



Checklista vid olycka och kris



Krisansvarig Sandra Josefsson 0737-06 56 06

Ordförande Jennie Larsson 0706-80 98 82

Vice ordförande Joakim Boman 0730-02 37 00

Tränaransvarig Therese Hillberg 0705-69 96 98



Checklista för tränare

- ☐ Vet var första hjälpen finns.
 - ☐ Vet var hjärtstartaren finns.
 - ☐ Vet hur man larmar 112.
 - ☐ Vet vem som är klubbens krisansvarige.
 - ☐ Har aktuella kontaktuppgifter.
 - ☐ Vet hur vårdnadshavare/anhöriga kontaktas.
 - ☐ Vet var deltagarlistor finns.
 - ☐ Vet vem som tar hand om gruppen om en person skadas.
 - ☐ Vet vem som möter ambulansen.
 - ☐ Vet vem som kontaktar styrelsen.
 - ☐ Vet att bilder och information om händelsen inte ska spridas i sociala medier.
 - ☐ Vet att man alltid får ringa 112 vid akut eller allvarlig situation.
-

När ska krisplanen aktiveras?

Krisplanen ska övervägas eller aktiveras vid exempelvis:

- allvarlig olycka på isen
- misstänkt huvud-, nack- eller ryggskada
- medvetsslöshet
- hjärtstopp
- allvarlig andningspåverkan
- större blödning
- allvarlig sjukdom eller akut medicinskt tillstånd
- allvarlig olycka under resa till/från tävling eller läger
- dödsfall
- självmordsförsök eller annat allvarligt psykiskt nödläge



- flera skadade samtidigt
- händelse som påverkar många aktiva eller ledare
- händelse där polis, ambulans eller räddningstjänst involveras
- annan händelse som kan få stor påverkan på klubbens medlemmar eller verksamhet

Snabbguide – när något händer

STOPP – LARMA – HJÄLP – SAMLA – INFORMERA

- 1. STOPP** - Avbryt aktiviteten och skapa säkerhet.
- 2. LARMA** - Ring 112 vid akut/allvarlig sjukdom eller skada.
- 3. HJÄLP** - Ge första hjälpen/HLR och följ instruktionerna från SOS Alarm.
- 4. SAMLA** - Ta hand om övriga aktiva och håll gruppen samlad.
- 5. INFORMERA** - Informera krisansvarig och berörda anhöriga enligt klubbens rutiner.

Vid allvarlig händelse: aktivera krisgruppen.

Viktiga principer att komma ihåg

- **Larma hellre en gång för mycket än en gång för lite.**
- **Ingen förväntas kunna hantera en allvarlig situation ensam.**
- **Den skadade går alltid först.**
- **Övriga aktiva behöver också tas om hand.**
- **Information ska vara bekräftad innan den sprids.**
- **Visa hänsyn till den drabbade och familjens integritet.**
- **Följ upp – även när den akuta situationen är över.**