



Alingsås Handbollklubb

KRISPLAN

Version 1, 2006-05-03

Utarbetad av

Annika Wifstrand, Håkan Svensson och Torbjörn Lindblad

Version 4, 2026-08-25

Reviderad och uppdaterad av

Melker Härnälvs, Johan Nilsson och Carina Berg

Innehåll

Alingsås Handbollklubb	1
KRISPLAN	1
MÅLSÄTTNING	3
Syfte	3
Definition	3
KRISHANTERINGSGRUPPENS FUNKTION	3
KRISHANTERINGSGRUPPENS SAMMANSÄTTNING	3
VIKTIGA TELEFONNUMMER	4
ÅTGÄRDSPLAN VID SVÅRARE OLYCKA/DÖDSFALL	4
Att tänka på efter en svårare olycka eller dödsfall	5
Krisreaktionens fyra faser.	5
PSYKISKA REAKTIONER PÅ KRIS.....	6
Akuta reaktioner.....	6
ATT MÖTA MASSMEDIA	7
När journalisten kontaktar dig.....	8
ATT FÖRHÖRAS AV POLIS.....	9
Att tänka på vid större läger (utanför Alingsås).....	9
FÖRSÄKRINGAR.....	9
JORDFÄSTNING	10
NÄRA ANHÖRIG TILL SPELARE AVLIDER.....	10
Visselblåsartjänsten.....	10

Vid akut fara: ring 112. Säkerställ platsen, ge första hjälpen om du kan och lämna inte drabbad person ensam. Utse en person som möter räddningspersonal. Kontakta därefter sammankallande i krishanteringsgruppen. All extern kommunikation samordnas av utsedd pressansvarig.

Krisplanen ska ses över minst en gång per år samt efter varje större incident, läger, resa eller annan händelse där planen har använts. Sammankallande i krishanteringsgruppen ansvarar för att kontaktuppgifter, roller, externa samarbeten och hänvisningar är aktuella.

MÅLSÄTTNING

att ha en beredskap inför oväntade allvarliga händelser med avsikt att minimera risken för kaos

att ge ett så effektivt och bra omhändertagande av de drabbade som möjligt

att genom snabbt agerande och tydlighet minimera risken för spekulationer

att kunna bemöta media med information på ett snabbt och sakligt sätt

Syfte

Krisplanen är krishanteringsgruppens styrdokument vid situationer som kan skada människor, verksamheten, förtroendet för föreningen eller föreningens varumärke. Den ska ge stöd för snabba beslut, tydlig ansvarsfördelning, samordnad information och ett tryggt omhändertagande av berörda.

Definition

En kris är en oväntad och allvarlig händelse som inte kan hanteras med föreningens normala resurser och rutiner. Den kräver samordnade åtgärder från flera aktörer och tydlig ledning för att minska risken för skada, oro och ryktesspridning.

KRISHANTERINGSGRUPPENS FUNKTION

Alingsås Handbollklubb har en krishanteringsgrupp som ska kontaktas vid allvarliga händelser som kan påverka spelare, ledare, medlemmar, anhöriga, föreningens verksamhet eller föreningens förtroende. Det kan till exempel gälla misstanke om brott, drogproblematik, övergrepp, svårare olycka, dödsfall eller annan händelse som kräver samordnat stöd. Medlem som får kännedom om en allvarlig händelse kontakter skyndsamt sammankallande i krishanteringsgruppen. Sammankallande ansvarar därefter för att bedöma situationen och vid behov kalla samman gruppen.

Gruppen beslutar sedan, i samråd med närmast berörda, om vilka åtgärder som bör vidtagas. För att minimera risken för motstridiga och vilseledande uppgifter, sköts all ev. kontakt med massmedia av en inom gruppen utsedd person. För undvikande av onödiga spekulationer bör information om det inträffade så snabbt som möjligt meddelas till de som närmast berörs. Krishanteringsgruppen är den stödfunktion i klubben som finns till och hjälper till att genomföra krisarbetet på bästa sätt och enligt de instruktioner som finns i denna skrift.

KRISHANTERINGSGRUPPENS SAMMANSÄTTNING

Sammankallande

Namn: Johan Nilsson Klubbchef

Mobil 1: 0768-788230

Mobil 2:

E-mail: johan.nilsson@ahk.nu

Sammankallande Reserv / Funktion

Namn: Melker Härnälvs Ordförande

Mobil 1: 0734-269875

Mobil 2:

E-mail: melker.harnalv@ahk.nu

Funktion - Arrangemangsansvarig

Namn: Tomas Gideflod

Mobil 1: 0702-725628

Mobil 2:

E-mail: gideflod@gmail.com

Funktion - Sportchef

Namn: Christer Mårtensson

Mobil 1: 0707-356384

Mobil 2:

E-mail: christer.martensson@ahk.nu

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Larm 112 (brådsökande vård, polis, brand)..... 112

Polis, ej brådsökande..... 114 14

Krishanteringsgrupp – vid ej svar se även sid 3..... 0734-26 98 75 Melker Härnälvs

Alingsås Handbollklubb..... 0322-64 33 80

Närmaste akutsjukhus:

Alingsås..... 0322-22 60 00

ÅTGÄRDSPLAN VID SVÅRARE OLYCKA/DÖDSFALL

Dokumentera händelsen löpande så snart situationen tillåter. Anteckna tidpunkter, vilka beslut som tas, vem som ansvarar för olika åtgärder, vilka som har kontaktats och vilken information som har lämnats. Dokumentation ska vara saklig och får inte innehålla spekulationer.

Ansvarig ledare ansvarar på plats för arbetsuppdelning. **Denne utser:**

- **En eller två som tar hand om den skadade**, lämna helst inte den skadade ensam! (välj de med mest vårdkunskap).
- **En person larmar**. Denna person skall även möta ambulans och dessutom ansvara för att räddningspersonal får med närmast anhöriguppgifterna.
- **En tar hand om de övriga** i gruppen och informerar vad som hänt.
- **Ansvarig ledare kontakter därefter föreningens sammankallande i krishanteringsgruppen.**

Kontakt med närmast anhörig ska ske så snart det är möjligt och på ett värdigt, sakligt och samordnat sätt. Vid dödsfall eller mycket allvarlig skada ska föreningen inte lämna dödsbud eller annan känslig information innan polis, sjukvård eller annan ansvarig myndighet har hanterat den delen. Krishanteringsgruppen samordnar vem som kontakter anhöriga och vilken information som får lämnas.

Följande **uppgifter** ska lämnas **när du larmar**:

- ✓ Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från?
- ✓ Vad har hänt?
- ✓ Var har det hänt, d.v.s. vart önskar du att räddningspersonal skall bege sig?

- ✓ Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen: var kan du möta dem och visa vägen?
- ✓ Hur många är skadade och hur allvarliga bedömer du skadorna?
- ✓ När hände det?

Att tänka på efter en svårare olycka eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna direkt. Samla gruppen på föreningens kansli och ge en så uttömmande information som möjligt om vad som hänt. Se till att ni får vara ifred.
- Vid dödsfall bör ett bord iordningställas med ljus, blommor och om möjligt ett foto på den avlidne, så att den som önskar kan gå dit och sitta ner, lämna en blomma eller hälsning.
Krishanteringsgruppen ansvarar för denna aktivitet så fort efter det att man fått beskedet.
- Använd **psykolog** som ett bollplank och våga be om hjälp. MedPro är vår partner.
- När barn eller ungdomar berörs ska information och stöd anpassas efter ålder, mognad och relation till händelsen. Vårdnadshavare ska informeras så snart det är möjligt, och ingen ledare ska ensam hantera svåra samtal med barn utan stöd från krishanteringsgruppen eller annan lämplig professionell resurs.
- Information skall spridas både till barnen och föräldrarna i aktuell grupp, samt efter samråd med någon av föreningens personal till övriga grupper inom föreningen. Om inte många föräldrar ur gruppen kan medverka skall även en skrift skickas med barnen hem som beskriver situationen. Se till att ordna ytterligare en minnestund dagen efter det inträffade, då varje deltagare fått möjlighet att bearbeta aktuell information.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att få komma till tals, men förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant!
- Innan man "bryter" samtalet i gruppen - förbered deltagarna på att det är vanligt att det kan komma oväntade reaktioner efteråt och att detta är helt normalt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt. Det kan vara viktigt för att föräldrar/anhöriga ska förstå ev. efterreaktion.
- Glöm inte av att ge stöd åt den ansvariga ledaren, som tvingats ta den praktiska rollen i situationen. Chocken och hjälplösheten kan komma efteråt med en enorm kraft.

Krisreaktionens fyra faser.

- **Chockfas** – kan vara från någon minut till tre dygn. Den drabbade kan reagera på olika sätt, vanligen kan drabbade bli handlingsförlamade, få ändrat minne, vara känslomässigt avstängda mm. Den drabbades behov i fasen är grundläggande trygghet, varsamhet, att hålla handen, att få något varmt att dricka etc. Lämna aldrig personen ensam. Kontakta anhöriga, vänner eller andra i personens närhet.
- **Reaktionsfas** – präglas av längtan, protest, smärta och nedstämdhet. Förnekande kan göra att en del personer inte berättar om den svåra händelsen, utan i stället beskriver oro eller ångest. Be personen att, i sin egen takt, berätta om händelsen så konkret som möjligt.
- **Bearbetningsfas** – en process som kan ta tid, där krisen/förlusten steg för steg inses och bearbetas. Sorgen kan återkomma i oregelbundna vågor och kan lätt misstolkas som en depression.
- **Nyorienteringsfas** – krisen/förlusten behöver inte längre störa engagemang i andra personer och aktiviteter.

Gemensamt för de fyra faserna är att det finns inget facit för alla utan varje fas är väldigt individuell för varje person.

Förhållningssätt

- **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. Hjälpa 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.

- **Kroppskontakt**

Erbjud närhet på ett varsamt sätt. När det är svårt att hitta ord kan det räcka långt att finnas nära, sitta bredvid eller hålla en hand om personen själv vill det.

- **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 ut aktuella telefonnummer och visa att ni när som helst är beredda att fortsätta samtalet.

- **Återkom**

En stor sorg är inte klar med ett samtal. Tag själv ansvaret för att höra efter hur det är.

- **Ge det tid**

När den sörjande upprepar 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 s.k. 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. Informera om dessa eventuella reaktioner vid första mötet.

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. Informera om dessa eventuella reaktioner regelbundet vid andra och efterföljande möten.

Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbnings, 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 hjärklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

ATT MÖTA MASSMEDIA

Krishanteringsgruppen utser en pressansvarig för det aktuella fallet. Pressansvarig ansvarar för föreningens mediekontakter, samordnar budskap och säkerställer att informationen är saklig och kontrollerad. Övriga inom föreningen hänvisar vänligt men bestämt alla mediefrågor till pressansvarig och uttalar sig inte i frågan.

Mediekontakter

- Informera – inte propagera
- Spekulera aldrig – tala bara om fakta
- Erkänn det negativa – skapar förtroende
- Tänk ur ett nyhetsperspektiv
- Vill man inte besvara en fråga – förklara varför och eventuellt återkom senare. **Aldrig: "inga kommentarer"**
- Erkänn det uppenbara och ljug aldrig
- Sätt in händelsen i ett perspektiv – t ex: "Detta är allvarligt, men kom ihåg att liknande olyckor kan inträffa överallt i samhället och beror inte på handbollen"

Att skriva pressmeddelande... när det är "kris"

Ta initiativ! Skriv ett kort, första meddelande och visa att mediearbetet inletts. Använd hemsidan redan från första stund.

Vänta inte på att få fram all fakta och svar på alla frågor.

Återkom hellre med mer fakta så fort det är möjligt i ett ytterligare meddelande.

Behåll initiativet – även om journalister ringer.

Du bestämmer när meddelandet skall gå ut.

När du skriver texten så tänk på följande fyra saker:

1. Skriv korta meningar, säg en sak i varje mening
2. Använd aktiv stil, stryk överflödiga ord.
3. Välj ett enkelt språk, inga fackuttryck
4. Var konkret och tydlig så inget kan misstolkas

I övrigt gäller samma regler och förutsättningar som i stycket nedan, "När journalisten kontaktar dig".

När du skickar ut ett första "snabbmeddelande" bör du hänvisa alla frågor till dig som pressansvarig.

När du skickar ut efterföljande pressmeddelande med utförligare information kan det vara bra att låta någon mer än pressansvarig att finnas med som kontaktperson. Journalisterna har ofta önskemål om att få kontakt med ansvariga och inblandande. OBS! Belasta inte för många med mediakontakter.

Innan pressmeddelandet skickas är det viktigt att du säkerställer att informationen når ut till alla internt, klubben och närmast anhöriga, innan den kommer ut externt.

När du skickat ut pressmeddelandet....

Tänk på att ett pressmeddelande ofta följs av muntliga kontakter med journalisterna. När dom ringer är det viktigt att lämna samma svar (ditt huvudbudskap på 10 sekunder) som i det skriftliga underlaget. Leta inte fram nya fakta. Anteckna frågorna som ställs och svara på dessa i nästa pressmeddelande. Det är bättre att göra ytterligare ett pressmeddelande efter några timmar än att lämna besked vid varje telefonsamtal, det ökar risken att det "slinker" ut olika uppgifter.

När journalisten kontaktar dig

Om olyckan/dödsfallet 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. Be att få återkomma och på vilket sätt. Tag reda på journalistens namn och var denne kan nås.

Respit - även om du "vet" vad du skall säga be vederbörande att återkomma om en liten stund. Då hinner du förbereda dig genom att fundera ut följande:

- Vad vill **journalisten**?
- Vad vill **jag** få ut: fakta, budskap, argument
- Stolpar
- Fakta tillgängliga
 - Vad har hänt
 - Vad är viktigt att berätta
 - Varför hände det.
 - Formulera det viktigaste i en mening
 - Var så konkret du kan
 - Skala bort allt som inte hör till saken
 - Vilka övriga fakta finns

OBS. Använd vanligt språk och be sedan att få läsa artikeln/höra inslaget före publicering.

Aldrig "off the record" d.v.s. nämn aldrig saker för en journalist som du egentligen inte vill offentliggöra. För journalisten väger nästan alltid nyhetsvärdet tyngre än lojaliteten mot dig.

ATT FÖRHÖRAS AV POLIS

Att vara vittne till en allvarlig olycka är en stor påfrestning för envar. Polisen å sin sida är skyldig att utreda en olycka där misstanke om brott kan föreligga. Dessutom har polisen informationsansvar gentemot allmänheten när en allvarlig olycka inträffat.

Om du blir kallad till förhör har du rätt att ta med dig en person som stöd under förhöret. Din stödperson bör vara någon som inte själv kan komma att förhöras i utredningen.

Krishanteringsgruppen kan vara med som stödperson om så önskas. Innan förhöret inleds är polisen skyldig att uppge varför du förhörs, och om du är vittne eller misstänkt för ett brott. Istället för att du låter dig förhöras direkt på olycksplatsen är det bättre att polisen får återkomma när chocken lagt sig något och du har bättre förutsättningar att ge en korrekt beskrivning av händelseförloppet.

Vid förhöret bör du svara sakligt och utförligt på de frågor som ställs. Undanhåll inga, för utredningen, relevanta uppgifter och undvik att spekulera i eventuell skuldfråga även om du kan känna dig medskyldig till det inträffade.

Att tänka på vid större läger (utanför Alingsås)

- Utse ansvarig ledare/lägerchef (denna ledare/lägerchef ska vid en eventuell olycka fördela arbetet med att t.ex. ringa 112, sätta in första hjälpen, notera händelseförlopp, lugna deltagare, möta ambulans etc.)
- Utse samlingsplats
- Deltagarlista med eventuella sjukdomar och närmaste anhörig och var denne kan nås. Glöm inte Ledarna.
- Kontrollera närmaste vårdcentral, telefonnummer och öppettider för mindre skador.
- Kolla närmaste akutsjukhus (för övriga skador)
- Var är vi? Kolla att alla kan "adressen"
- Info om vad som görs ifall ansvarig ledare/lägerchef själv råkar illa ut

Efter en krishändelse ska krishanteringsgruppen göra en kort uppföljning. Gå igenom vad som hände, vilka åtgärder som vidtogs, vad som fungerade väl, vad som behöver förbättras och om krisplanen ska uppdateras. Uppföljningen ska också omfatta behov av fortsatt stöd till drabbade, ledare och andra berörda.

FÖRSÄKRINGAR

Försäkring vid ordinarie verksamhet • Folksam

Du som är aktiv i Alingsås HK, som ingår i Svenska Handbollförbundet, är försäkrad i samband med träning eller match samt under resor till och från dessa aktiviteter. Det gäller också dig som provar på sporten i någon av förbundets handbollsskolor.

Telefonnummer vid skada: 020-44 11 11

Skadeanmälan via hemsidan: folksam.se/forsakringar/idrottsforsakringar/handboll

Tänk på att genom din idrottsförsäkring får du ett grundskydd. Se till att du också har andra försäkringar som gäller under idrott och på din övriga fritid.

Försäkring vid utlandsresor

Vid utlandsresa gäller försäkringen med samma omfattning som i Sverige (max 45 dagar).

När du tillfälligt vistas i ett annat EU/EES-land eller Schweiz har du rätt till nödvändig vård på samma ekonomiska villkor som invånarna i landet. För att få det behöver du ett europeiskt sjukförsäkringskort (EU-kort). På resor inom Norden behöver du dock inget kort.

I länder utanför EU/EES och Schweiz har du med några undantag inte rätt till vård. För att få ersättning för sjukvårdskostnader i de länderna behöver du en privat reseförsäkring.

JORDFÄSTNING

Krishanteringsgruppen kontaktar närmast anhörig och skaffar nödvändig information om jordfästningen. Information (se bilaga 1) skickas ut av krishanteringsgruppen, med hjälp av kansliet, till berörd lag. Krishanteringsgruppen samordnar blomsterarrangemang för begravningen åt laget och föreningen. Krishanteringsgruppen ordnar också enstaka blommor för att lägga på kista under ceremonin. Efter begravning ordnas en samlingsplats så att ingen skall gå direkt hem ensam. En tyst minut hålls i samband med första match för representationslaget för herr och dam.

NÄRA ANHÖRIG TILL SPELARE AVLIDER

Ansvarig ledare för gruppen kontaktar anhöriga för att få fakta om dödsfall och psykisk status hos aktuell spelare. Övriga gruppen informeras så fort som möjligt. Under informationen så beskrivs också hur sorgen kan påverka spelaren psykiskt. Information hur ett sådant upplägg kan se ut kan fås med hjälp av krishanteringsgruppen. I övrigt följer man de föreskrifter som passar in och beskrivits tidigare i detta dokument. Låt den drabbade förstå att han/hon helt själv bestämmer när man vill komma tillbaka till laget, men att en tillbakagång tidigt skulle kunna hjälpa till i sorgearbetet.

Visselblåsartjänsten

I en förening ansvarar medlemmarna och, ytterst, den valda styrelsen för att föreningen följer idrottsrörelsens värdegrund. Därför ska visselblåsartjänsten normalt inte användas för ärenden som handlar om avvikelser från värdegrunden. I första hand kan en medlem som misstänker avvikelser från värdegrunden vända sig till föreningens styrelse.

Det kan dock finnas känsliga ärenden då man inte vill eller vågar berätta den normala vägen, men ändå vill göra sin röst hörd. Genom visselblåsartjänsten erbjuder Riksidrottsförbundet en möjlighet att konfidentiellt kommunicera misstankar om avvikelser från värdegrunden inom idrotten. Tjänsten är viktig för att minska risker och för att upprätthålla förtroendet för hela idrottsrörelsens verksamhet.

Visselblåsarmeddelanden kan lämnas öppet eller anonymt.