

# **Krisplan**

# **Luleå Kajakklubb**

Upprättat: 2023-05-31  
Senast reviderat: 2024-01-30  
Ska revideras årligen efter LKKs årsmöte

## **Innehåll**

- 1. Inledande information och syfte**
- 2. Viktiga telefonnummer**
- 3. Sammankallande krisgrupp**
- 4. Vem som gör vad - ansvariga**
- 5. Mediakontakter**
- 6. Loggbok**
- 7. Steg för steg lista**
- 8. Svårare olycka/dödsfall – tips!**

# 1. Inledande information och syfte

Om något tragiskt inträffat får det inte bli ännu mer tragiskt för att vi inte kan hantera det på ett korrekt och professionellt sätt.

Kris är ett tillstånd av psykisk överbelastning.

## Krisplanens syfte är

- att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor
- att omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt
- att motverka stress för inblandade
- att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer
- att stödja föreningens krisgrupp och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar.

## 2. Viktiga telefonnummer

### **Nödnummer**

112 numret gäller i Sverige.

### **Polis**

114 14, begär närmsta polisstation vid resa inom Sverige.

### **Sjukvård**

1177, rådgivning vid resa inom Sverige.

### **Akutmottagningen Sunderby Sjukhus**

0920-2820 00

### **Luleå kommun växel**

0920-45 30 00

### **Samman kallande krisgrupp Luleå Kajakklubb**

Dag Johansson 070-37 25 448 (ordförande).

### **Kyrkan**

Jourhavande präst, 112 be att få bli kopplad till jourhavande präst (mellan 21.00-06.00).

Vid akuta situationer, sjukhuskyrkans minicall +46 746-49 91 49.

### **Krisgrupp Posom Luleå**

+46 920-814 00

### **RF-SISU Norrbotten**

Petra Mörtsjö, +46 70-68 68 092 (Idrottskonsulent och verksamhetschef)

### **Svenska Kanotförbundet**

Dag Johansson 070-37 25 448 (generalsekreterare)

### **UD**

+46 20-22 11 44

### **3. Sammankallande krisgrupp**

- Ordförande, Dag Johansson, +4670- 37 25 448
- Vice ordförande, Sofia Björnfot, +4670-526 95 79

**Samman kallande för krisgruppen kallar till möte direkt och går igenom vad som gäller och vem som gör vad.**

## 4. Vem som gör vad - ansvariga

### Mediakontakter

1. Dag Johansson, +4670- 37 25 448
2. Sofia Björnfot, +4670-526 95 79

### Loggbok

1. Stina Ek
2. Helene Johansson

### Kontakter med anhöriga

1. Sten Ek
2. Emil Wellin

### Kontakter med aktiva och ledare

1. Mikael Blom

### Kontakter med myndigheter, RF-SISU Norrbotten och/eller Svenska Kanotförbundet

1. Thomas Andersson

## 5. Mediakontakter

### Ansvarig för alla mediakontakter

Dag Johansson och Sofia Björnfot

När olyckan har hänt, då är det inte de vanliga journalisterna som kommer. Rubrikerna blir svarta och de blir många.

### Att fixa

- Lokal för pressinformation
- Kalla till pressinformation regelbundet
- Tänk på att det är journalisternas ordinarie jobb

### Mediekontakt - alltid

- Ta god tid på dig
- Tänk efter innan du svarar
- Håll dig inom ditt egna område
- Säg om du inte vet, kan eller får svara på frågan
- Håll dig till fakta
- Antag att allt är offentligt
- Var bestämd, rättvis och ärlig

### Mediekontakt - aldrig

- Ljuga, gissa eller ha egna teorier
- Bli upprörd eller arg
- Låta situationen eller reportern stressa dig
- Använda fikonspråk eller fackspråk
- Diskutera hemligstämplad information, lämna ej ut namn på de drabbade eller anhöriga
- Använda uttrycket "ingen kommentar"
- Tala om sådant som är utanför ditt område

## **Fler råd angående media**

- Glöm inte att det är deras jobb
- Försök inte dölja något - drevet går
- Vanligaste nödlöggen - vet ej
- Åtkomlighet, öppenhet, ärlighet
- Begär förberedelsetid
- Medier vill ha en syndabock
- Inga snabbt mediescenen själv

**Allmänheten förlåter misstag, men inte lögnen och undanflykter.**



## 6. Loggbok

### Ansvar för loggbok

Stina Ek och Helene Johansson

Utse en eller två sekreterare

- Allt ska med
- Ovärderligt för framtiden

---

Eftersom vi inte tänker klart i en krissituation så är det viktigt att vi noterar allt vi gör i en loggbok. I efterhand är det omöjligt att vi kommer ihåg vem som gjorde vad och när det utfördes. Efter en olycka så är det viktigt att vi kan visa vad vi gjort, inte minst om det vi gjort blir ifrågasatt.

### Det är viktigt att allt blir registrerat i loggboken!

Exempel:

Ringt polisen kl. 11.35

Ringt räddningstjänst 11.37

## 7. Steg för steg lista

### Vid olycka med svår personskada eller med dödlig utgång

1. Larma ambulans
  2. Larma räddningstjänst
  3. Larma polis
  4. Starta loggbok
  5. Sammankalla krisgrupp
  6. Sätt ut tider för pressinformation - Använd en särskild lokal, avskild
  7. Samla alla tävlande - Använd en särskild lokal, avskild
  8. Samla alla funktionärer och ledare - Använd en särskild lokal, avskild
- 

### Vid svårare olycka, till exempel brand

1. Larma ambulans
  2. Larma räddningstjänst
  3. Larma polis
  4. Starta loggbok
  5. Sammankalla krisgrupp
  6. Förbered pressinformation – Använd en särskild lokal, avskild
  7. Kalla anhöriga, medarbetare, vittnen - Använd en särskild lokal, avskild
  8. Påbörja avlastningssamtal - Använd en särskild lokal, avskild
  9. Kontakta sjukhus för besked
  10. Kalla till pressinformation
- 

### Att fixa

Lokal för krisgrupp/ledningsgrupp: \_\_\_\_\_

Lokal för pressinformation: \_\_\_\_\_

Lokal för aktiva/ledare: \_\_\_\_\_

Lokal för avlastningssamtal: \_\_\_\_\_

Lokal för förhör av vittnen: \_\_\_\_\_

Lokal för anhöriga: \_\_\_\_\_

## 8. Svårare olycka/dödsfall – tips!

### Första insatsen

- En eller två personer som tar hand om den skadade (välj dem med mest vårdkunskap). Utför första hjälpen & Hjärt- och lungräddning om så behövs.
- Lämna inte den skadade ensam!
- En följer med transporten till olycksplatsen.
- En följer med transporten till sjukhus
- Informera/sammankalla LKKs krisgrupp.

### Insatser efter olycka eller dödsfall

- Samla gruppen – varje gruppleddare kontrollerar att antalet deltagare i varje grupp stämmer.
- Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt.
- Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga. Skicka inte hem barnen om de inte har någon hemma som möter dem!
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå om det är övernattning.
- Vid olycka kontakta anhöriga, klubbledare och förbund. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt.
- Stoppa inte undan föremål i tron att de ökar sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.
- Ritualer är viktiga i sorgearbetet.
- Stöd stödjarna; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.
- Ordna dryck och förtäring.

- Ställ in träning men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig.
- Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.
- Lämna inte den drabbade ensam under den akuta krisen (få personer).
- Försök inte trösta. Ord som ”Det är inte så farligt” blir till hån i den här situationen. Det här är kanske det farligaste och värsta som kunde hända för den drabbade. Hjälp anhöriga att sörja istället för att trösta.
- Var nära och närvarande. Visa att ni ställer upp, att ni finns, att ni deltar.
- Våga visa er egen sorg och bestörtning.
- Lyssna aktivt. Det finns inga, aldrig så välmenande råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan. Var delaktig.
- Acceptera vrede och aggression under förutsättning att det inte orsakar ytterligare skada. Var beredd på starka känslor och även anklagelser.
- Sök kroppskontakt. När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- Var inte rädd för gråten; den är kroppens eget sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka den stoppar man också känslan och då dyker den upp senare, ibland efter många år.
- Hjälp med orden. Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en person vidare.
- Svik inte. Se till att ni finns kvar. Lämna ert telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.
- Återkom. En stor sorg är inte klar med ett samtal. Ta själv ansvaret för att höra efter de drabbade mår; är de passiva, rent av i chocktillstånd; det räcker inte med ett telefonsamtal för att ta reda på detta. Träffa de drabbade.
- Ge det tid. När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon inte hjälpt av att höra: ”Det där har jag redan hört.” En del av bearbetningen består av att ”älta” det som har skett. När det är klart upphör upprepningen och den drabbade kan gå vidare i sorgearbetet.
- Var dig själv. Försök inte vara psykolog, kurator eller präst. Det som behövs är i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg.
- Försök skaffa eget stöd så att hjälpen inte blir för betungande för dig själv.

### **Viktigt med samtal inom gruppen efter svårare olycka/dödsfall**

- Hur fungerade arbetet?
- Vem gjorde vad?
- Vad behöver utvecklas?
- Hur mår vi? Sätt ord på tankar och funderingar.

### **Stötta anhöriga och andra**

- Försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälp till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare – se ovan om ”Förhållningssätt”.
- Vid behov kontakta berättare för andra anhöriga (om den drabbade inte orkar själv).
- Avlasta de anhöriga mot massmedia och andra personer.
- Hjälp till att kontakta myndigheter.
- Bistå med småsaker (handla, ringa arbetsplatsen o s v – minsta åtgärd kan vara för jobbigt för den drabbade).
- Vilka övriga behöver stöd: vänner, klubbledare/-medlemmar, förbundsledare?