

Handlingsplan vid olycka för ledare

- En eller två av de personerna med mest erfarenhet tar hand om den skadade.
- Lämna INTE personen ensam.
- Utse en person som tar hand om övriga i gruppen.
- Vid behov kontakta anhöriga.
- Vid behov larma SOS Alarm 112
 - Uppge följande
 - Ditt namn och telefonnummer
 - Vad har hänt?
 - Var har det hänt?
 - Antal skadade personer?
 - När hände det
 - Se till att det är enkelt för räddningstjänsten att komma fram till olycksplatsen
 - Se till att någon möter och visar vägen för räddningspersonal
- Se till att någon följer den drabbade vid eventuell transport till akutmottagning
- Kontakta någon i krisgruppen, se telefonlista nedan
- All kontakt med massmedia sköts av en person från krisgruppen. Ledare går inte ut med någon som helst information.
- Hänvisa alltid till räddningschefen på olycksplatsen vad gäller räddningsarbetet och fakta kring själva olyckan.
- Kontakta någon i krisgruppen, se telefonlista nedan.
- Ta kontakt och informera kansliet samt se till att skadeanmälan blir gjord.

Konkreta råd när du hjälper en människa i kris

- ”Håll i. Håll om. Håll ut.” Det är viktigt att ta hand om personer som hamnat i kris genom att vara närvarande, ge värme och vätska och inte stressa.
- Låt var och en ta kontakt med familjemedlemmar eller annan närstående.
- Låt ingen gå direkt hem.
- Låt gärna bli kommentarer som ”Du kommer snart över det”. Respektera smärtan och sorgen. Var inte rädd för gråt.
- Erbjud gärna praktisk hjälp.
- Var inte rädd att säga fel saker. Du behöver inte säga så mycket. Lyssna är ofta bättre än att tala.
- Visa att du finns men låt den som sörjer bestämma hur er kontakt ska vara. Kom ihåg att det är vanligt att en person som befinner sig i kris isolerar sig.
- Erbjud dig att ställa upp och lyssna om du känner att du vill. Flera gånger.
- Hör av dig då och då och fråga hur det är.

Förebyggande arbete för att undvika olyckor

- Se till att anhöriglista på samtliga medlemmar i föreningen finns.
- Om ni åker iväg på resa, meddela kansliet via mail eller sms vilka som åker i vilka bilar.
- Sjukvårdsväskan skall finnas tillhands.
- Medtag ledarpärm, inklusive anhöriglista på varje träning.