

# KRISPLAN

## Stockholms skridskoseglarklubb



Utarbetad av  
Klara Håstad, Marcus Ihre, Kristina Lundström, Johan Porsby och Annica Gerentz

• INLEDNING	3
• KRISGRUPPEN	5
• SÄKERHETSGRUPPEN	7
• MEDIAGRUPPEN	8
• STYRELSEN	10
• INTERN KOMMUNIKATION I EN KRISITUATION	10
• BILAGOR	
• Bilaga 1: RÅD TILL LEDARE OCH DELTAGARE VID OLYCKSFALL	11
• Bilaga 2: REAKTIONER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT VID OLYCKOR	13
• Bilaga 3: ATT MÖTA MEDIA	15
• Bilaga 4: FÖRSÄKRINGSVILLKOR	17

Denna Krisplan för Stockholms skridskoseglarklubb godkändes av Styrelsen i sin första utgåva den 19 januari 2009. Under 2012-2013 har en översyn gjorts i samband med att en mediagrupp tillkommit. Styrelsen beslutade om denna Krisplan den 20 februari 2014 med följande reservationer och tillägg:

- 1) Säkerhetsgruppen, Krisgruppen, Mediagruppen och Styrelsen ansvarar gemensamt för förvaltning av respektive områden i Krisplanen. Eventuella ändringar och uppdateringar ska godkännas av Styrelsen.
- 2) Säkerhetsgruppen, Krisgruppen, Mediagruppen och Styrelsen ansvarar för att respektive berörda funktionärer har tillräcklig kännedom om Krisplanen.
- 3) Krisplanen bör göras tillgänglig för alla medlemmar. Medlemmar och funktionärer ska ha möjlighet att ge synpunkter på Krisplanens innehåll och dessa ska vägas in vid eventuella ändringar och uppdateringar.

Som medlem eller funktionär i SSSK är du välkommen att lämna synpunkter och förbättringsförslag på denna Krisplan (jmf punkt 3 ovan). Adressera dina synpunkter till Styrelsen genom e-post: [styrelsen@sssk.se](mailto:styrelsen@sssk.se)

# Inledning

## Varför en krisplan?

I en verksamhet av sådan natur och omfattning som bedrivs inom SSSK går det inte att helt utesluta att händelser kan inträffa som kräver omedelbara insatser av olika slag. En olycka kommer så gott som alltid helt oväntat. Det innebär att SSSK bör ha en bra beredskap för att hantera händelsen. De flesta olyckshändelser som drabbar oss i vår aktivitet är inte allvarligare än att vi kan reda upp situationen själva. Några olyckshändelser per år kräver mer kvalificerat omhändertagande än det vi kan åstadkomma på plats. Någon sällsynt gång behöver vi hjälp av Räddningstjänsten för att klara av situationen.

Denna krisplan handlar alltså om oönskade, icke förväntade händelser i samband med SSSK:s aktiviteter. Utmärkande för en krisplan är att den fokuserar på behovet av **akuta** insatser som inte kan senareläggas i tiden.

## Syfte med krisplanen

- att ha en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser
- att ge ett så effektivt och bra omhändertagande av de drabbade som möjligt
- att genom snabbt agerande och tydlighet minimera risken för spekulationer
- att ta tillvara erfarenheter av incidenter för att höja säkerheten på sikt

## När är det kris?

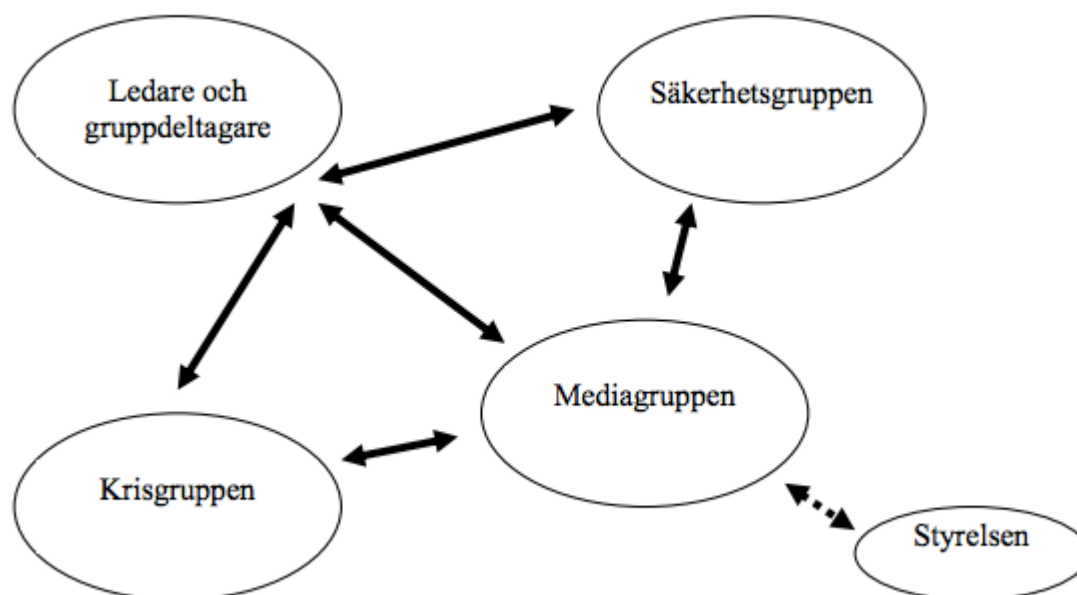
Krisplanen definierar inte var gränsen för en krissituation går i termer av omfattningen av en uppkommen skada eller liknande. I det akuta läget får behovet avgöra omfattningen på insatsen.

## Vem vänder sig krisplanen till?

Krisplanen vänder sig till alla funktionärer och medlemmar i SSSK och omfattar händelser som inträffar under utfärder som anordnats av SSSK. Den berör särskilt ledarkåren, kökarlar samt funktionärer inom Säkerhetsgruppen, Krisgruppen, styrelsen och Mediagruppen.

## Organisation och händelseförlopp under en kris

Vid en krissituation är det – utöver den drabbade skridskogruppen – i första hand Krisgruppen, Säkerhetsgruppen, Mediagruppen och styrelsen som berörs. Krisplanen syftar till att ge dessa en handlingsplan för att minimera de skador, lidande och kaos som kan uppstå vid en akut kris.



Bilden ovan visar kommunikationsvägarna mellan den drabbade gruppen och de olika funktioner inom SSSK som krisplanen berör. För att undvika att ledaren/gruppen utsätts för liknande frågor från de olika funktionerna inom klubben är det viktigt att dessa samverkar väl. Mediagruppens och Säkerhetsgruppens frågor till en enskild ledare eller gruppmedlem bör därför framställas av endast en eller högst ett par personer. Styrelsen agerar vid behov.

I en krissituation med risk för liv eller hälsa är det initialt endast skridskoogrupperns ledare och deltagare som kan påverka situationen och minimera uppkomsten av allvarliga skador. Hur en kritisk situation bör hanteras av ledare och deltagare beskrivs i bilagan 1 **Råd till ledare och deltagare vid olycksfall**.

Beroende på hur allvarliga konsekvenserna är kan det finnas ett stort behov av hjälp och stöd till drabbade och anhöriga. Krisgruppen har resurser och beredskap för att möta ett sådant behov med mycket kort varsel. Under rubriken **Krisgruppen** finns mer information om gruppen och dess sätt att arbeta.

Det bästa sättet att undvika kriser är genom förebyggande arbete. Säkerhetsgruppen arbetar kontinuerligt med detta, vari ingår att utvärdera samtliga incidenter och olyckor. Vid en kris är det viktigt att viss informationsinhämtning sker så snart som möjligt. Detta beskrivs närmare under rubriken **Säkerhetsgruppen**.

Allvarliga incidenter och olyckor i samband med skridskoåkning ådrar sig ofta intresse från media. För att undvika spridning av felaktig information som kan skada SSSK eller de drabbade är det viktigt att SSSK är väl förberett att möta media. Lika viktigt är det att klubbens medlemmar snabbt får korrekt information om händelsen. Mediagruppens arbete beskrivs närmare under rubriken **Mediagruppen**.

Olika sorters krissituationer kan kräva åtgärder av skiftande karaktär. Styrelsen agerar vid behov och dess roll beskrivs närmare under rubriken **styrelsen**. Styrelsen ansvarar även för SSSK:s försäkringar.

# Krisgruppen

## Syfte

Krisgruppen bildades 2004 med syftet att ha en beredskap och rutiner för krisstöd, en ”psykologisk första hjälpen”. Krisgruppen har skapat beredskap för krissituationer genom att det finns en organisation som kan stödja ledare, styrelsen och i vissa fall klubbmedlemmar efter svåra situationer, tillbud eller olyckor. Målet vid så kallad debriefing är generellt att lindra påverkan av en svår händelse, påskynda den normala återgångsprocessen och motverka eventuella långvariga stresstörningar. Detta är viktigt för en frivillig organisation som SSSK med en verksamhet där tillbud och olyckor kan inträffa.

SSSK:s verksamhet ställer stora krav på ledare med kompetens inom många områden. Alla ledare får utbildning i första hjälpen och har med sig första förband på de turer man leder. Psykiska reaktioner efter tillbud eller olyckor hanteras vanligtvis på ett bra sätt genom normalt kamratstöd. Ibland kan det dock behövas ytterligare avlastningssamtal eller debriefing. Bara vetskapen om att det finns möjlighet till krisstöd vid behov skapar en större trygghet hos ledare.

## Arbetsätt

### Organisation

Krisgruppen är en frivillig grupp med c:a 10 personer som i sitt yrke professionellt arbetar inom området och/eller är utbildade i krishantering och debriefing. Personerna är aktiva skridskoåkare inom SSSK och har förståelse för verksamheten och vilka situationer som kan uppstå. Listan på medlemmar i denna grupp finns tillgänglig för alla ledare och för styrelsen. Personerna arbetar på ideell basis. Det finns inget jourssystem, men med så pass många personer finns alltid någon i gruppen tillgänglig.

Krisgruppen har ett höstmöte för att planera vintersäsongen och ett vårmöte för att sammanställa vad som hänt under säsongen och dra erfarenheter och lärdomar från det. Gruppens övriga aktiviteter/åtgärder är beroende av om det händer någon incident eller olycka. Rapportering till styrelsen sker, om hur ofta gruppen kontaktats och efter vilka situationer/händelser det hänt.

### Uppgifter

Krisgruppen ger krisstöd genom avlastningssamtal eller debriefing men genomför ingen kristerapi. Gruppen har tre huvuduppgifter och målgrupper som de är tillgängliga för.

1. För enskilda ledare som efter särskild händelse vid ledaruppdrag (svårare tillbud, olycksfall, större plurning, dödsfall etc.) har behov av att i samtal gå igenom händelsen. Detta kan ske efter ledarens eget initiativ att kontakta någon direkt i Krisgruppen eller att ledaren uppmanas av någon annan att ta kontakt med Krisgruppen eller att någon i Krisgruppen hör talas om/läser incidentrapporter och själv kontaktar aktuell ledare.
2. För ledare och klubbmedlemmar efter större händelser som t ex den vid Ridö 2006. Då ordnar Krisgruppen debriefingmöte så snart som möjligt och alla inblandade personer inbjuds för så kallad debriefing. Det innebär vanligtvis ett par träffar med hela gruppen.
3. Att vara referensgrupp till styrelsen, Säkerhetsgruppen och när det gäller t ex utbildningsinsatser för ledare inom området kamratstöd och krishantering.

### **Handlingssätt i en krissituation**

Krisstöd till en enskild ledare sker genom att en person i Krisgruppen träffar eller samtalar per telefon med ledaren 1 – 2 gånger för avlastningssamtal/debriefing.

Krisstöd till en grupp av klubbmedlemmar och ledare sker genom att Krisgruppen ordnar en lokal och bjuder in alla berörda så snart som möjligt till ett debriefingmöte. Viss debriefing kan ibland även ske direkt i bussen på hemväg om det finns en Krisgruppsmedlem med.

Samtalen syftar till att ge möjlighet att gå igenom händelsen, få fler perspektiv på vad som ägt rum samt bearbetning av händelsen genom att sätta ord på tankar och känslor. Vid behov finns möjlighet för ytterligare samtal eller uppföljning. Krisgruppen har moralisk tystnadsplikt om vad som tas upp under samtalen. Skall något föras vidare till t ex styrelsen skall det vara överenskommet tillsammans med ledaren eller gruppen.

Skulle en ledare eller klubbmedlem vara i behov av ytterligare stöd hjälper Krisgruppen personen vidare till en extern terapeut. Klubben har en försäkring som står för kostnaderna för detta.

Krisgruppen aktiveras vid större olycka genom att någon ringer en medlem i Krisgruppen som sedan organiserar telefonkedja till övriga medlemmar i gruppen.

### **Kontaktuppgifter**

Krisgruppens medlemmar nås genom e-postadressen [krisgrupp@sssk.se](mailto:krisgrupp@sssk.se). Adresser och telefonnummer till dem som ingår i Krisgruppen finns även på webben och i årsboken.

# Säkerhetsgruppen

## Syfte och arbetssätt

Säkerhetsgruppen bevakar och analyserar säkerheten inom SSSK, framförallt turverksamheten. Som ett led i detta arbete sammanställer Säkerhetsgruppen varje år en rapport över säkerhetsrelaterade händelser. Gruppen gör dessutom fördjupade rapporter över händelser som bedöms särskilt värdefulla att djupare analysera och belysa. Säkerhetsgruppens rapporter finns tillgängliga på SSSK:s hemsida.

Syftet med dessa rapporter är att sprida kunskap om säkerheten i vår verksamhet, för att öka riskmedvetenheten och förhoppningsvis på sikt minska mängden allvarliga tillbud. Säkerhetsgruppen analyserar också om det går att finna samband mellan risk kontra omständigheter, utrustning och/eller handlande. Upptäcks sådant samband kan Säkerhetsgruppen gå ut med allmänna rekommendationer eller varningar. Gruppen kan också uppmana styrelsen att vidta åtgärder för att höja säkerheten i verksamheten.

## Handlingssätt i en krissituation

Säkerhetsgruppens arbete är beroende av god rapportering från medlemmar och funktionärer. Vid organiserade turer ska alla helplurr samt skador rapporteras i färdrapporten med antal och en beskrivning. Vid alla icke triviala plurr och skador bör det dessutom skrivas avvikelserapport. Inget hindrar att flera personer skriver avvikelserapport över samma händelse. Det är önskvärt om även händelser från privatturer rapporteras. Det går också bra att ta kontakt direkt med Säkerhetsgruppen. Vid allvarigare händelser är det att rekommendera. Det kan då vara viktigt att få in GPS-spår, fotografier och olika ögonvittnesbeskrivningar från händelsen. Säkerhetsgruppen kan på eget initiativ ta kontakt med de som varit inblandade i en incident eller olycka.

## Kontaktuppgifter

Säkerhetsgruppens medlemmar nås genom e-postadressen [sakerhet@sssk.se](mailto:sakerhet@sssk.se). Adresser och telefonnummer till de som ingår i Säkerhetsgruppen finns även på webben och i årsboken.

# Mediagruppen

## Syfte

Från media finns ett intresse att bevaka och följa upp incidenter och olyckor som inträffat på is i samband med skridskoåkning. För att i möjligaste mån undvika spekulationer, ryktesspridning och felaktig information (med risk för kaos och förvirring som följd) är det viktigt att SSSK är väl rustat att möta uppvaktningsfrågor från massmedia. Minst lika viktigt är det att snabbt delge aktuell och riktig information till medlemmar och funktionärer inom klubben om den inträffade händelsen. Medlemmarna och funktionärerna är ”klubbens ambassadörer” och utsätts för mängder av frågor och kommentarer i händelse av en uppmärksammas olycka. Sakliga och samstämmiga svar minskar i ett sådant läge risken för spekulationer och ryktesspridning.

Mediagruppen har också en viktig funktion i att avlasta övriga funktionärer inom SSSK från uppvaktningsfrågor från media.

SSSK har genom sin omfattande verksamhet och höga kännedom en särställning när det handlar om skridskofärder på naturis. Det bör därför finnas en beredskap inom Mediagruppen att i viss mån möta frågor från massmedia som även rör inträffade olyckor och incidenter utanför SSSK:s regi.

## Arbetsätt

Mediagruppen består av tre personer med erfarenhet att möta media och som är väl bekanta med SSSK:s verksamhet genom god kännedom om:

- Rutiner och praxis i samband med utfärder på naturis
- Ledar- och kökarutbildningen
- Säkerhetsgruppens arbete
- Krisgruppens funktion
- Rapportering och erfarenheter från tidigare inträffade olyckor och incidenter
- SSSK:s funktionärer och, till viss del, även medlemmar

Genom att arbetet fördelas på tre personer säkerställer man att den så viktiga interna informationen till medlemmar och funktionärer inte nedprioriteras i ett läge där pressen från media är hög. I en sådan situation kan det också vara befogat att två personer delar på hanteringen av media för att undvika ”dygnslånga” arbetspass. En ”normalbemanning” på tre personer ger också en viss marginal vid ”tillfälligt manfall” i samband med semester, sjukdom eller dylikt.

Gruppen hanterar även mindre dramatiska frågor från media av mer vardaglig karaktär. Detta kan röra frågor om alltifrån isläggning till personlig utrustning m m. På så vis underhålls en viss vana att möta media som kommer väl till pass i ett ”skarpt läge”.

Inbördes rollfördelning samt utveckling av kompetens och arbetsätt är frågor som hanteras inom gruppen genom regelbundna möten. Förändringar av arbetsätt och rollfördelning ska dock godkännas av SSSK:s styrelse.



## Handlingssätt i en krissituation

I initialskedet är det viktigt att den person i Mediagruppen som först nås av informationen direkt kontakter övriga två funktionärer samt säkerställer att Krisgruppen, Säkerhetsgruppen och styrelsen informerats i enlighet med beskrivningen i avsnittet **Intern kommunikation i en krissituation**.

Som nästa steg söker Mediagruppen på olika sätt kompletterande information om det inträffade. Bemötande av media hanteras parallellt och i görligaste mån beroende av tillgången på tillförlitlig information.

Ganska snart utkristalliseras tre viktiga löpande uppgifter för gruppen:

- Insamling av tillförlitliga uppgifter om det inträffade
- Extern information till media (bemötande av)
- Intern information till funktionärer, medlemmar samt anhöriga och andra berörda

Mediagruppens medlemmar nås genom e-postadressen [press@sssk.se](mailto:press@sssk.se). Adresser och telefonnummer till de som ingår i mediagruppen finns även på webben och i årsboken.

# Styrelsen

## Handlingssätt i en krissituation

Med en väl fungerande krisorganisation ska inte styrelsen behöva agera akut vid en krissituation. Krisgruppen, Säkerhetsgruppen och Mediagruppen ska fungera autonomt med kort varsel i enlighet med rutiner och praxis i Krisplanen. Detta hindrar dock inte att styrelsen omgående informeras om det inträffade och löpande hålls uppdaterad om den inträffade olyckan/incidenten.

Vid behov av särskilt viktiga beslut och ställningstaganden kan styrelsen sammankallas med kort varsel. Det kan i sådana lägen bli aktuellt att sammankalla representanter för Krisgruppen, Säkerhetsgruppen och Mediagruppen m fl för att få en överblick över situationen. Vid behov kan styrelsen också styra det operativa arbetet i nämnda grupper.

## Intern kommunikation i en krissituation

Det är viktigt att kommunikationen mellan Krisgruppen, Säkerhetsgruppen, Mediagruppen och Styrelsen fungerar väl. Information om en inträffad olycka eller incident kan komma från många olika källor, exempelvis den drabbade skridskogruppen, andra medlemmar eller utomstående.

I initialskedet är det viktigt att den person som först nås av informationen direkt kontaktar de andra grupperna. Varje grupp aktiverar därefter sina egna aktiviteter. Grupperna koordinerar kontakterna med de drabbade för att inte utsätta dem för onödig påfrestning; när det gäller eventuella kontakter med funktionärer och deltagare i den drabbade skridskogruppen är det mycket viktigt att dessa samordnas mellan Säkerhetsgruppen, Krisgruppen och Mediagruppen – de som drabbats ska inte behöva svara på samma typ av frågor från olika personer! Samordningen av denna kontakt underlättar också en gemensam tolkning av uppgifterna.

## Råd till ledare och deltagare vid olycksfall

### Inledningsvis

#### Överblick

Försök få överblick över situationen. Vad har hänt, hur många är inblandade, vilka är de akuta riskerna? Vad är viktigast att göra först?

#### Rädda

Inled omedelbart räddningen av personer i akut nöd.

#### Larma

Larma SOS 112 vid minsta tvekan. Där finns experter som kan bedöma vilken insats som behövs.

Ange din position tydligt, både i relation till välkända platser samt gärna med koordinater. Räddningstjänsten kan hantera de flesta koordinatsystem bara du anger tydligt vilka du använder. Tänk på att flera platser kan ha samma namn, och att namnen kan skilja sig mellan olika kartor – dubbelkolla att din motpart uppfattat rätt. När hjälpen kommer, vifta gärna med klädesplagg på piken för att märka ut olycksplatsen. Även på Åland och i Finland gäller larmnumret 112.

### Under räddningen

#### Ledarskap

Räddningsinsatsen behöver tydligt ledarskap för att organiseras väl. Om gruppens ledare inte tillhör de drabbade, bör denna leda räddningsarbetet. I annat fall bör ledarskapet tas över av den mest erfarne eller kökarlen.

Räddningsledaren ska organisera och delegera uppgifter till olika personer i gruppen. Inventera resurser i gruppen, be sjukvårdskunniga ta hand om skadade. Finns det andra användbara kompetenser i gruppen?

#### Egen säkerhet

Räddningsstyrkans säkerhet går alltid först. Förvärra inte situationen genom att utsätta räddarna för onödiga risker.

#### Den/de skadade

Ge första hjälpen på plats. Hur behöver skadade hjälp därefter? Vilken transport behövs – med buss, taxi, helikopter? Behöver någon anhörig kontaktas? Ta namn och telefonnummer till skadad person.

#### Information

Informera hela gruppen kontinuerligt om läget. Människor blir mindre stressade när det vet vad som händer och när de känner att de kan hjälpa till. Informera vid behov transportchefen, sambandsbussen och andra ledare. Hur behöver resten av dagens tur planeras om?

## **Efter akutläget**

### **Den övriga gruppen**

Kontrollera reaktioner i gruppen, verkar någon väldigt skrädd? Informera igen och berätta om eventuell omplanering av dagens tur. Stanna, ta en fikapaus och vila vid behov. Gå igenom vad som hänt och låt folk ”prata av sig”.

### **Massmedia**

Informera Mediagruppen vid en allvarlig olycka. Undvik att tala med pressen i akut skede. Om du känner dig uppskakad ska du absolut inte prata med pressen.

### **Polis och räddningstjänst**

Kontakta polisen om ni lämnat kvar saker i en vak, eller om det av andra anledningar finns risk att någon utomstående slår larm efter att ha sett olyckan eller spår av den.

## **Vid hemkomst**

### **Inblandade**

Ring upp de inblandade på kvällen eller dagen efter. Informera om SSSK-försäkring.

### **Krisgruppen**

Kontakta någon i Krisgruppen om du känner att du behöver prata mer om det som hände – eller kunde ha hänt.

### **Dokumentera**

Både för dig själv, och eventuell senare utredning eller rapportering, kan det vara värdefullt att skriva ned dina erfarenheter när minnet är färskt.

## **Efterarbete**

### **Rapportera**

Rapportera dina erfarenheter. Skriv alltid färdrapport. Vid tillbud som inte är triviala bör också avvikelserapport lämnas. Vid mer allvarlig händelse är det lämpligt att direkt kontakta Säkerhetsgruppen.

För att kartlägga vad som hänt, kan GPS-spår och fotografier vara värdefullt komplement till egna noteringar. GPS-spår, digitala foton och samtalslistor i mobiltelefoner är som regel tidsstämplade, vilket kan vara till stor nytta för att rekonstruera förloppet. Men det är inte alltid som tidsuppgifterna bevaras. Är du osäker, kontakta Säkerhetsgruppen eller it-gruppen tidigt, så kan de hjälpa dig med att spara värdefulla data. Tänk på att alla ”klockor” kanske inte visar rätt tid.

## Reaktioner och förhållningssätt vid olyckor

### Förhållningssätt vid omhändertagande

- **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. Hjälpt 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 välmående råd som hjälper. Men lyssna, ta in och bekräfta känslan  
Var delaktig.
- **Sök kroppskontakt**  
När man inget kan säga räcker det långt med att hålla en hand eller kramas.
- **Var inte rädd för gråten**  
Det 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.
- **Ge hjälp med orden**  
Fråga försiktigt hur det var, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är faktiskt att klä den i ord. Samtidigt är det första steget av en bearbetning som senare kan hjälpa en 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 hur det är.
- **Ge det tid**  
När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han inte hjälpt av att höra: ”Det där har jag redan hört”. En del av bearbetningen består i att ”älta” det som 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 om du inte är det. Här är det i första hand medmänsklighet, medkänsla och omsorg som gäller.

## **Psykiska reaktioner på kris**

När man utsätts för en mycket svår påfrestning, en traumatisk händelse, är det vanligt och helt normalt att reagera med en så kallad psykisk kris. En psykisk kris tar olika lång tid för olika personer att komma igenom, men det är en övergående process.

Inom kris- och katastrofpsykologin har man på senare år delat upp reaktionerna i **akuta reaktioner** och **efterverkningar**

### **Akuta reaktioner**

Chockreaktioner kan variera i tid från ett ögonblick upp till några dagar efter händelsen. De kännetecknas av ett förändrat medvetandetillstånd – både det som hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som hänt i medvetandet.

Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärtklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

### **Efterverkningar**

Efterverkningar kan komma omedelbart efter chocken men också fördröjas väsentligt. De kan dyka upp flera veckor eller månader efter den traumatiska händelsen. Ofta tonar efterreaktionerna ut efter 3-4 veckor – under förutsättning att man fått möjlighet att bearbeta det som hänt.

### **Exempel på vanliga efterverkningar:**

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbningsar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (vågar t ex inte åka buss efter bussolycka)
- Återupplevelse av tidigare traumatiska händelser
- Förhöjd vaksamhet, ständig alarmberedskap
- Stark vrede, överspändhet
- Ändrade livsvärderingar
- Störningar i arbets-, vänskaps-, och familjerelationer
- Kroppsliga stressreaktioner som hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

## Att möta media

Om det har inträffat en olyckshändelse på isen som krävt en insats från räddningstjänsten kan man vara helt säker på att uppgifter om händelsen sprids på nätet och i media ”nästan innan” larmet har gått. Om händelsen är dramatisk kommer informationsflödet att bli mycket starkt och olika medier kan komma att ”anfälla” och då är det viktigt att vara förberedd – tänk igenom följande innan du svarar på frågor.

- Lämna inte ut namn eller andra uppgifter rörande de inblandade
- Undvik att ge uppgifter om de inblandades skador eller hälsotillstånd i övrigt
- Ta inte upp frågor om skuld till det inträffade
- Ömsesidigt beroende – journalisten vill återge en händelse och du vill säkerställa innehållets relevans
- Informera sakligt – försök inte propagera
- Spekulera aldrig – tala bara om fakta
- Erkänn det negativa – skapar förtroende
- Vill du inte besvara en fråga – förklara. Svara aldrig: ”inga kommentarer”
- Erkänn det uppenbara
- Respektera journalisten

### När journalisten kommer med uppgifter om olyckan till dig

Om olyckan kommer som en nyhet för dig fråga efter källan – om den inte kan uppges uttala dig inte förrän du själv har haft möjlighet att kontrollera uppgiften. Ta reda på journalistens namn och var denne kan nås. Respit – även om du ”vet” vad du ska säga be vederbörande att återkomma om en liten stund. Tänk igenom:

- Vad vill journalisten?
- Vad vill jag få ut: fakta, budskap, argument
- Stolpar
- Fakta tillgängliga
- Vanligt språk

### Berätta för journalisten om

- Kunskap hos inblandade – erfarenhet, utbildningar, kurser m.m.
- Vilka säkerhetsrutiner man genomför vid turer – planering, egenkontroll, kamratkontroll
- Personlig utrustning – ispik, dubbar, rygsäck, räddningslina, o s v.
- Isbeskaffenhet, åkområde, bedömning, rapportering m m.
- Eventuellt något om tidigare incidenter/olyckor av liknande slag och lärdomar av dessa

### Typiska frågor från journalisten

- Händelseförloppet – lämna ej ut namn, kontakta anhöriga först
- Orsak och skuld – försiktighet! Felaktiga slutsatser kritiseras i efterhand
- Säkerhet – hur var säkerheten tillgodosedd i det aktuella fallet? Personlig utrustning, ispik, dubbar m m. Isens beskaffenhet m m.
- Konsekvenser – av olyckan. Ska åkning på naturis begränsas – säkerhetskraven ökas – utbildningen förbättras etc.

## **Speciellt vid TV- och radiointervjuer**

- ”enoch” (oftast en och en halv minut) – kräver koncentrerat uttalande
- Ta det viktigaste först
- Be att få läsa artikeln/höra inslaget före publicering
- Ärlighet
- Aldrig ”off the record” d v s nämn aldrig saker för en journalist som du egentligen inte vill offentliggöra eller kan stå för. För journalisten väger nästan alltid nyhetsvärdet tyngre än lojaliteten till dig.



## Försäkringsvillkor

Kort sammanfattning av klubbens försäkringar i samband med utfärder.

### Medlemmar

Klubbmedlemmarna är försäkrade på utfärder (Klubbturer och Flaggturer) som arrangeras av SSSK. Observera att Lysturer (dessa lysas ut av medlemmar som ej är ledare) ej omfattas av försäkringen. Försäkringen är tecknad i Folksam och gäller även vid resor till och från utfärderna. Försäkringen omfattar även iskunskapskursens utfärder och övningar liksom Välkommenturer. Vid utfärder som går på annan ort än hemorten (även utomlands) gäller försäkringen under hela vistelsen på annan ort. Det är dock endast fråga om en grundläggande försäkring och alla bör också ha egna, kompletterande försäkringar.

Skridskoseglare har dessutom en separat försäkring som gäller under tävling och träning.

Klubbens försäkringsskydd gäller skador i samband med olycksfall. För närmare beskrivning av försäkringsvillkor, gå till Folksams hemsida [www.folksam.se](http://www.folksam.se) (Försäkringsvillkor Idrottsförsäkring).

### Ledare

Ledare och andra funktionärer med uppdrag (även utsedd kökarl) har dels en ansvarsförsäkring (mot skadeståndsanspråk) dels en olycksfallsförsäkring. Båda ingår i Riksidrottsförbundets så kallade ”grundförsäkring”. Fullständiga villkor finns på Folksams hemsida, [www.folksam.se](http://www.folksam.se) (RF:s Kombinerade föreningsförsäkring).

### Skadeanmälan

Om olyckan är framme:

Ring snarast 0771-960 960 eller journumret 020-45 00 00 för att anmäla idrottsskada hos Folksam. Spara originalkvitton från läkarbesök liksom uppgift om diagnos.

Om det gäller medlem som skadats, uppge försäkringsnummer KF-5489114-008. Om det gäller icke medlem som skadats under Välkommentur, uppge försäkringsnummer KF 123 12 05-004.