



# Plan för Krishantering

\* \* \*

Reviderad Oktober 2023



## Vid svårare olycka – sammanfattning

### Vid svårare olycka

- En person ansvarar för arbetsfördelning och utser: 1-2 personer som **tar hand om den skadade** (de med mest vårdkunskap). *Lämna inte den skadade ensam!*
- En person **larmar 112 och möter** även uttryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:
  - Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från? (Håll detta nummer öppet!) - Vad har hänt?
  - Var har det hänt, det vill säga vart ska räddningspersonal bege sig? - Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna?
  - När hände det?
- En **tar hand om de övriga i gruppen** och informerar vad som hänt. Informera även föräldrar.
- En följer med transporten **till sjukhus**.
- Informera snarast den skadades föräldrar.
- Hjälプ med att hitta kontaktuppgifter i gruppen finns här: [flinnea.se/ledare/hjalp/hitta-grupplistor-med-kontaktinfo](http://flinnea.se/ledare/hjalp/hitta-grupplistor-med-kontaktinfo)

### Vid övriga olyckor

- En person tar hand om den skadade (den med mest vårdkunskap). Lämna inte den skadade ensam!
  - Ring föräldrar - Stanna med den skadade tills föräldrar anländer.
  - Berätta för övriga i gruppen vad som hänt.

### Telefonnummer

- Om någon är akut svårt sjuk - ring alltid 112!
- Övriga sjukdomsfall - Vårdguiden 1177
- Informera klubben om vad som hänt då olycka eller liknande skett som berör IF Linnéa.

Kontakta styrelsen på [styrelsen@iflinnea.se](mailto:styrelsen@iflinnea.se) eller kansliet på [info@iflinnea.se](mailto:info@iflinnea.se) eller ring:

- Ordförande (Karl Johan Eriksson): 073 049 35 66
- Kassör (David Åhman): 0722 53 21 13

- Lämna uppgift om namn och telefonnummer till ledare som klubbens krisgrupp kan kontakta för att få information om vad som hänt.



## Innehållsförteckning

Vid svårare olycka – sammanfattning.....	2
Innehållsförteckning.....	3
Syftet med planen för krishantering i IF Linnéa.....	4
Hantering av inträffad krissituation – insatser efter olycka eller dödsfall .....	5
Rån, inbrott och hot.....	8
Polisförhör .....	8
Förebyggande åtgärder .....	8
Krisgruppen i IF Linnéa .....	9
Ansvarsområden.....	10
Massmediekontakter.....	11
Utvärdering av krisgruppens insatser.....	13
Övning och rutiner.....	13
Försäkringsskydd och SOS International .....	14
Viktiga adresser .....	14
Viktiga telefonnummer, kontakter och länkar .....	15
Bilaga 1: Pressmeddelande lathund .....	16



## Syftet med planen för krishantering i IF Linnéa

Denna plan är en anpassning av den plan som publicerats av Riksidrottsförbundet.se:

<https://www.rf.se/bidragochstod/Krisberedskap/>.

I anpassningen har beaktats från erfarenheter av krishantering i klubbens tidigare historia. Att vara ledare i IF Linnéa innebär ett stort ansvar för andra människor, inte minst barn och ungdomar.

Krisplanens syfte är

- att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor.
- att ge IF Linnéas ledare stöd både i fortlöpande förebyggande arbete och i hantering av en eventuell olycka eller annan krissituation.
- att vara vägledande för arbetet med en krisgrupp i IF Linnéa.

När ska planen användas?

Många associerar kriser med enbart olyckor, men kriser kan också uppstå ur mindre allvarliga situationer som dock kan få allvarliga konsekvenser för klubben.

Förutom av olyckor kan kriser orsakas av negativ publicitet, ryktesspridning, fusk, doping, skattefusk, översitteri, förskingring, sexuellt utnyttjande, pennalism, allvarliga konflikter mm. Det är viktigt att föreningens ledning har som rutin att diskutera tänkbara kriser och skapar en beredskap för dessa.



## Hantering av inträffad krissituation – insatser efter olycka eller dödsfall

Dessa punkter riktar sig till ledare på plats eller till krisgruppens medlemmar sedan dessa inkallats.

### Ta hand om övriga i gruppen efter olycka eller dödsfall

- **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.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- 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 så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattnig.
- Ordna dryck och förtäring.
- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt.
- Stoppa *inte* undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- **Informera krisgruppen** om vad som hänt så att informationen kan spridas; krisgruppen avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande ska gå ut.
- Vid olycka kontakta anhöriga. Krisgruppen ansvarar för information till övriga berörda.
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad eller konsulat om sådan finns i närheten.

### Stötta anhöriga och andra

- Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare – se "Förhållningssätt".
- Vid behov kontakta andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.



- Hjälp till att kontakta myndigheter.
- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen o.s.v – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbmedlemmar?
- Stöd stödarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.

## Förhållningssätt

Stöd människors egna läknings-resurser.

Försök aldrig ge tillbaka det som är förlorat.

Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

- **Lämna inte den drabbade ensam** under den akuta krisen.
- 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. Hjälp anhöriga att sörja istället för att trösta.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar. Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- Hjälp med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter de drabbade mår; är de passiva, rent av i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte hjälpt av att höra: "Det där har jag redan hört." En del av bearbetningen består av att "älta" det som har skett. När det är klart slutar upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.



## Reaktioner vid kris

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en s k psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma genom, 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 hänt och det som händer tycks 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 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 förutsättning att man har fått möjlighet att bearbeta händelsen. Exempel på vanliga efterverkningar:

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

## Efterbearbetning

- Håll kontakten inom gruppen, både aktiva och ledare.
- Håll koll på varandra; en person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra, men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati.
- Stötta varandra.
- Håll kontakten med anhöriga.
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder.

## Minnesstund

Fundera på vilka som ska bjudas in och vad som förväntas. I allmänhet behövs en avskild plats, där man kan spela lugn musik och tända ljus. Själva olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk då på att det kan vara utomhus och därför svårt att skapa avskildhet. Tänk igenom i förväg vad som kommer att hända och vem som ska göra vad. Ha en plan för när och hur minnesstunden ska avslutas.

Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden. De kan också bistå med råd och anvisningar för mötet, även om de inte medverkar. Beakta behovet av rätt andlig ledare beroende på religion.



## Rån, inbrott och hot

- Vid hot och rån gäller det att först ta hand om drabbade personer; följ delar av "Insatser efter svårare olycka eller dödsfall".
- Kontakta alltid polis. Stäng lokalen och samla vittnen.
- Tänk på att även vid rån kan drabbade personer få svåra reaktioner efter händelsen - se avsnittet Krisreaktioner.
- Avgör om massmedia bör kontaktas - se avsnittet Massmediekontakter. Hot mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas. Om det händer att inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas.

## Polisförhör

Polisen har ansvaret att utreda om ett brott har begåtts vid olyckor, rån och överfall. Kom ihåg att ett brott inte behöver vara uppsåtligt utan handla om till exempel bristande säkerhetsrutiner. Om en olycka inträffar i arbetet kan även frågan om arbetsskada uppkomma. Dessutom har polisen informationsansvar gentemot allmänheten när en allvarlig olycka har inträffat.

Att vara vittne till 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. En god regel är att alltid ha med en stödperson, helst en jurist. Innan förhöret inleds är polisen skyldig att uppge varför den kallade förhörs, och om hon/han är vittne eller misstänkt för ett brott.

Istället för att låta sig förhöras direkt på olycksplatsen är det bättre att polisen får återkomma när upprörda känslor, kanske till och med chocken, har lagt sig; då är förutsättningar bättre för att ge en korrekt beskrivning av händelseförloppet.

Vid förhöret bör man svara sakligt och utförligt på polisens frågor. Undanhåll inga relevanta uppgifter och undvik att spekulera i en eventuell skuldfråga, även om man känner sig medskyldig till det inträffade.

## Förebyggande åtgärder

### Säkerhet vid resa med klubben

Se bilaga " Checklista för säkerhet vid resor med IF Linnéa"





## Krisgruppen i IF Linnéa

IF Linnéas krisgrupp utgörs av styrelsen, och deras namn, telefonnummer och e-postadresser ska finnas tillgängliga för medlemmar och tränare och som kan kontaktas när en olycka inträffar.

- Observera att delar av krisgruppen och dess handlingsplan även bör användas vid andra kriser som orsakar massmedialt intresse.
- Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver.
- Vid olyckor ska beslut om åtgärder fattas i samråd med de närmast berörda.

## Krisgruppens sammansättning verksamhetsåret 2023

Funktion	Namn	Telefon	E-post
Ordförande	Karl Johan Eriksson	073 049 35 66	<a href="mailto:kalle@kallekulan.com">kalle@kallekulan.com</a>
Sekreterare	Magnus Eriksson	070 535 00 64	<a href="mailto:magnusdoktor@gmail.com">magnusdoktor@gmail.com</a>
Kassör	David Åhman	0722 53 21 13	<a href="mailto:info@iflinnea.se">info@iflinnea.se</a>
Ledamot	Elena Bertolotti	070 434 87 40	<a href="mailto:elena@bertolotti.se">elena@bertolotti.se</a>
Ledamot	Noah Hydén de Almeida Pimentel	0700 05 10 24	<a href="mailto:hydenpimentel@gmail.com">hydenpimentel@gmail.com</a>

## Sammanalla krisgruppen

Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen. Inom 24 timmar efter att krisgruppen har blivit kontaktad ska den ha sitt första möte. Vid mötet träffas de som har möjlighet fysiskt, annars digitalt.

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som *säkert* kan konstateras har hänt. Besluta om *vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning*.

- Dokumentera omedelbart vad som beslutats och maila detta till gruppens medlemmar så snart som möjligt efter mötets slut.
- 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 den lokala föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt.

Nedan beskrivs ansvarsområden och vilka uppgifter som ingår i dessa. Krisgruppen ska ha en preliminär plan för hur dessa ska fördelas – denna fördelning ska gås igenom och bekräftas då gruppen sammankallas/mobiliseras.



## Ansvarsområden

Följande ansvarsområden utdelas varje gång gruppen sammankallas/mobiliseras:

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

- medlemmarna via hemsidan
- tränarna via mailutskick
- distriktet

**Massmediekontakter:** Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar. *Se vidare avsnittet om massmediekontakter och bilaga 1 pressmeddelande.* Informatör och massmediekontakter kan skötas av en och samma person.

**Psykosocialt ansvarig:** Planerar formerna för det psykologiska/medicinska omhändertagandet. Först kontaktas närmast berörda, i andra hand övriga. Vid behov av krisstöd hänvisas dagtid i första hand till primärvården, nätter och helger till psykakuten.

Beslutar om eventuella vidare kontakter med anhöriga. Beslutar om eventuella hembesök. Vid större olyckor/dödsfall: koppla in externt stöd (kommunens POSOM-grupp) – det finns stora fördelar med att använda egna resurser men erfarenheten säger att det är svårt att orka ge tillräckligt gott omhändertagande tillräckligt länge när man samtidigt själv är berörd.

**Administratör:** Denna person, har ansvaret för aktuella telefonlistor och e-postadresser över involverade personer.

- För en journal, där alla händelser/insatser beskrivs kortfattat med angivande av tid.
- Samordnar telefonpassning på kansliet.
- Vid resor och liknande ansvarar administratören för att motsvarande listor upprättas över deltagare, ledare och deras anhöriga.

**Resurspersoner:** Krisgruppen bör ha ett antal resurspersoner som kan vara behjälpliga beroende på vad som har inträffat. Dessa resurspersoner varierar givetvis beroende på idrott, och händelse men några tänkbara är personer insatta i teknikfrågor, juridik, medicin, doping & barnpsykologi. Huvudsaken är att det tydligt framgår vem man ska kontakta.



## Massmediekontakter

I en kris sätts organisationen på stora prov. Det kan kännas ovidkommande och oviktigt att i en svår stund behöva tänka på massmedierna. Kom då ihåg att ni som ansvarar för föreningen är språkrör för er organisation. Att inte bry sig om massmedierna i en kris kan ge utrymme för spekulationer som försvårar situationen.

Ni har också ett ansvar för organisationens trovärdighet. Kom ihåg att det finns ett ömsesidigt beroende mellan er och journalisterna. Respektera journalisterna och inse att de har sina roller.

Ett dödfall är det värsta som kan drabba de inblandade men för föreningen kan andra saker vara värre ur ett massmedieperspektiv. Det kan låta krasst, men en förening lever vidare efter till exempel en ledares död. Däremot kan en ledare som förgriper sig på barn vara rent förödande för en klubb. Det förtroende som har byggts upp raserar snabbt och det är mycket svårt att vinna tillbaka det. Därför är det mycket viktigt att förbereda sin organisation på vilka händelser som kan drabba den ur ett massmedialt perspektiv.

### Generella råd

- Informera – propagera inte.
- Spekulera aldrig – tala bara om fakta.
- Erkänn det uppenbara, erkänn det negativa – det skapar förtroende. Berätta vad ni gör för att lösa problemet eller andra aktuella åtgärder.
- Fatta dig kort.
- Vill du inte besvara en fråga – förklara varför. Säg aldrig: "inga kommentarer".
- Sätt in händelsen i ett perspektiv – till exempel: "Detta är allvarligt, men kom ihåg att varje dag tränar och tävlar tusentals aktiva i vår gren och det är mycket sällsynt med denna typ av olyckor i vår idrott."
- Diskutera med jämna mellanrum tänkbara kriser ur ett massmedieperspektiv.
- Identifiera tänkbara frågor och kom överens om svaren. På så sätt skapas en god beredskap när krisen slår till.

### När journalisten ringer

Fråga efter källan om det rör sig om en olycka eller ett dödsfall om journalistens uppgift är en nyhet för dig; uttala dig inte förrän du själv har haft möjlighet att kontrollera uppgiften om den inte kan uppges. Skaffa respit. Även om du "vet" vad du skall säga är det en god regel att be att få ringa upp om journalisten om fem-tio minuter. Fundera under tiden över och ordna:

- Vad vill journalisten?
- Är du rätt person att intervjua, ska du samråda med någon annan?
- Vad vill du få ut: fakta, budskap, argument.
- Skriv stolpar.
- Ha fakta tillgängliga.
- Undvik fackspråk.
- Tänk på att radio- eller teveintervjuer oftast bara är en och en halv minut. Förbered dig på att hinna säga det viktigaste.



## Berätta för journalisten om

- Kunskap hos inblandade – erfarenhet, säkerhetsutbildning etc.
- Säkerhetsrutiner.
- Personlig säkerhetsutrustning om sådan finns.
- Anläggningens övriga säkerhet.
- Gärna något om tidigare incidenter/olyckor av liknande slag och lärdomar av dessa.
- Ange kontaktpersoner med telefonnummer.

## Fyra frågor från journalisten

- Händelseförloppet – lämna inte ut namn, kontakta anhöriga först.
- Orsak och skuld – var försiktig, felaktiga slutsatser kritiseras i efterhand.
- Säkerhet – hur var säkerheten tillgodosedd i det aktuella fallet?
- Konsekvenser av olyckan – "Kommer ni att stoppa dessa moment?", "Kommer ni att höja åldern för att få delta i ...?", "Är det inte dags att ändra reglerna nu?"

## TV- och radiointervjuer

TV- och radiointervjuer är oftast s.k "enoch", d v s en och en halv minut; det kräver koncentrerade uttalanden. Tänk därför på:

- Säg det viktigaste först, kort och koncist.
- Var ärlig.
- Säg aldrig något "off the record", det vill säga nämn inte saker för en journalist som du egentligen inte vill offentliggöra. För journalisten väger nyhetsvärdet tyngre än eventuell lojalitet mot dig.
- Upprepa gärna ditt huvudbudskap i slutet av intervjun.
- Be att få läsa artikeln/höra inslaget före publicering. Du har rätt att få ta del av citat. Journalisten kanske inte anser sig ha tid med att ringa och ge dig citatet och då har du att välja mellan att inte uttala dig eller att lita på journalisten.
- Underrätta övriga inblandade, i krisgruppen eller klubben, om ditt uttalande.

## Pressmeddelande lathund, se bilaga 1



## Utvärdering av krisgruppens insatser

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.

### Krisgruppens uppdrag vad gäller förebyggande åtgärder

Krisgruppen ska

- Inventera olycksrisker i den löpande verksamheten och vid nya arrangemang.
- Kontrollera skyddsanordningar och säkerhetsföreskrifter vid arrangemang.
- Informera samtliga inblandade ledare och vid behov aktiva om säkerhetsföreskrifter och skyddsanordningar vid arrangemang.
- Sök samverkan med, och hjälp av, samhällets resurser för krishantering och förebyggande arbete, till exempel Skydds nätet; skapa länkar till Skydds nätet, Röda korset, kommunens POSOM-grupp (psykosocialt nätverk i en kommun, se sidan 6).

Krisgruppen ansvarar för att uppdatera

- Krishanteringsplan
- Checklista med rutiner för klubbens resor/läger

Säkerställ att dessa dokument är lätta hitta och informera återkommande om var de finns. Ange detta på till exempel checklistor och deltagarlistor vid resor.

## Övning och rutiner

Den som vill förbereda sig optimalt inför kriser nöjer sig inte med krisplanering utan övar sig också på den.

Kontrollera brandutrustning och utrymningsplaner. Genomför gärna brandövning årligen (tänk på nya ledare och anställda). Kontrollera övriga säkerhetsrutiner och -anordningar.

Protokollför alltid inspektioner; det är mycket viktigt att kunna bevisa genomförda kontroller av säkerhetsrutiner efter en olycka.

Se över krisplanen årligen och uppdatera telefonnummer samt gå igenom vad personal och ledare behöver kunna.

Gå igenom relevanta delar av krisplanen vid introduktion av nya aktiva, ledare och anställda.



## Försäkringskydd och SOS International

Riksidrottsförbundets Grundförsäkring via Folksam omfattar *ledare, tränare och funktionärer*. Försäkringen ersätter nödvändiga och skäligen kostnader i samband med olycksfall eller akut sjukdom avseende läkekostnader, merkostnader för kost och logi, tandbehandlingskostnader samt merutgifter för hemtransport vid resa. Grundförsäkringen gäller i hela världen vid resor som inte överstiger 45 dagar.

Utövare skyddas i den vardagliga verksamheten av s k förbunds-försäkringar, ibland kallade licensförsäkringar, som omfattar olycksfall i utövandet av idrott och färden till och från aktiviteterna.

Vid resor skyddas utövarna av sina hemförsäkringar. Dessa försäkringar omfattar dock inte allt. Därför tecknar många förbund och föreningar även en extra *Idrottsreseförsäkring* för att vara säkra på att alla aktiva i en grupp har ett bra skydd – se nedan.

Tänk på att:

- Vid resa inom EU ha med dig Försäkringskassans intyg (E111) som ger dig rätt till samma vård som EU landets medborgare har.
- Ditt resgods och värdehandlingar du har med dig på resan inte är försäkrade genom RF:s försorg
- Alltid ha en egen hemförsäkring med reseskydd och kontrollera att ditt hemförsäkringsbolag inte gör undantag för idrottsresor.

Om du skadar dig i utlandet kan du få hjälp av SOS-International i Köpenhamn som kan ordna hemtransport och nödvändiga betalningsgarantier. SOS ordnar också bästa och mest ekonomiska transport på platsen. De kan även ordna "ditresa" för anhöriga vid allvarliga incidenter. Vid resa i USA är det Intercontinental Corporation som ska kontaktas.

### Idrottsreseförsäkring

Idrottsreseförsäkringen tecknas normalt via Folksam. Den omfattar resgods, ansvar, rättsskydd, överfallsskydd, personskador vid olycksfall eller akut sjukdom.

Vid olycksfall eller akut sjukdom utomlands gäller försäkringen läkarvård under utlandsvistelsen, fortsatt vård i Sverige (akut sjukdom), merkostnader för kost och logi, tandbehandling, merutgifter för hemtransport, anhörigs resa till skadeplatsen, transport av avliden till hemorten. Idrottsreseförsäkringen tecknas normalt årsvis men kan också beställas inför varje resa.

## Viktiga adresser

### Folksam

SE - 106 60 Stockholm, Sweden

+46-8772 60 00

**För mer information kontakta** Folksam, tel: 08-772 87 14, epost: [folksam.sport@folksam.se](mailto:folksam.sport@folksam.se)

### SOS-International a/s

Nitivej 6

DK-2000 Frederiksberg, Denmark

+45 70 10 50 50

[sos@sos.dk](mailto:sos@sos.dk)



## Viktiga telefonnummer, kontakter och länkar

### Akut hjälp

- Larm 112 (brådskande vård, polis, brand).
- Om någon är akut svårt sjuk - ring alltid 112 till SOS-alarm!
- Övriga sjukdomsfall - sjukvårdsupplysningen 1177
- Polis, ej brådskande: 11414
- Krisgrupp
- Jourhavande präst i kommunen.
- Stadsdelsförvaltning Telefon, växel: 08-508 06 000 Posomgrupp i kommunen. Posom står för psykiskt och socialt omhändertagande, som kommunen skall tillhandahålla enligt socialtjänstlagen. Gruppen är sammansatt av personal från skolan, primärvården, kyrkan, socialtjänsten, polisen och räddningstjänsten.

**Skydds nätet** är ett nätverk som består av ett tjugotal myndigheter och organisationer som alla arbetar med skyddsfrågor och som samordnas av Räddningsverket, [www.skyddsnetet.nu](http://www.skyddsnetet.nu)

**Röda Korset**, tel: 08-452 46 00, e-post: [www.redcross.se](http://www.redcross.se)

**Kommunens posomgrupp**, se respektive kommuns hemsida.

### För råd i planeringsarbete

Jörgen Kalmendal, psykolog och konsult, ofta anlitad av Elitidrottscentrum, tel: 0708-91 49 49, e-post: [jorgen.kalmendal@chello.se](mailto:jorgen.kalmendal@chello.se)

RF Elitidrottscentrum, Bosön, Catarina Bergström, 08-605 66 31, e-post: [catarina.bergstrom@rf.se](mailto:catarina.bergstrom@rf.se)

Folksam, Lars Inge Svensson, tel: 08-772 87 14, e-post: [folksam.sport@folksam.se](mailto:folksam.sport@folksam.se)

Urban Dahlberg, RF, tel:08-699 61 11, e-post: [urban.dahlberg@rf.se](mailto:urban.dahlberg@rf.se)

### Övriga Länkar

Svenska Livräddningssällskapet, <https://svenskalivreddningssallskapet.se/>

Bris, [www.bris.se](http://www.bris.se)

Rädda barnen, [www.rb.se](http://www.rb.se)



## Bilaga 1: Pressmeddelande lathund

### Pressmeddelanden

Ta initiativ! Är det "kris" startar snart mediadrevet. Skriv gärna ett kort, första meddelande och visa att mediekontakterna inletts. Vänta inte på att få fram fakta och svar på alla frågor. Återkom några timmar senare med ytterligare meddelande. Behåll initiativet – även om journalister ringer. Du bestämmer när meddelandet skall gå ut.

### Ta fram underlag

- Vad har hänt? Händelseförlopp, personskador, materiella skador.
- Vad är viktigt att berätta? Säkerhet. Konsekvenser.
- Varför hände det? Var försiktig med orsak och skuld.
- Vilka fakta (statistik m m) finns?

### Formulera huvudbudskapet i ingressen

Ingressen ska svara på frågorna: vad, vem, hur, varför, var och när?

- Formulera det viktigaste i en mening.
- Skriv konkret.
- Skala bort oväsentligheter.
- Formulera det så att det kan läsas på tio sekunder (ditt svar i radio får inte ta längre tid).

### Brödtexten

- Skriv med "fallande viktighet" – det viktigast först så att texten kan kortas bakifrån.
- Ordningföljd: huvudpoäng, slutsatser, villkor och konsekvenser
- Skriv korta meningar (ca 15-20 ord per mening), säg en sak i varje mening.
- Använd aktivt språk (rak ordföljd, aktiva verb) och stryk överflödiga ord.
- Skriv enkelt, undvik fackuttryck. Försök få med ett uttalande från ansvariga och medverkande. Skriv detta med s k pratminus.
- Vi har vidtagit åtgärder för att ....., berättar NN
- Vi har kontaktat ... för hjälp med, säger NN

### Rubrik

Försök skriva rubriken korrekt och saklig. Använd inte en "reklamrubrik" på ett olycksfall. Rubriken skall gärna innehålla något om händelse och plats, till exempel: "Spelare dog vid blixtnedslag på Ullevi", "Hjälmen räddade speedwayförare i Sundsvall."

### Avsändare, vem svarar på frågor..

- För mer information och kommentarer kontakta, ange alltid mobilnummer.
- När du skickar ut ett första "snabbmeddelande" bör du hänvisa alla frågor till pressansvarig (avsändare). Detta är ofta bra i krissituationer när det viktiga är att lösa uppgifter inom organisationen. Belasta inte meddelandet med för många mediekontakter, men i följande pressmeddelanden är det bra att hänvisa till någon ansvarig. Tänk på att journalisterna ofta vill ha kommentarer från ansvariga och inblandande personer; det är därför viktigt att press/informationsansvarig och ordföranden är samspelta.





## Sändlista

Tänk på att informera internt innan ni går ut externt. I checklistan bör det framgå vilka som skall informeras (telefon m m) innan pressinformation går ut. Är krisgruppen informerad? Vet de som uppges som kontaktpersoner att journalister kan komma att ringa? Har alla i styrelsen fått besked? Är kamrater underrättade? Är eventuell berörd förening underrättad?

Skicka pressmeddelandet i första hand till TT men också till förbundets/föreningens alla övriga presskontakter. Därigenom får alla redaktioner samma information samtidigt, vilket minskar intresset för "kvällstidningsrubriker" som lätt uppstår när någon är ensam om en nyhet.

([www.tt.se](http://www.tt.se)): 08-653 74 21(sport), epost: [info@tt.se](mailto:info@tt.se).

## När pressmeddelandet har gått ut

Tänk på att ett pressmeddelande ofta följs av kontakter med journalister. När de ringer är det viktigt att lämna samma svar (ditt huvudbudskap på tio sekunder) som i det skriftliga underlaget. Leta **inte** fram nya fakta. Se ovan "När journalisten ringer". **Anteckna journalisternas frågor och svara på dessa i nästa pressmeddelande.** Det är bättre att skriva ytterligare ett pressmeddelande efter några timmar än att lämna besked vid varje telefonsamtal, det ökar risken att det "slinker" ut olika uppgifter.

## Samordna olika aktörer

Vid olyckor med till exempel flyg eller tåg är även andra aktörer inblandade. Då uppstår en mer komplicerad informationsstruktur, ni är inte ensamma om att tolka förlopp och andra viktiga moment. Om polisen kopplas in kommer även de att utfrågas av massmedia. I dessa fall är det viktigt att respektera varandras roller men att också fråga de andra organisationerna om hur de hanterar frågan. Håll varandra underrättade om massmediekontakter och uttalanden.