



Närpes Gymnastikklubb - Artistica r.f

KRISPLAN

Innehållsförteckning

1. Syfte	3
2. Styrelsen fungerar som krisgrupp	3
2.1 Allmänna uppgifter:	3
2.2 Styrelsens uppgifter vid akut kris:	4
3. Allvarlig olycka/händelse under träningstid	4
4. Akut krishjälp	5
5. Bilagor	6
Bilaga 1: Agerande vid lindriga skadesituationer	6
Bilaga 2: Agerande vid allvarliga skadesituationer	6
Bilaga 3: Snabbguide inom första hjälpen.....	7
Bilaga 4: Yttre hot	9

1. Syfte

Syftet med krisplanen är att beskriva NGK-Artisticas agerande och verksamhet vid akuta kriser. Med akuta kriser avses allvarlig olycka eller dödsfall under träningstid.

Planen finns till för att hjälpa styrelsen, tränare, gymnaster och vårdnadshavare i krishantering. Planen klargör ansvar och roller och ger en struktur för hur vi ska agera och kommunicera, med syfte att skapa trygghet och minska osäkerheten.

Planen uppdateras varje höst inför ett nytt gymnastikår. Styrelsen för NGK-Artistica ansvarar för uppdaterade planer.

Gällande verksamhetens säkerhet har NGK-Artistica även en plan för hur man agerar vid akuta skadesituationer och yttre hot. Dessa planer tar VARJE anställd inom NGK-Artistica del av och vet var de förvaras.

2. Styrelsen fungerar som krisgrupp

Jessica Wikman, ordförande (050-4075364)

Emilia Grönlund, vice ordförande (040-1350240)

Lisa Norrgrann, tränaransvarig (050-3595844)

Malin Gullström, tränaransvarig (040-0210960)

Pernilla Ek-Karlstedt (040-8391297)

Linda Granbäck (044-5375609)

Nadja Backfolk (044-3620268)

Emilia Gustafsson (046-5981555)

2.1 Allmänna uppgifter:

- Styrelsen kommer överens om hur man sammankallas om behov uppstår (t.ex. whatsapp, ringkedja)
- Ser till att alla tränare inom NGK-Artistica har tagit del av krisplanen, plan för akuta skadesituationer och yttre hot. Genomgång sker på obligatoriska träffen inför höstens terminsstart.
- Stötta tränare som har gymnaster som befinner sig i kris.

2.2 Styrelsens uppgifter vid akut kris:

- Ordförande sammankallar styrelsen
 - Kartlägger situationen;
- a) Vad har hänt?
- b) Vilka är drabbade?
- c) Hur skedde det?
- d) Informationsgång
- Ordförande sköter alla eventuella mediekontakter och information till allmänheten
 - Ordförande eller av ordförande utsedd person sköter kontakten till de anhöriga.
 - Tränaransvariga ger tränarna information. Se till att alla får informationen, ingen får glömmas.
 - Om det anses nödvändigt skickar styrelsen ut information via registret.
 - Vid allvarigare kriser eller större olyckor är det viktigt att ordförande upprepar den information som för tillfället finns om det som skett. Håll gärna regelbundna informationstillfällen en tid efter det som skett, och håll dem på utsatt tid! Detta är viktigt även om ingen ny information tillkommit.
- e) Bedöm om extra resurser utanför NGK-Artistica ska kallas in, t.ex. Österbottens välfärdsområdes social- och krisjour eller församlingen.
- f) Ta ställning till om och var en krisplats behöver öppnas.
- g) Planera hur efterbearbetningen av krisen ska ske.

3. Allvarlig olycka/händelse under träningstid

1. Ta reda på vad som hänt. Vid lindrigare skador ges första hjälpen av tränare och hemmet meddelas. *Se mera i bilaga 1.*
2. Om olyckan/händelsen anses allvarigare, ring 112. *Se mera i bilaga 2.*
3. Ge första hjälpen. Lämna aldrig den skadade ensam. Personer som inte deltar i första hjälpen ska visas bort från olycksplatsen. Träningen kan behöva avbrytas eller fortsätta i lugnare tempo, vid behov utanför salen.

4. Styrelsen meddelas om olyckan/händelsen. Styrelsen styr vid behov någon styrelserepresentant till olycksplatsen.
5. Styrelsen meddelar den/de olyckdrabbades vårdnadshavare. Vid dödsfall meddelar sjukhuset, polis eller präst hemmet.
6. Efter att de mest akuta behoven tillgodosetts sammankallas styrelsen (krisgruppen) som utreder vad som hänt och hur man fortsätter krisarbetet (se kapitel 2.2 om styrelsens uppgifter)

4. Akut krishjälp

Österbottens välfärdsområdes social- och krisjour är öppen alla dygnets timmar, alla dagar i veckan.

Tänk på:

- Visa medkänsla och omsorg
- Ge fysisk närhet om gymnasten tillåter
- Uppträd lugnt
- Ge information så enkelt som möjligt om vad som hänt
- Lyssna, var närvarande och låt gymnasten få tid att förstå det som hänt
- Acceptera reaktionerna, låt gymnasten gråta. Kom ihåg att alla reaktioner är normala.
- Var försiktig med löften, tröst, egna åsikter och upplevelser. Undvik att prata för mycket och säg aldrig “det blir bättre”, “tiden läker alla sår” eller “jag vet precis hur det känns”.
- Lämna inte någon ensam
- Se till att gymnasterna hålls varma. Låt dem dricka och äta om möjlighet finns.
- Se till att hjälpen får en fortsättning

5. Bilagor

Bilaga 1: Agerande vid lindriga skadesituationer

1. Kontrollera måendet
 1. Kontrollera hur personen mår. Om du är ensam, säkerställ att gymnasten är i ett säkert tillstånd innan du springer därifrån för att hämta en telefon. Är man flera stannar alltid en person vid den skadade personen.
2. Skadans omfattning
 1. Vid lindrig skada lägger tränaren på plåster/sätter på is/tröstar. Vid lindrig skada, *se bilaga 3 en snabbguide inom första hjälpen*.
 2. Vid allvarlig skada, *se bilaga 2 agerande vid allvarliga skadesituationer*.
3. Meddela vårdnadshavare
 1. Oavsett om skadan är lindrig eller allvarlig är det bra att meddela vårdnadshavarna om händelsen. Det skapar en trygg miljö i salen för föräldrarna samt förtroende för tränarna.

Bilaga 2: Agerande vid allvarliga skadesituationer

1. Kontrollera måendet
 - a. Kontrollera hur personen mår. Om du är ensam, säkerställ att gymnasten är i ett säkert tillstånd innan du springer därifrån för att hämta en telefon. Är man flera stannar alltid en person vid den skadade personen.
2. Ring 112
 - a. **Närpes adress: Lagervägen 1**
 - b. **Vasa adress: Krutkällarvägen 4 (Silveria) + Mannerheimsvägen 41 (Roparnäs skola) + Kungsgårdsvägen 30 A (YA!)**
 - c. **Malax adress: Malax kyrktået 5**
 - d. Om du är osäker om ambulans behövs, ring ändå 112 och få vägledning av dem.
 - e. Ring via **112 appen** om du har den, adressen till gymnastiksalen i Närpes finns inte på kart-applikationer, läs upp koordinaterna från anslagstavlan om möjligt.

- f. Stäng inte samtalet innan nödcentralen sagt att det är ok. Lyssna noga på instruktionerna. Nödcentralen eller ambulansen kan ringa upp till anmälarens nummer, håll linjen fri så att samtal alltid kommer fram.
- 3. Första hjälpen
 - a. Se bilaga för instruktioner av vård av allvarlig skada eller lyssna på nödcentralens instruktioner.
- 4. Möt ambulansen
 - a. Be en annan tränare eller gymnast (gärna äldre gymnast) om möjligt att möta ambulansen vid vägen eller trappan.
- 5. Ring vårdnadshavare
 - a. Finns det flera tränare i salen, be dem ringa en förälder till gymnasten och meddela om läget.
 - b. Är man själv ringer man när nödcentralen sagt att man får avsluta samtalet med dem och gymnastens tillstånd är i ett sådant stabilt läge att man kan ringa.
 - c. OBS! Ambulans eller nödcentral kan ringa upp, var redo att svara direkt till dem!
- 6. Försäkringsbolag
 - a. Om ambulansen frågar vilket som är vårt försäkringsbolag så är det lokaltapiola.

Bilaga 3: Snabbguide inom första hjälpen

Stukning

- Kyla
- Högläge

Näsblod

- Be personen sitta i framåtlutande läge
- Be personen snyta den blödande näsborren
- Tryck den näsborre som blöder mot näsbenet i cirka 15 minuter

Blödning

- Tryck på såret

- Låt personen ligga ner
- Vid en stor blödning, ring 112
- Lägg tryckförband (Kompresser och en förbandsrulle lindar man runt)

Benbrott/luxation

- Ring 112
- Stöd upp kroppsdelen. Gör det alldeles för ont när man rör den, låt den vara i samma position tills ambulansen kommer.
- Lägg på kyla

Allergiska reaktioner

- Låt personen sitta bekvämt
- Om personen har medicin, ge den (t.ex.epi-pen/Jext eller tabletter eller ventoline)
- Ring 112
- Försök lugna personen (t.ex. genom att andas lugnt tillsammans)

Rygg-/nack-/skallskada

- Vid misstanke om allvarlig skada, låt personen ligga helt stilla
- Ring 112
- Kontrollera om personen kan röra armar och ben
- Håll koll på andningen och medvetandegrad
- Lyssna på nödcentralens direktiv

Krampanfall

- Kolla att luftvägarna är fria
- Ring 112
- Låt personen krampa, försök inte stoppa kramperna
- Sidoläge när kramperna är över
- Håll koll på att personen andas, om inte HLR (Hjärt- och lungräddning)
- Håll koll på andningen och medvetandegrad
- Lyssna på nödcentralens direktiv

Återupplivning av vuxen

- Kontrollera om personen andas, antingen genom att känna med handryggen under näsan eller se om bröstkorgen rör sig. Om inte, påbörja hjärt- och lungräddning.

- Är man flera, be någon ringa 112. Är man ensam, ring 112 och lägg på högtalaren och påbörja nästa steg samtidigt.
- Tryck 30 gånger med båda händerna på mitten av bröstkorgen.
- Blås 2 inblåsningar (detta är inte ett måste, huvudsaken att man trycker)
- Om hjärtstartare finns i närheten, be någon hämta den. Är man ensam så lämnar man inte personen.
- Fortsätt återuppliva tills hjälp är på plats.

Återupplivning av barn

- Kontrollera om barnet andas, antingen genom att känna med handryggen under näsan eller se om bröstkorgen rör sig. Om inte, påbörja hjärt- och lungräddning.
- Är man flera, be någon ringa 112. Är man ensam, ring 112 och lägg på högtalaren och påbörja nästa steg samtidigt.
- Om andningen inte är normal eller saknas, inled hjärt-lungräddning. Gör 5 inblåsningar:
 - Öppna luftvägarna.
 - Placera din mun tätt över barnets mun.
 - Stäng barnets näsborrar med dina fingrar.
 - Blås så mycket att barnets bröstorg höjs (rör sig).
- Tryck 30 gånger
 - Placera handflatan mitt på barnets bröstben.
 - Tryck 30 gånger med rak arm.
- Gör två inblåsningar.
- Fortsätt med 30:2 tills hjälp är på plats.

Bilaga 4: Yttre hot

Tränaren ansvarar alltid över gymnasterna under träningstid. Bedöm situationen och närma dig eventuellt den hotfulla personen sakligt. Ring 112 vid behov.

1. Försök alltid röra er bort från hotet. Flytta om möjligt gymnasterna lugnt och stilla till en annan del av salen.
2. Tränaren låser om möjligt dörrarna till gymnastiksalen. Släck belysningen om möjligt. Be gymnasterna vara tysta.

3. Beroende på situationens art flyr tränare och gymnaster salen. Tränaren lämnar salen sist.
4. Ring 112. Varna andra vid behov.
5. Om ni håller er gömda stannar ni där ni är tills räddningspersonal (eller motsvarande myndighet) ger andra direktiv, eller tills situationen kräver något annat.
6. När situationen lugnat sig eller läge ges meddela styrelsen!

Om det yttre hotet innefattar kemikalier, rök eller gas i någon form stäng genast alla dörrar och stäng av luftvärmepumparna.