

Kris- och säkerhetsplan

för föreningen Gymmix Växjö
antagen på styrelsemöte 2023-01-16
uppdaterad av styrelsen 2026-04-22

Syfte

Krishanteringsplan tas i bruk vid ev händelse av allvarlig karaktär. Planen ska beskriva och vara ett stöd i rådande situation.

Krisgruppen inkallas

Består av föreningens ordförande samt vice ordförande och en vald ledamot samt den profession gruppen anser sig behöva vid respektive tillfälle, Präst, imam, polis, psykolog etc. Ordförande är den som sammankallar gruppen vid en ev händelse.

Rutin för specifik situation

Utarbetade rutiner följs för enskild situation. Om ej rutin finns arbetar krisgruppen utifrån händelsens karaktär och dokumenterar sina beslut.

Arbetsuppgifter fördelas

Arbetsuppgifterna fördelas inom befintlig grupp och hjälp inkallas utifrån om man ser att behov av detta finns.

Intern information

Information ges först till de berörda eller till de berördas anhöriga. Därefter informeras ledare och övriga funktionärer. Det är krisgruppens deltagare som bestämmer vilken information som ska ges samt ser till att denna information att den är relevant och når alla och för att minimera ryktesspridning.

Extern information

Den av krisgruppen utsedd informationsansvarig externt ansvara för detta. Ledare hänvisar massmedia eller andra till krisgruppen/ordförande.

Krisstöd

Föreningen bistår med krisstöd. Krisstöd kan bestå av kontakt med Präst, Imam, Röda Korset, samtalsterapi etc.

Stöd till anhöriga

Av krisgruppen utsedd person håller kontakt med anhöriga och familj och bistår familj om så behövs.

Stöd till funktionärer och ledare

Krisgruppen ger först de närmst berörda funktionärerna stöd samt informerar övriga funktionärer regelbundet.

Avsluta och utvärdera

Krisgruppen dokumenterar händelser och möten för den aktuella händelsen. Utvärderingar görs regelbundet under skeendets gång och gruppen bestämmer när händelsen är avslutad. Krisgrupp informerar funktionärer när händelsen är avslutad.

Handlingsplan vid Olycksfall

för föreningen Gymmix Växjö

Vår handlingsplan finns som stöd för rutiner och hantering av hastigt uppkomna situationer. Vi har två nivåer i vår handlingsplan vid Olycksfall.

KRISNIVÅ GRÖN - här behöver inte styrelsen kontaktas.

Beskrivning: Mindre skador, små incidenter. Te x lättare hjärnskakning, stukade fötter.

Handlingsplan

1. Akut omhändertagande – första hjälpen (tryck, högläge)
2. Vad är det som har inträffat? Anteckna namn, adress och personnummer.
3. Informera vårdnadshavare om det är ett barn.
4. Transport till sjukhus eller hem. Hjälp till så att personen kommer hem efter passet.

KRISNIVÅ BLÅ - här kontaktas styrelsen i efterhand.

Beskrivning: Större skador under träning, t ex fallskada, benbrott, hjärnskakning och andra större skador.

Handlingsplan

1. Akut omhändertagande – första hjälpen (tryck, högläge)
2. Ring vid behov SOS-alarm: 112, Polismyndigheten: 114 14
3. Skriv ned info. Vad är det som har inträffat? Ta reda på så mycket som möjligt
4. Informera vårdnadshavare/make/maka/partner/sambo
5. Transport till sjukhus eller hem
6. Informera styrelsen
7. Beslut om vidare åtgärder behövs, (till exempel samtal med de inblandade)
8. Efterarbete: Eventuella försäkringar. Uppföljningssamtal med de inblandade
9. Återkoppla till medlem eller vårdnadshavare

Kontaktpersoner styrelsen

Ordförande	Rolf Wimhed	070-202 45 52
Vice ordförande	Therese Dahl	070-687 96 36
Kassör	Jeanette Lindberg	076-030 38 53
Sekreterare	Gunilla Sjödin	073-158 15 90
Ledamöter	Birgit Collskog	073-526 33 83
	Sara Hultqvist	070-891 12 29

E-post info@gymmix-vaxjo.se

Handlingsplan vid Annan händelse

för föreningen Gymmix Växjö

Vår handlingsplan finns som stöd för rutiner och hantering av hastigt uppkomna situationer, såsom brand, vapen eller droger etc.

Vi har en nivå i vår handlingsplan vid Annan händelse

KRISNIVÅ RÖD - här behöver styrelsen kontaktas.

Beskrivning: Brandlarmet går, någon kommer drogpåverkad, någon har ett vapen på sig eller hotar med det.

Handlingsplan

1. Vid brandlarm: utrym och kontrollera så att alla kommit ut och sen larma 112.
Är det en barngrupp se till att en ledare går ut med gruppen och en ledare kontrollerar att inget barn är kvar i lokalen.
Informera alltid var nödutgångarna är och var återsamlingsplats är. Kontrollera lokalens utrymningsplan och följ den. Även återsamlingsplats. Utse någon som kan räkna in deltagarna om du är ensam ledare.
2. Om någon (deltagare eller utomstående) kommer drogpåverkad försök att avhysa personen, försök ta namn på personen innan. Är personen minderårig kontakta föräldrar (så att de kan hämta hem sitt barn) och kontakta sedan styrelsen.
3. Kommer det någon (deltagare eller utomstående) med vapen och hotar gör ni som den/de säger och kontakta polis när tillfälle ges.
Kontakta styrelsen och förälder om det är en minderårig (här kan polisen hjälpa till).
4. Upptäcker du ett vapen hos en deltagare, ring 112, när tillfälle ges.
Om personen är minderårig ring förälder (här kan polisen hjälpa till).
Ring även någon i styrelsen för rapportering.

Efter en övrig händelse

1. Ring vid behov SOS-alarm: 112, Polismyndigheten: 114 14
2. Skriv ned info. Vad är det som har inträffat? Ta reda på så mycket som möjligt
3. Informera vårdnadshavare/make/maka/partner/sambo
4. Transport till sjukhus eller hem
5. Informera styrelsen
6. Beslut om vidare åtgärder behövs, (till exempel samtal med de inblandande)
7. Efterarbete: Uppföljningssamtal med de inblandade.
8. Återkoppla till medlem eller vårdnadshavare

Förebyggande åtgärder och rutiner vid olycksfall

för föreningen Gymmix Växjö

HLR

För förebyggande av olycksfall och allvarliga händelser har styrelsen beslutat att alla aktiva funktionärer skall genomgå HLR. Det finns inget beslut på vilka intervaller som skall gälla men två till tre år är acceptabelt.

Föreningen köper in tjänsten av extern aktör även om föreningen har många aktiva instruktörer bland ledarna. Vi vill att alla skall genomgå samma utbildning. Vid varje utbildningsinsats skall vi erbjuda flera tillfällen för att så många som möjligt skall kunna medverka.

Hjärtstartare

I de flesta av de hallar vi hyr in oss finns tillgång till hjärtstartare. HLR och utb. på hjärtstartare sker samtidigt.

Stukningar och vrickningar

Dessa är inte vanliga men förekommer. Aktiva funktionärer skall var utbildade i att kunna linda skadad fot och göra bedömning om vidare åtgärder.

Sjukvårdsmaterial

Alla aktiva funktionärer har i uppgift att införskaffa lämplig utrustning till sin sjukvårdsväska. Väskan ska innehålla linda, Dextrosol, handsprit, sårtvätt, plåster och kompress.

Säkerhet i hyrda lokaler

för föreningen Gymmix Växjö

Vår handlingsplan finns som stöd för rutiner och hantering av uppkomna situationer i av föreningen förhyrda lokaler.

Ytterst står styrelsen som ansvarig för alla förhyrda lokaler. Den som leder träningsgrupp har att rätta sig efter lokalens befintliga säkerhets- och utrymningsplaner. Övriga aktiviteter i förhyrda lokaler skall ha en utsedd ansvarig.

Styrelsen skall godkänna alla lokaler som skall användas för föreningens träningsverksamhet. Föreningen använder sig i första hand av lokaler förhyrda av kommunen. I övriga lokaler skall också säkerhets- och utrymningsplan finnas.

Som ledare skall du

- Informera dig om hur utrymningsvägar och utrymningsplan ser ut
- Ta reda på återsamlingsplats, saknas det så hitta på en egen
- Meddela de motionärer som deltar i träningspasset vad som gäller för lokalen. Företrädesvis innan passet och i början av terminen.
- Se till att utrymningsinformationen i lokalen är oskadd, rapportera eventuella avvikelser till styrelsen för vidare handläggning.
- Kontrollera ev brandredskap som finns, att de finns och är brukbara (ej skadade).
- Se till att utrymningsvägarna inte blockeras av väskor, bänkar eller annat som försvårar utrymning av lokalen.
- Vid händelse följer du som ledare handlingsplan för olycksfall och annan händelse.