

GF Gymnos krisplan i kortformat

Vad är en kris?

En kris är en händelse som inte kan hanteras inom den ordinarie verksamheten och som utgör ett hot mot organisationens verksamhet, ekonomi, medarbetare eller förtroende.

Gymnos arbetar med systematiskt krisledningsarbete utifrån tre perspektiv:

1. **Före krisen** – Förbered organisationen genom att identifiera risker, skapa en krisplan och öva.
2. **Under krisen** – Hantera situationen genom att agera snabbt, samordna information och kommunicera tydligt.
3. **Efter krisen** – Utvärdera vad som fungerade, vad som kan förbättras och genomför åtgärder för att stärka organisationens motståndskraft.

Krisplanen bör aktiveras om:

- Centrala värden hotas.
- Situationen riskerar att förvärras utan snabb hantering.
- Organisationens står inför en potentiell förtroendekris.
- Informationen är bristfällig men kräver omedelbara åtgärder.

Exempel på kriser:

- Negativ medieuppmärksamhet eller spridning av desinformation.
- IT-haveri, driftstopp, cyberattacker.
- Säkerhetshot, hot mot anställda eller allvarliga arbetsmiljöincidenter.
- Lagbrott eller regelbrott inom organisationen.
- Olyckor, dödsfall eller allvarliga händelser på arbetsplatsen.

Krisledningen och ansvarsfördelning

Vid en kris i GF Gymnos aktiveras krisledningsgruppen som har ansvar för att organisera arbetet och fatta strategiska beslut.

Fasta roller i krisledningen:

- **Ordförande** – Leder krisledningsarbetet och beslutar om åtgärder.

- **Sekreterare** – Säkerställer att krisplanen följs och för logg över händelsen.
- **Vice ordförande** – Samordnar intern och stöttar ordföranden.
- **Trygghetscoacher** – I och med deras roll i föreningen
- **Kansli** – I och med dennes roll och kännedom om verksamheten och medlemmarna.

Beroende på situation kan fler personer tillföras krisledningsgruppen.

Om något händer.

Instruktion för att larma internt

När en potentiell krissituation upptäcks av en medlem inom GF Gymnos eller extern part ska föreningens krisledningsgrupp larmas. Följ vägledningen enligt nedan. **Larma hellre en gång för mycket än en gång för lite.**

Ska jag larma internt?

- Föreligger risk att en del av GF Gymnos verksamhet sätts ur spel eller skadas?
- Föreligger en risk för personskador eller liv och hälsa?
- Föreligger en risk för miljöskador, materiella eller immateriella skador?
- Föreligger en allvarlig risk att GF Gymnos anseende, förtroende eller varumärke skadas?
- Föreligger en risk för allvarliga ekonomiska kostnader/förluster?
- Föreligger en risk för allvarlig/omfattande negativ massmedial bevakning?

Om svaret är **JA** på en eller flera frågor eller om du är osäker:
Larma genast någon i föreningens krisgrupp enligt nedan lista.

Befattning	Namn	Telefon arbete	Övrigt
Ordförande	Nils Ullberg	070-568 0557	
Vice ordförande	Ylva Hammarström	070-878 0473	
Sekreterare	Wille Kyrk	070-676 5590	
Trygghetscoach	Johanna Olsson	070-2086955	
Trygghetscoach	Stina Tosteby	073-056 3231	
Kansli	Annica Grane	-	kansli@gymnos.se

Handledning för omhändertagande av drabbad person vid händelse eller olycka med fara för liv och hälsa

Omhändertagande av en annan person ska kännetecknas av Trygghet – Närhet – Delaktighet – Tydlighet.

1. Säkerställ trygghet och fysisk säkerhet

- Bedöm situationen omedelbart – finns fortsatt fara (till exempel på planen, i hallen, på vägen)?
- Avbryt övriga aktivitet om det behövs.
- Flytta den drabbade till en trygg plats.
- Larma 112 vid akuta skador, sjukdom, hot eller olycka.
- Uppge vem du är, var ni befinner er, vad som hänt och hur många som är drabbade.
- Utför första hjälpen eller HLR om nödvändigt.
- Utse någon som möter räddningstjänst/ambulans.

2. Skapa lugn och närvaro

- Stanna hos de drabbade – lämna **inte** personen ensam.
- Tala och uppträd lugnt, var närvarande och visa empati och omtanke. **Kom ihåg att lugnet smittar av sig!**
- Undvik att ställa för många frågor – lyssna och bekräfta i stället.
- Låt reaktioner få finnas och normalisera känslor. Människor reagerar olika på händelser.
- Ge den drabbade enkel och tydlig information vad som händer – *”Nu har vi ringt efter hjälp. Vi stannar till hjälpen kommer.”*

3. Direkt efter den första akuta händelsefasen

- Krisledningsgruppen aktiveras om behovet finns och kommer hantera händelsen för föreningens vägnar. Känn inte att du behöver samordna och leda arbetet.
- Du som första person på platsen behöver inte bekymra dig om föreningens kommande arbete med händelsen – det sköter krisledningsgruppen.
- Skulle värsta tänkbara scenario infinna sig, att en person har avlidit, är det polisen som sköter kontakten med anhöriga.

Efter den initiala fasen av en händelse är det viktigt att stanna upp och känna hur du själv mår. Behöver du också hjälp eller stöd på plats? Här fungerar människor väldigt olika och det finns inget rätt eller fel

Handledning vid inträffade händelse där det inte förekommer direkt fara för liv och hälsa

Om du som medlem i GF Gymnas hamnar i eller får kännedom om en situation som kan innebära svårigheter för föreningen eller dess medlemmar, men där det inte råder fara för annans liv och hälsa, ska du meddela detta till en larmansvarig.

Bedöm om situationen kan utvecklas till en kris eller inte

- ☐ Föreligger risk att en del av GF Gymnas verksamhet sätts ur spel eller skadas?
- ☐ Föreligger risk för miljöskador, materiella eller immateriella skador?
- ☐ Föreligger allvarlig risk att GF Gymnas anseende, förtroende eller varumärke skadas?
- ☐ Föreligger risk för allvarliga ekonomiska kostnader/förluster för föreningen?
- ☐ Föreligger risk för allvarlig/omfattande negativ massmedial bevakning?

Om svaret är JA på en eller flera frågor:



Kontakta larmansvarig person i krisledningsgruppen ovan för att tillsammans rådgöra om den uppkomna situationen.

Externa nummer vid behov

Område	Kontakt	Nummer	Övrigt
SOS-larm, brand, räddningstjänst, Polis	Akut	112	
Polis Växel	Ej akut	114 14	
RF SISU Dalarna	Emelie Elfsberg	079-065 5522	
Lugnets reception	Reception och journummer	023-83500	023-825 41
Bris	Journummer	116 111	
Falu kommun	Reception	023-830 00	
Vårdguiden	Journummer	1177	
Riksidrottsförbundet	Reception	08-699 6000	

Instruktion för hjärt- och lungräddning enligt 1177



Instruktion för psykisk livräddning enligt 1177

