



Mälarhöjdens IK Friidrott

Handlingsplan - Om något oönskat inträffar

Vid incidenter agerar ledare & trygghetsgruppen enligt följande handlingsplan

1. Agerande vid en akut otrygg situation

- Om du som ledare upplever hot eller otrygghet – avbryt verksamheten!
- Sätt dig själv och andra i säkerhet.
- Vid en akut situation och fara för liv: Larma 112.
- Utför nödvändiga första-hjälpen-åtgärder.
- Bedöm behovet av och vidta akuta säkerhetsåtgärder (bevakning, avspärrning, utrymning, inrymning).
- Skapa trygghet, lugn, stärk självtillit och inge hopp (ge psykologisk första hjälp).
- Informera trygghetsgruppen för att föreningens ska kunna vidta ytterligare åtgärder

2. Vi skaffar oss omgående en bild av läget

- Vad har hänt och när?
- Vilka är inblandade?
- Är det akut ser vi till att säkra miljön för den som är utsatt och oss själva.
- Vi undviker att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget. Om det blir ett polisärende är det viktigt att vi inte har påverkat inblandade personer.

Rutiner om den utsatta är ett barn

- Vi tar omedelbart kontakt med vårdnadshavare. Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj kontaktar vi socialtjänsten.
- Vi identifierar om kontakt med socialtjänst eller andra stödåtgärder behövs för att stötta den drabbade.

Rutiner om förövaren finns i föreningen

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form i vår förening, ska den personen ta "time out" under eventuell utredning.

3. Har ett brott begåtts?

- Om ja, polisanmäler vi och överlämnar utredningsarbetet till polisen.
- Om vi är osäkra kontaktar vi polisen för rådgivning.
- Om det inte är ett lagbrott som begåtts, undersöker vi om det kan vara ett brott mot våra eller Riksidrottsförbundets stadgar och riktlinjer. Om ja, anmäler vi till berört specialidrottsförbunds disciplinnämnd eller motsvarande.
- Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott försöker vi själva reda ut vad som hänt och sedan följa resterande steg i handlingsplanen. Om vi känner oss osäkra så tar vi kontakt med vårt RF/SISU-distrikt eller Idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet.

4. Behov av stöd

- Vi identifierar vilket stöd som behövs för den utsatta, ledare, styrelsen, andra inblandade och eventuell förövaren.
- Vi utnyttjar alla våra kontakter för bidra med rätt stöd t ex Socialtjänst, Polisen, RF/SISU, BRIS, Rädda barnen, UNICEF, Friends osv.



Mälarhöjdens IK Friidrott

5. Vilka behöver information?

- Vi identifierar vilka som behöver informeras om det som hänt samt vilken form av information det ska vara.
- Vi tänker på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt.
- Vår information är saklig och relevant, utan spekulationer eller gissningar och vi kommunicerar samma budskap internt som externt

6. Uppföljning och utvärdering

- Vi följer upp det som har hänt och ser över om vi kan ändra våra riktlinjer och rutiner för att förebygga att händelsen inte upprepar sig.
- Vi följer upp och utvärderar vårt eget agerande och lär oss av eventuella misstag.

Denna handlingsplan är upprättad av Mälarhöjdens IK Friidrott styrelse och fastställd att gälla från 2026-03-01