utrustning? Filtar?
- Poängtera att olyckan har inträffat på isen och då var. Långt ut?

4.4 Att göra innan gruppen skiljs åt

Som ledare:

- Skicka **inte** hem gruppen/deltagarna direkt! Samla gruppen och ge en så uttömmande information som möjligt om vad som hänt. Välj en plats där ni får vara ifred. Alla skall vara med.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att få komma till tals, men förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Stor tolerans är viktig. Alla som är närvarande skall kunna lita på att det som sägs inte förs vidare.
- Innan ni "bryter" samtalet i gruppen bör man förbereda gruppen på att det är vanligt att det kan komma oväntade reaktioner efteråt och att detta är helt normalt. Uppmana gruppen att berätta för sina anhöriga/vänner om vad som hänt. Detta är viktigt för att anhöriga/vänner ska förstå en eventuell efterreaktion. Om övernattnings sker – ge utrymme för återsamling direkt på morgonen dagen efter.
- Vid olycka kontakta anhöriga och eventuellt berörda medlemmar. Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet
- Vid behov följ de drabbade hem. Är det lämpligt att de kör bil?
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.
- Som stöd för ditt eget minne, för journal eller anteckningar över vad som händer/hänt och vidtagna åtgärder.
- Krisgruppen/ordförande avgör om en pressträff behövs och/eller pressmeddelande skall gå ut. Som ledare kan du alltid hänvisa till krisgrupp(saknas idag) och ordförande.

5 Förhållningssätt till drabbade personer

Försök inte trösta: Ord som "det är inte så farligt" blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det farligaste och värsta som kunde hända för den drabbade. Hjälpa anhöriga att sörja istället för att trösta

Var nära och närvarande: Visa att vi ställer upp, att vi finns och att vi deltar. Våga visa vår egen sorg och bestörtning

Lyssna aktivt: Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig

Sök kroppskontakt: Har man svårt att säga någonting räcker det långt med att hålla en hand eller ge en kram

Var inte rädd för gråten: Det är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka gråten stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland långt efteråt

Ge hjälp med orden: Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är faktiskt att klä den i ord. Detta är ett första steg av en bearbetning som senare kan hjälpa vidare

Svik inte: Se till att vi finns kvar. Lämna ditt telefonnummer och visa att du eller någon annan i den lokala krisgruppen när som helst är beredd att fortsätta samtalet

Återkom: En stor sorg är inte klar med ett samtal. Tag själv ansvaret för att höra efter hur det är

Ge tid: När den/de sörjande för elfte gången berättar samma sak är hon/han inte hjälpt av att höra: "Det där har jag redan hört". En del av bearbetningen består i att "älta" det som skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet

Var dig själv: Du skall inte försöka vara psykolog, kurator eller präst om du inte är det. I första hand gäller medmänsklighet, medkänsla och omsorg. Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv

6 Minnesstund

Ett dödsfall kan komma mycket plötsligt och oväntat. Enkla praktiska uppgifter kan vara svåra att snabbt få till stånd. För många är det viktigt att samlas för att minnas. Lämplig lokal kan vara ett kapell eller annat andaktsrum.

7 Vad gör vi sedan?

När man kommer hem från aktiviteten så är det lämpligt att kontakta de drabbade. Många går och grubblar över situationen och har funderingar över vad som hände och vad som gick fel. Det är viktigt att ledaren och krisgruppen/ordförande tar på sig ansvaret att prata med de drabbade.

När ledaren kommer hem ska denne ta kontakt med krisgruppen/ordförande för att rapportera om vad som har hänt.

- Han någon skadat sig och/eller sökt vård ska alltid medlemmen kontaktas dagen efter. Ledaren tar denna kontakt om det inte är uppenbart att annat hade varit bättre.
- Hur sker fortsatt uppföljning? Behövs det? Kan det bli ett försäkringsärende?

7.1 Psykiska reaktioner på kris

När en person utsätts för en mycket svår påfrestning – en traumatisk händelse – är det vanligt och helt normalt att reagera med en så kallad psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för personer att komma igenom.

Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i

- **akuta reaktioner**
- **efterverkningar**

7.1.1 Akuta reaktioner

Chockreaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen. De kännetecknas av ett förändrat medvetandetillstånd – både det som hänt och det som händer tycks vara överkligt.

- Man värjer sig mot att ta in det som hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt.
- Kroppsliga symtom kan var yrsel, illamående och hjärklappning.
- Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen.
- Kontakten med omgivningen kan försvåras.

7.1.2 Efterverkningar

Dessa 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 3-4 veckor. Detta under förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta det som hänt.

Ex 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 buss efter en bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Starkt vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps- och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar.

7.2 Att förhöras av Polis

Polisen har ansvaret att utreda om ett brott har begåtts vid t ex olyckor. I vårt fall är det troligast trafikolyckor som gör att vi kommer i kontakt med polisen. Polisen har informationsansvar gentemot allmänheten när en allvarlig olycka inträffat.

Att vara vittne eller inblandad en allvarlig olycka är oftast en stor påfrestning. Den som blir kallad till förhör har rätt att ta med sig en person som stöd under förhöret. Stödpersonen bör vara någon som inte själv kan komma att förhöras i utredningen.

Innan förhöret inleds är polisen skyldig att uppge varför den kallade personen förhörs och om hon/eller han är vittne eller misstänkt för brott.

7.3 Möte med massmedia

Journalister är intresserade av att för allmänheten kunna beskriva vad som har hänt i en viss situation.

- Respektera journalisten och svara så korrekt som det är möjligt.
- Tänk ur ett nyhetsperspektiv
- Förklara varför du inte vill besvara en fråga. Säg aldrig "inga kommentarer"
- Informera, låt bli att propagera.
- Spekulera inte, prata bara om fakta.
- Det skapar förtroende att erkänna det negativa.
- Erkänn det som är uppenbart.
- Be att få återkomma om du känner dig splittrad och känner att det är svårt att prata.
- Sätt in händelsen/olyckan i ett perspektiv – t ex "Det som inträffat är allvarligt men kom ihåg att liknande friluftsliv/skidåkning/skridsko etc. genomförs dagligen i vårt land eller utomlands".
- Är det svårt att besvara frågorna be journalisten att ta kontakt med krisgruppen/ordförande.

7.4 Journalisten kontaktar någon som inte har varit med

Om olyckan/dödsfallet kommer som en nyhet för dig fråga efter källan. Om den inte kan uppges uttala dig inte förrän du själv haft möjlighet att kontrollera uppgiften.

Tag reda på journalistens namn och var du kan nå denne. Respittid kan vara bra även om du "vet" vad du skall säga. Be journalisten att återkomma om en liten stund och fundera igenom vad du vill säga.

- Vad vill journalisten?
- Vad vill jag få ut – t ex fakta, budskap, argument, förtroende.
- Skriv ned stolpar.
- Tillgängliga fakta.
- Vanligt språk.
- Kunskap hos inblandade (erfarenhet, kurser etc.).
- Säkerhetsrutiner vid skridskoåkning.
- Personlig utrustning vid långfärdsskridsko, skridskosegling, isjakt.

7.4.1 Troliga frågor från journalisten

- **Händelseförloppet** – lämna inte ut namn. Anhöriga måste kontaktas först
- **Orsak och skuld**. Stor försiktighet. Du kan bli kritiserad i efterhand
- **Säkerhet**. Hur var säkerheten tillgodosedd i det aktuella fallet
- **Konsekvenser av olyckan/dödsfallet/rånet**. Skall aktiviteten förbjudas/begränsas, säkerhetskraven ökas, utbildningen förbättras?

7.4.2 Radio- och TV-intervjuer

Grundregeln är att hänvisa till krisgruppen. Om den inte är aktiverad beakta nedanstående:

- Oftast begränsas intervjun till ca 1,5 minuter. Detta kräver koncentrerat uttalande.
- Det viktigaste placeras först.
- Kräv att få läsa artikeln/höra inslaget före publicering.
- Var ärlig. Bjud på dig själv. Var positiv.
- Nämn aldrig saker för en journalist som du egentligen inte vill offentliggöra. För journalisten väger nyhetsvärdet oftast tyngre än lojaliteten mot dig.