



Krisplan

Telefonlista

Ambulans/ Polis/ Brandkår	112
Akademiska sjukhuset	018-611 00 00
Sjukvårdsupplysningen	1177
Giftinformation	112
- akuta fall	08-331231
- rådgivning	
Polisen Uppsala	114 14
Uppsala taxi	018-100 000
Socialtjänsten Uppsala	018-727 52 30
Socialjouren	018-15 00 00
Smittskyddsenheten	018-611 00 00

Krisgrupp

Huvudtränare	Anki Niklasson 070-9384610
Styrelse:	se kontaktinformation på hemsidan

Målsättning

Målsättningen med krisplanen är att alla ska känna till den och veta vad som ska göras i en krissituation. Tanken är att efter en kritisk händelse ska vi återgå till vardagliga rutiner så snart som möjligt men vi ska sätta av tid för samtal med åkarna.

Tränarna ska kunna hantera situationen på ett sådant sätt att psykiska och fysiska skador på människor, förstörelse av egendom och miljö minimeras.

Tränarna ska få hjälp att bearbeta sina upplevelser samt få stöd i sitt arbete med åkarna.

Ansvarsfördelning

- Den som är först på plats tar det första ansvaret och gör det som bör göras.
- Huvudansvarig är huvudtränaren som tar över när denne är på plats.
- Vid allvarliga händelser kontaktas ordförande, som då tar över det yttersta ansvaret.
- Medieansvariga är huvudtränare och/eller ordförande.
- Ordförande ska alltid informeras om krissituationer och allvarliga händelser.
- Ordförande delegerar vid behov ansvarsuppgifter till övriga styrelsemedlemmar.



Olycksfall på träning / Akut sjukdom åkare och tränare

- Se till att barnet/den vuxne tas om hand efter vad situationen kräver
- Vid allvarlig olycka - larma 112
- Informera föräldrar samt huvudtränare och ordförande.
- Säkra olycksplatsen om så behövs
- Se till att någon följer med i ambulansen om detta är aktuellt
- Tala alltid om för föräldrarna att ett tillbud inträffat så att de kan vara uppmärksamma om barnet uppvisar tecken på skada.
- Vid skada ska föräldrarna anmäla till försäkringsbolaget.
- Huvudtränare håller i uppföljning för tränare
- Huvudtränare med hjälp av gruppens ordinarie tränare och om så krävs med stöd av ordförande, håller i uppföljning för åkare
- Arenagruppen ansvarar för sjukvårdslådor

Dödsfall i föreningen

- Delegera till specifik person att larma 112 (om dödsfallet sker i samband med vistelse i ishallen)
- Kontakta huvudtränare
- Kontakta närmast anhörig.
- Övrig personal tar hand om åkarna
- Ring ordförande i första hand, övriga i styrelsen i andra hand.
- Ordförande kondolerar familjen med blommor och brev inom en vecka. Tränarna tillsammans med styrelsen samlar åkarna vid lämplig tidpunkt och berättar vad som hänt. Det är viktigt att inhämta de anhörigas tillåtelse att berätta om dödsorsaken. Tag god tid för reaktioner och frågor. Våga visa egen sorg, men förlora inte kontrollen. Tänd ljus, läs en utvald bok eller dikt.
- Försök om möjligt att inreda en avskild plats för enskilda tankar och andakt.
- Uppföljning: Avsätt tid för att prata och reflektera över vad som hänt.
- Stödperson för tränarna kontaktas av huvudtränare.
 - Ordförande ansvarar för att UAKK uppmärksammar begravning med blommor eller annat lämpligt.
- Att vara stark och lugn som vuxen i den här situationen kräver oerhört mycket. Tala med varandra, fråga hur man mår. Låt sorgen ta tid!
- Långtidsuppföljning: Bedöm om något barn eller tränare är i behov av långsiktig hjälp.

Barn som far illa

Vid misstanke om att ett barn är utsatt för misshandel (fysisk/psykisk), vanvård eller sexuellt utnyttjande/ofredande:

- Anmäl till socialtjänsten (huvudtränaren i första hand).
- Informera ordförande.
- Huvudtränare pratar med föräldrarna.
- Plan för bearbetning för barnet/barnen och arbetslaget i samråd med socialtjänsten.
- Använd externa kontakter vid behov och i samråd med socialtjänsten



Försvunnet barn

- Samla ihop gruppen. Gå in, om möjlighet finns.
- Se till att en tränare är med gruppen.
- Ring polisen (112) direkt. Meddela vad ni vet, klädsel osv.
- Avdela tränare/föräldrar att leta igenom närmiljön där ni är. Se till att dessa har mobiltelefon.
- Ring till föräldrarna.
- Meddela alla berörda parter vid barnets anträffande. (Polisen, föräldrar, letare m fl.)
- Plan för bearbetning.

Hot och våld eller misstanke om detta

Var god se särskild handlingsplan för detta.



Mall till bearbetningsplan

Datum:

Vad har hänt?

.....
.....
.....
.....

Beskriv kortfattat situationen?

.....
.....
.....
.....

Vilka är inblandade/drabbade (åkare, tränare, föräldrar)?

.....
.....
.....
.....

Vilka övriga kontaktades?

.....
.....
.....
.....

Plats där tillbudet inträffade?

.....
.....
.....
.....

Vilka ska och vilka bör informeras?

.....
.....
.....
.....

Behövs samtycke från någon innan information förmedlas?

.....
.....
.....
.....



Har händelsen anmälts till Polis eller Sociala myndigheter?

.....

.....

.....

.....

Vem informerar?

.....

.....

.....

Uppföljning:

.....

.....

.....

.....

Utvärdering:

.....

.....

.....

.....



Omedelbara kris och sorgereaktioner

Chock och misstro

Särskilt äldre barn reagerar med chock och misstro. Yttranden som ”det kan inte vara sant” förekommer ofta. Chockreaktionen är ett skydd som gör det möjligt att ta till sig situationen gradvis.

Rädsla och protester

Starka känslor kan väckas. Känslorna kan ageras ut, eller barnet sluter sig inom sig.

Apati och förlamning

Fortsättande av normala aktiviteter som om inget har hänt

Barnet i en krisreaktion hjälps genom att mötas av omsorg och förståelse, att någon ger sig tid till att lyssna. Det är också viktigt att barnet får saklig information om vad som sker och att det skyddas mot onödig stress tex media.

I en krissituation höjs en persons medvetande och det som händer runt personen ger starka minnesbilder, som senare kan återkomma.

Senare sorgereaktioner

Ångest

Rädd för att vara ensam, rädd för mörker, rädd för att bli sjuk, sömnsvårigheter och mardrömmar.

Förnekelse

Barn har olika förklaringar för hemska saker som har hänt. De kan säga att pappa rest bort, då han i själva verket avlidit. Dessa förnekanden kan hindra att barnets sorgbearbetning kommer igång.

Skuld, Självförebråelse, Skam

Barnet kan skämmas för att det inte talat om för den döde hur mycket det tyckte om denne. Särskilt svåra skuldkänslor kan uppträda då en förälder begått självmord och barnet inte kan få någon förklaring till det inträffade. Ofta kan inte den kvarlevande föräldern eller släktingar ge någon hjälp, då de själva måste bearbeta sina skuldkänslor.

Social tillbakadragenhet

Barnet vill inte vara med på träning eller träffa kamrater.

Tristess, Depression, Längtan, Saknad och Vrede

Barnet kan känna sig övergivet och längta efter en gemenskap som inte längre finns. Dessa känslor kan omvandlas till vrede. Det kan vara så att vreden kan riktas mot en allvarlig sjuk eller döende förälder medan den fortfarande är i livet. Barnet blir hjälpt om man låter det uttrycka sin vrede och klä sina känslor i ord, samtidigt som man bejakar barnets känslor.



Uppmärksamhetskrävande beteende

Barnet kan bli hyperaktivt på träning och ständigt pocka på tränarens uppmärksamhet.

Psykosomatiska symptom

Magont, huvudvärk och sömngärning.

Revisionshistorik	
<i>Dokument upprättat</i>	<i>2012-03-04</i>
<i>Dokument senast reviderat</i>	<i>2022-10-24</i>