

FALBYGDENS HÄSTSPORTFÖRENING

KRISPLAN



SÄKER OCH TRYGG FÖRENING

2017

Reviderad i september 2026

Plan för krishantering på Klockaregården

Mitt i vardagen kan det hända att vi drabbas av allvarliga, ofta oförutsägbara händelser som kan försätta oss i vanmakt och handlingsförlamning. En kris kan utlösas av vitt skilda händelser och innebär som regel att det uppstått ett hot om eller en konkret förlust av något slag. Det kan t ex gälla förlust av personer, arbete, tillhörighet, social position, trygghet, anseende... Med krishantering avses här det psykiska och sociala omhändertagande som behövs i samband med allvarliga händelser som kan utlösa krisreaktioner.

Med en krisplan avses en plan för att hantera krisen praktiskt, i såväl det akuta som långsiktiga skeendet.

När en olycka inträffar på Klockaregården blir agerandet och omhändertagandet från föreningens/ridskolans sida av stor vikt. Men en kris behöver inte alltid ha akut karaktär. Det kan vara någon som har en personlig kris eller en svår sjukdom vilket påverkar våra medlemmar/elever/funktionärer så mycket att verksamheten inte kan bedrivas som vanligt.

En kris kan också uppkomma ur rykten som sprids. Rykten som kanske handlar om att medlemmar/ledare/sektioner/styrelse håller på med oegentligheter. Vi har en krisgrupp i föreningen som skall kontaktas i alla händelser av kris.

Krishanteringen på Klockaregården bygger på:

Att det finns en krisgrupp och att den vet sin roll.

Att alla ledare har utbildning i akut omhändertagande.

Att medmänsklighet, värme och klokskap får styra.

- Målsättningen är att alla ledare ska ha genomgått en utbildning för akut omhändertagande och får möjlighet att repetera sina kunskaper vartannat år. Ridskolechefen bokar utbildningen samt ansvarar för att alla ledare kan gå. Möjlighet ges även till ledamöter i styrelse samt tävlingskommittén att delta på utbildning och återkommande repetitionsträffar.
- Sjukvårdsväskor skall uppdateras och fyllas på minst en gång per termin. Ansvarig för detta är föreningens sjukvårdsansvarig. Mandat ges också till ledare att ta ansvar och gå in och styra upp farliga aktiviteter. FHF och arrendatorn Stall Boss står för ett ansvarsfullt ledarskap.
- Alla ledare skall ha fått tillgång till den ledarinformation som finns i krisplanen. Arrendator samt styrelsens ordförande ansvarar för detta.
- Styrelsen går igenom relevanta delar av krisplanen vid uppstart av ny termin för alla ledare och nya personer med ansvarsfunktion.
- Krisplanen ses över årligen, telefonnummer uppdateras och man går igenom vad personal och ledare behöver kunna. Krisgruppen ansvarar för att detta sker.
- Krisgruppens utseende presenteras varje år vid årsmötet. Styrelsen ansvarar för detta.

Krisplanen består av fem olika dokument;

1. Plan för krishantering
2. Ledarinformation
3. Krisgruppens arbete
4. Råd för psykosocial handlingsberedskap
5. Råd vid kontakter med massmedia

De tre sista är avsedda för krisgruppen.

RÅD TILL LEDARE

Krisplan Klockaregården

I en verksamhet kan en kris uppkomma av många olika anledningar. Det första man tänker på är troligen en olycka där en eller flera medlemmar är inblandade. Är det dessutom i föreningens eller ridskolans regi som olyckan inträffat så blir agerandet och omhändertagandet från vår sida av stor vikt. Hur framtiden på Klockaregården kan komma att se ut kan avgöras av hur väl vi hanterar krisen.

En kris behöver inte alltid ha akut karaktär. Det kan vara någon som har en personlig kris eller en svår sjukdom vilket påverkar medlemmarna så mycket att verksamheten inte kan bedrivas som vanligt. En kris kan också uppkomma ur rykten som sprids. Rykten som kanske handlar om att någon på Klockaregården håller på med oegentligheter. På Klockaregården finns en krisgrupp som du som ledare skall kontakta i alla händelser av kris.

Hur du som ledare agerar spelar en mycket viktig roll. I en akut kris kan det vara svårt att veta vad som är bra eller riktigt att göra och vad man kanske ska försöka undvika att göra. På nästa sida får du lite stöd i vad du kan och bör tänka på vid olyckor och kriser av *akut karaktär*. Men det allra viktigaste är att du försöker vara medmänniska och göra så gott du kan. I det akuta läget måste du som ledare agera men kontakta krisgruppen så fort du kan, de hjälper till att samordna åtgärder och tar över ansvaret efter den första akuta fasen. Blir du kontaktad av media, var trevlig men **hänvisa alla frågor till arrendator/ridskolechef eller ordförande, telefonnumret finns här nedan.**

Krisgruppen på Klockaregården

Ring något av följande nummer för att få kontakt med någon i klubben.

Emma Lindqvist, arrendator/ridskolechef
070 356 96 41
Daniel Johansson, ordförande
070 511 20 82
Anna Nyberg 070-663 13 33

Akuta telefonnummer

Akut hjälp/SOS 112

Joursjukvård/sjukvårdsrådgivning 1177

Observera att sjukvårdsrådgivningen kan koppla dig vidare till nästan allt.

GPS koordinater för Klockaregården:
Lat N 58° 11'44" Lon E 13° 33,38"

Som ledare är det viktigt att du jobbar förebyggande. Här är några saker som du bör tänka på.

- Deltag i ledarutbildningen!
- Fråga medlemmarna/deltagarna om sjukdomar, allergier, mediciner och liknande. Informera dig om hur du skall agera om något händer. Tänk på nytilkomna medlemmar under terminen.
- Var noga med att Klockaregårdens sjukvårdsutrustning alltid är ordentligt påfylld.
- Ha alltid en uppdaterad telefonlista till hands så du kan få tag i hemmet om något händer.
- Vid resor i ridskolans/föreningens regi måste alla använda säkerhetsbälte! Detta gäller vid resa med både bil och buss.
- På Klockaregården skall samtliga följa de säkerhetsföreskrifter som finns upprättade.
- Se till att ha tillgång till mobiltelefon i ledargruppen. Ladda ner SOS-appen.
- Använd sunt förnuft. Våga gå in och ta ansvar, våga stoppa aktiviteter som kan gå överstyr även om det handlar om att styra upp en annan vuxen människa.
- Var uppmärksam på om dina medlemmar ibland behöver mer stöd än annars.

Svårare olycka

Första insatsen

Vid tävling:

Som sjukvårdsansvarig ansvarar du för det akuta omhändertagandet samt skall informera tävlingsledaren/domare/överdomare om läget för den skadade. Vi har som målsättning att alla våra sjukvårdsansvariga ska ha fått utbildning i akut omhändertagande.

- ❖ Se till att den skadade alltid har någon hos sig.
- ❖ Sjukvårdsansvarig ringer själv eller utser någon som ringer 112 och samma person möter även utryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när man larmar:
 - -*Vem* är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från?
 - -*Vad* har hänt?
 - -*Var* har det hänt, d v s vart ska räddningspersonal bege sig?
 - -Om platsen är svår att hitta: Var kan du möta dem och visa vägen? Lämna deltagarförteckning till räddningspersonalen.
 - -*Hur många är skadade* och hur allvarliga är skadorna?
- ❖ Tävlingsledare ansvarar för att någon i krisgruppen blir informerad vid svårare olycka.
- ❖ Tävlingsledare/sjukvårdare utser person som följer med i ambulans om så behövs
- ❖ Tävlingsledare har ansvar för att hästar tas omhand om rytturen måste till sjukhus
- ❖ Ridskolechefen eller ordförande avgör om krisgruppen skall informeras eller sammankallas.

- ❖ Vid allvarligare skador avgör ridskolechefen eller ordförande om och hur funktionärerna skall informeras.

Som ledare i ridskoleverksamheten ansvarar du för arbetsfördelning och utser:

- ❖ En eller två personer som tar hand om den skadade. Vi har som målsättning att alla våra ledare ska ha fått utbildning i akut omhändertagande.
- ❖ Se till att den skadade alltid har någon hos sig.
- ❖ En person larmar 112 och möter även utryckningen. 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 ska räddningspersonal bege sig?
 - -Om platsen är svår att hitta: var kan du möta dem och visa vägen? Lämna deltagarförteckning till räddningspersonalen.
 - -*Hur många är skadade* och hur allvarliga är skadorna?
- ❖ Någon som tar hand om de övriga i gruppen och informerar om vad som hänt.
- ❖ Någon som tar hand om polis och ev. press (hänvisa i så fall till pressansvarig i klubben).
- ❖ Någon som följer med transporten till sjukhus.
- ❖ Någon som informerar krisgruppen.

Insatser efter olycka

- Informera krisgruppen om vad som hänt så att informationen kan spridas och åtgärder vidtas.
- Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara i fred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt. Gör en bedömning om alla deltagares hem behöver kontaktas. Lämna i så fall över den uppgiften till krisgruppen så ni kan ägna er åt gruppen.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen/situationen och dess orsaksförlopp. Ljug inte! Värdera vilken åldersgrupp du ger information till och rätta informationen efter det.
- 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/hur det är, så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga. Om det är minderåriga ska ledare kontakta hem/familj.
- Kanske kan det vara bra att ordna dryck och förtäring (och värme, filter el. dyl).
- Om det är övernattnings och man valt att stanna kvar, kalla till återsamling direkt på morgonen dagen därpå.
- Vid olycka kontakta anhöriga. *Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått budet.*
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Ställ in lektionerna/tävlingen om det känns rätt men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Stöd stödjarna i gruppen; allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.

KRISGRUPPENS ARBETE

Krisgruppen skall bestå av de som är mest förberedda om en kris inträffar. Ledare eller andra medlemmar blir oftast de som får ta det akuta ansvaret men sedan måste krisgruppen gå in och samordna åtgärderna. Krisgruppen tar också över ansvaret och delegerar uppgifter som måste utföras. Efter den första akuta fasen skall ingen ledare eller medlem stå ensam med ansvaret utan vi agerar tillsammans på Klockaregården. Krisgruppen skall också kunna fungera rådgivande i mindre krisartade situationer. Krisgruppen skall bara göra det man förväntas klara av, resten skall vi lämna vidare till kommunens POSOM-grupp.

Delar av krisgruppen och dess handlingsplan bör även användas vid andra kriser som orsakar massmedialt intresse. Förväxla inte idrottens krisgrupper med samhällets dito. Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Vid olyckor är det viktigt att besluta om åtgärder i samråd med de närmast berörda. Kontakter med massmedia ansvarar ordförande för.

Grundstenarna i krishantering är medmänsklighet och organisation.

Krisgruppens uppgift är att jobba

- Förebyggande.
- Samordnande och delegerande i händelse av kris.
- Utvärderande.

Förebyggande åtgärder

- Utbilda ledare vartannat år.
- Säkerhet och trygghet skall finnas med i allt vårt tänk på Klockaregården.
- Kontrollera skyddsanordningar och säkerhetsföreskrifter vid arrangemang. Protokollför alltid inspektioner; det är mycket viktigt att kunna bevisa genomförda säkerhetsrutiner efter en olycka.
- Informera samtliga inblandade ledare och vid behov aktiva om säkerhetsföreskrifter och skyddsanordningar.
- Informera vid behov publik om säkerhetsanordningar och föreskrifter.
- Utarbeta utbildningsmaterial för krishantering
- Samla krisplanen i en pärm på Klockaregården och på hemsidan. Alla i krisgruppen har en egen kopia. Alla ledare skall ha kunskap om krisplanen och att krisgruppen finns och att krisgruppen skall kontaktas i händelse av kris.

Om krisen kommer

Krisgruppen arbetsgång

Den i krisgruppen som blir kontaktad ansvarar för telefonkedja till övriga i gruppen. Sammankalla krisgruppen, alternativt anordna telefonmöte. Följande ansvarsområden skall utdelas och finnas med varje gång gruppen samlas.

Informatör: Sammanställer aktuellt händelseförlopp och kunskapsläge fortlöpande, skriver protokoll vid alla möten. Ansvarar för att skriftligen informera följande:

- Styrelsen
- Hemsida
- Berörda personer/föreningar

Ansvarig massmediekontakter: Sköter alla kontakter med tidningar, radio, TV, nyhetsbyråer och webbtidningar. Informatör och massmediekontakter kan skötas av en och samma person. Vid svåra olyckor kan Svenska Ridsportförbundets kommunikationsavdelning bistå.

Psykosocialt ansvarig: Ser till att formerna för det psykosociala omhändertagandet kommer upp till diskussion och blir utfört. Kollar över att man tänkt på alla som kan ha drabbats av krisen. Till stöd finns kommunens POSOM-grupp.

Administratör: Denna person har ansvar för aktuella telefonlistor över involverade personer. För journal, där alla händelser/insatser beskrivs kortfattat med angivande av klockslag.

Resurspersoner: Krisgruppen bör ha ett antal resurspersoner som kan vara behjälpliga beroende på vad som har inträffat. Dessa resurspersoner varierar givetvis beroende på situation men de som kan tänkas bli aktuella finns i telefonlistan. Telefonlistan bör uppdateras minst en gång per år.

Möte om vad som hänt

Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som *säkert* kan konstateras har hänt. Skriv protokoll vid mötet.

- Besluta om *vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning*.
- Starta en journal över alla händelser och insatser.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.
- Informera öppet, sakligt och tydligt.
- Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.
- För att undvika onödiga spekulationer bör föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt

Utvärdering

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Gå igenom intervjuerna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

Övrigt

Rån, inbrott och hot

Många föreningar bedriver cafeteria, uthyrning och andra former där kontanter är i rörelse. Vid hot eller rån gäller det att ta hand om drabbade personer: Följ delar av "Insatser efter svårare olycka eller dödsfall". Kontakta alltid polis. Stäng lokalen och samla vittnen. Tänk även på att vid rån kan drabbade personer få svåra reaktioner efter händelsen - se avsnittet "Krisreaktioner i den psykosociala ansvarsplanen". Avgör om massmedia bör kontaktas - se avsnittet "Massmediekontakter". Hot mot medlemmar, ledare, anställd eller egendom ska polisanmälas. Om det händer att inblandade inte vill involvera polisen bör juridisk hjälp anlitas.

Polisförhör

Polisen har ansvaret att utreda om ett brott har begåtts vid olyckor, rån och överfall. Kom ihåg att ett brott inte behöver vara uppsåtligt utan handla om till exempel bristande säkerhetsrutiner. Om en olycka inträffar i arbetet kan även frågan om arbetsskada uppkomma. Dessutom har polisen informationsansvar gentemot allmänheten när en allvarig olycka har inträffat.

Att vara vittne till en allvarlig olycka är oftast en stor påfrestning. Den som blir kallad till förhör har rätt att ta med sig en person som stöd under förhöret. Stödpersonen bör vara någon som inte själv kan komma att förhöras i utredningen. En god regel är att alltid ha med en stödperson, helst en jurist. Innan förhöret inleds är polisen skyldig att uppge varför den kallade förhörs, och om hon/han är vittne eller misstänkt för ett brott. Istället för att låta sig förhöras direkt på olycksplatsen är det bättre att polisen får återkomma när upprörda känslor, kanske till och med chocken, har lagt sig; då är förutsättningar bättre för att ge en korrekt beskrivning av händelseförloppet. Vid förhöret bör man svara sakligt och utförligt på polisens frågor. Undanhåll inga relevanta uppgifter och undvik att spekulera i en eventuell skuldfråga, även om man känner sig medskyldig till det inträffade.

Försäkringsskydd

Riksidrottsförbundets Grundförsäkring via Folksam omfattar *ledare, tränare och funktionärer*. Försäkringen ersätter nödvändiga och skäligen kostnader i samband med olycksfall eller akut sjukdom avseende läkekostnader, merkostnader för kost och logi, tandbehandlingskostnader samt merutgifter för hemtransport vid resa.

Grundförsäkringen gäller i hela världen vid resor som inte överstiger 45 dagar.

Utövare skyddas i den vardagliga verksamheten av sk. förbunds-försäkringar, ibland kallade licensförsäkringar, som omfattar olycksfall i utövandet av idrott och färden till och från aktiviteterna.

Prova-på-aktiviteter

Värdera förstärkt försäkringsskydd i samband med "prova på aktivitet" och informera deltagare i aktiviteten angående gällande försäkringsskydd.

Telefonlista reviderad 2017-05-24

AKUT NÖDLÄGE	112		
Krisgruppen	Uppgift	Mobil	Arbete
Emma Lindqvist	Samordnare för ridskolan	070 356 96 41	
Daniel J	Ordförande samt medieansvarig	070 511 20 82	
Anna Nyberg	resurs	070 663 13 33	
Yttre resurser			
Läkare Sjukvårdsrådgivning	112 (akut)		Sjukvårdsrådgivningen 1177
	Observera att akut kan 112 skicka dig vidare till det mesta. I icke brådskande fall tar sjukvårdsrådgivningen 1177 dig vidare till det mesta. www.1177.se		
Tandläkare	112 (akut)		1177 Jourtider
Kommunens POSOM-grupp (psykosocialt omhändertagande)	Präst Kurator Socialförvaltningen Polis		
Polis	112 (akut)	114 14 (icke brådskande, oavsett tid på dygnet)	
	falkoping.vastragotaland@polisen.se E-post öppnas minst en gång varje helgfri dag raddning@falkoping.se		
Räddningstjänsten	0515-88 58 00	raddning@falkoping.se	
Pastorsexpeditionen	-----	Jourhavande pastor kl. 22-03 ring 112	
Juridisk hjälp		Posom, kan ev. ge hjälp	RF
Röda korset	020-222 444 Jourhavande kompis	www.redcross.se	
Barnombudsmannen	08-692 29 50	www.bo.se	
Folksam (idrottsförsäkringar)	0500-44 39 00 (Christer Grehn)	www.folksam.se	
Svenska Ridsportförbundet	Kommunikationschef	070 979 56 31	

BRIS	Barnens Hjälptelefon 0200-230 230	BRIS Vuxentelefon-om barn 077-150 50 50	www.bris.se bris.vast@bris.se
Jourhavande kurator	116 111		
Brottsofferjouren	0200 21 20 19		
Distriktsveterinär jour	010 -122 91 60		

Råd till psykosocialt ansvarig

Medmänsklighet vid en kris är ovärderlig. Det psykosociala omhändertagandet är kärnan i all krishantering. Lika viktigt som det är att ha en bra organisation är det att arbetet i en kris kännetecknas av empati, en vilja att hjälpa till och "tycka om". Många gånger är det psykosociala omhändertagandet avgörande för att en kris överhuvudtaget går att komma igenom. Om vi på Klockaregården inte agerar psykosocialt finns risk att "såren" blir många och det kan bli svårt att bedriva verksamheten.

Kommunen har en POSOM-grupp (psykosocialt omhändertagande) där man kan få hjälp med svårare saker. Vi skall inte försöka leka psykolog eller kurator, det får vi lämna åt proffsen, Vi på Klockaregården skall i första hand vara medmänniskor. I händelse av kris skall krisgruppen samordna åtgärderna. Ibland kanske det handlar om att bara komma med en blomma till någon som har det svårt. Det kan också komma att handla om en ganska stor insats eftersom en olycka eller kris ibland kräver mycket efterarbete. Verksamheten kanske måste läggas åt sidan under en tid för att ge plats åt samtal och bearbetning. Då får man inte vara rädd för att ta hjälp utifrån, vi skall bara göra det som vi förväntas att klara av. Krisgruppen skall också stötta stöttarna och försöka att i möjligaste mån förmedla människor vidare om de behöver professionellt stöd.

Texten nedan innehåller råd och förslag, inga färdiga lösningar utan varje situation är unik. I samråd med andra måste de bästa åtgärderna för varje situation diskuteras fram. Försök förmedla detta förhållningssätt till alla i föreningen så vi blir många kan stötta.

Insatser efter svårare olycka eller dödsfall

Direkt efter olyckan

- **Skicka inte hem deltagarna!** Samla istället ihop gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt - spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla skall reagera på samma sätt. Var tolerant.

- Förbered sakligt deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina anhöriga/föräldrar vad som har hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Om det gäller minderåriga ska ledare kontakta deltagarnas anhöriga/familj.
- Uppmana dem att tala om händelsen. Kanske skall föreningen informera alla medlemmar.
- Kalla till återsamling direkt på morgonen dagen efter om det inträffat vid övernattnig.
- Informera krisgruppen om vad som har hänt så att information kan spridas: Krisgruppen avgör om en pressträff behövs och/eller om pressmeddelande skall gå ut.
- Vid olycka kontakta anhöriga, ledare, förbund. **Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus.**
- Ordna dryck och förtäring.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.
- Ställ in träningen vid behov men samlas istället för att bearbeta händelsen.
- Diskutera behovet av präst eller annan andlig ledare.
- Stöd stödjarna: allvarliga händelser kan ta hårt på krafterna.

Vid dödsfall

- Polis eller sjukvård som skall kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Låt sådant som påminner om den avlidne vara orört en tid framåt. Stoppa **inte** undan föremål i tron att det stör sorgearbetet – resultatet kan bli det motsatta.
- Ritualerna är viktiga i sorgearbetet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas: Ta hjälp av svenska ambassaden om sådan finns i närheten.

Stötta anhöriga och andra

- försök att snabbt vara på plats och stötta anhöriga i hemmet alternativt hjälpa till att finna annan anhörig som kan göra detta. Vid dödsolycka måste detta ske efter att polis/sjukvård har underrättat de drabbade.
- Var en bra lyssnare – se "Förhållningssätt".
- Om inte den drabbade orkar själv, kontakta och berätta för andra anhöriga.
- 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 jobbig för den drabbade).
- Vilka övriga kan behöva stöd - vänner, föreningen, ledare, medlemmar?

Efterbearbetning

- Håll kontakt inom gruppen, både aktiva och ledare.
- Håll koll på varandra: En person som inte hör av sig kanske har klarat krisen bra, men "frånvaron/tystnaden" kan också bero på djup kris som orsakar apati.
- Stötta varandra.
- Håll kontakten med anhöriga.
- Diskutera insatserna med inblandade och notera nya åtgärder-

Minnesstund

- Fundera på om det finns behov av att organisera en minnesstund. Diskutera om möjligt med de anhöriga om vilka som skall bjudas in och vad som kan förväntas. I allmänhet behövs en avskild plats, där man spelar lugn musik och tänder ljus. Själva olycksplatsen utgör ofta mötesplatsen, men tänk då på att det kan vara utomhus och svårt att skapa avskildhet. Anlita gärna en präst eller annan andlig ledare för att leda minnesstunden. Denne kan också bistå med råd och anvisningar för mötet, även om de inte medverkar. Beakta också behovet av rätt sorts andlig ledare.

Utvärdering

Ett par veckor efter krisen/olyckan utvärderar krisgruppen insatserna. Låt någon intervjua ett antal inblandade personer i förväg. Gå igenom journalen och sammanfatta händelserna. Värdera insatserna. Diskutera hur krisplanen fungerade, saknades något? Revidera vid behov krisplanen. Kontrollera att uppföljningssamtal och stödinsatser fungerar.

Förhållningssätt

Stöd människors egna läkningsresurser.

Försök aldrig att ge tillbaka det som är förlorat.

Låt individen fritt uttrycka sina känslor.

- Lämna aldrig den/de drabbade ensamma under den akuta krisen.
- **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 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 egna sätt att uttrycka en stark känsla. Håller man tillbaka känslan kan den dyka upp igen, ibland efter många år.
- Hjälp med orden. Fråga försiktigt hur det är, vad som hände, hur det kändes. Ett sätt att få ur sig något av sorgen är att klä den i ord och samtidigt är detta den första delen 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 ansvar för att höra efter hur de drabbade mår: Är de passiva, rent av i chocktillstånd: Det räcker kanske inte med ett telefonsamtal för att ta reda på det. 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.

Krisreaktioner

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 tillstånd av medvetande – både det som har hänt och det som händer tycks överkligt. Man värjer sig mot att ta in det som har hänt i medvetandet. Andra vanliga reaktioner är obeslutsamhet, ilska, förvirring och gråt. Kroppsliga symtom kan vara yrsel, illamående och hjärklappning. Ofta förvrängs minnesbilden och tidsuppfattningen. Kontakten med omgivningen kan försvåras.

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 tre till fyra veckor – under förutsättning att man fått möjlighet att bearbeta händelsen. Exempel på vanliga efterverkningar:

- Påträngande minnen av händelsen
- Insomningssvårigheter, sömnrubbingar, mardrömmar
- Minnes- och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, nedstämdhet, depression, ångest
- Skuld- och skamkänslor
- Fobiska reaktioner (vågar t ex inte rida efter ridolycka)
- 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.

Klockaregården och trygga idrottsmiljöer

- Alla skall känna sig välkomna och ha kul på Klockaregården.
- Klockaregården skall ha välutbildade ledare med bra uppträdande både på och utanför anläggningen.
- Vi skall se och bekräfta alla på och runt omkring Klockaregården.

Om det uppmärksammas att något barn/ungdom mår dåligt eller utsätts för något i hemmet eller vår verksamhet så jobbar vi enligt följande ordning:

- Den ledare som har bäst kontakt med barnet/ungdomen försöker prata och skapa ett förtroende för denne, om det är det som krävs i situationen.

Ytterst ansvarig är ridskolechefen om det berör ridskolan och ordförande om det gäller tävlingar/övrig verksamhet och dessa bör få fortlöpande information om specifika situationer som händer på Klockaregården. Ridskolechefen eller ordförande gör alltid anmälningar till polis/socialtjänst om det behövs. Det skall ingen enskild ledare behöva ansvara för.

Använd krisgruppen vid behov.

Alla som nyttjar anläggningen på Klockaregården skall följa de säkerhetsföreskrifter och förordningar som gäller.

Ridskolechefen ansvarar, ihop med föreningens styrelse, för att anläggningen är i sådan ordning/gott skick så att ingen ska kunna komma till skada.

Alla föreningar anslutna till Riksidrottsförbundet ska begära begränsat utdrag ur belastningsregistret av dem som anställs eller har uppdrag i föreningen och där har kontakt med barn.

Anställda ledare visar upp sitt register för ridskolechefen som gör en notering om att utdraget har visats. Vid byte av ridskolechef sköts uppdraget av ordförande under en övergångsperiod,

Övriga ledare som har kontakt med barn, samt samtliga nya styrelsemedlemmar skall lämna visa begränsat utdrag ur belastningsregistret för ordförande, som noterar när utdraget är visat. Vid ordförandeskifte visar den nya ordföranden sitt utdrag för avgående ordförande.

Klockaregårdens trafiksäkerhetspolicy

1. Omfattning

Denna trafiksäkerhetspolicy omfattar alla ledare, aktiva föräldrar och andra som genomför transporter av hästar i FHF:s eller ridskolans regi. Vi utgår från att alla som på något sätt representerar FHF och ridskolan I ALLA SAMMANHANG håller föreningens varumärke högt.

2. Ansvar

Det övergripande ansvaret för revidering och utlämning av trafiksäkerhetspolicy ligger på ridskolechefen eller ordföranden. Ansvaret ligger på förarna.

3. Förarkrav

Gällande trafikregler ska följas och man skall vara medveten om vad som gäller avseende att köra andras hästar samt vilka körkortskrav som gäller för respektive släpvikt etc.

4. Transport av lånad ridskolehäst

I de fall som ridskolehästar hyrs ut till tävlingsryttare skall ridskolechefen informera aktuell ryttare om vilka regler som gäller vid transport och hur man agerar för en säker i- och urlastning på tävlingsplatserna.

5. Fordonskrav

Bil samt eventuellt släp ska vara godkända enligt svenska besiktningskrav. Bil samt eventuellt släp ska vintertid vara försett med vinterdäck enligt svensk trafiklagstiftning.

6. Förarens ansvar

Som förare ansvarar du för ditt eget/ ekipagets / övriga passagerares trygghet och säkerhet. Exempel på detta är:

- Följ lagkraven gällande mobilanvändning under färd
- Kör alltid nykter, gäller även dagen efter...
- Håll gällande hastigheter och planera din körning
- Tänk på trötthet etc vid långa dagar och långa körningar

Klockaregårdens drogpolicy

Klockaregården har en nolltolerans för samtliga på anläggningen gällande all alkohol och droger.

Om drogpåverkan konstateras hos besökande på anläggningen skall de avvisas omedelbart från anläggningen och nekas tillträde dit igen.

Kan drogpåverkan konstateras hos medlem kan detta bli grund för uteslutning. Detta prövas då av styrelsen i enlighet med stadgarna.

Uppdags användning av dopning i prestationshöjande syfte vidtas åtgärder i enlighet med idrottens och ridsportens bestämmelser för dopning.

Policy vid smittor – häst

En återkommande risk inom all hästverksamhet är att kvarka och andra smittsamma hästsjukdomar drabbar verksamheten. En smitta leder såväl till att hästar drabbas som att verksamheten påverkas och i värsta fall får ställas in, vilket ger ett ekonomiskt avbräck.

På Klockaregården arbetar vi med följande säkerhetsåtgärder

- Nyanlända hästar till ridskolan hålls i karantän, skilda från övriga hästar, under den första tiden

- Övriga hästar som kommer till anläggningen kortare eller längre tid lyder under hästagarförsäkran, det vill säga att ryttare/ägare försäkrar att hästen de senaste tre veckorna inte varit på en anläggning eller kommit i kontakt med andra hästar som är smittade/sjuka eller misstänks vara smittade/sjuka.

Hästagarförsäkran gäller även hästar som vistas i ridhus/på ridbanan på Klockaregården.

- Besökande hästar tas inte in i ridskolans stall

- Under tävling ska deltagare inte gå in i ridskolans stall

- Ridskoleelever uppmanas att vara noga med sin handhygien och att byta kläder om de rör sig mellan olika stall.

Vid misstänkt eller konstaterad smitta på Klockaregården kontaktas veterinär omedelbart och provtagning sker.

Den fortsatta hanteringen i ärendet sker i nära samråd med behandlande veterinär och länsveterinär.

Vi är transparenta vid misstanke om smitta eller bekräftad smitta. All information går via ridskolechefen.

Policy vid smittor – människa

En ridskola och en förening kan som alla delar i ett samhälle påverkas vid ett sjukdomsutbrott som drabbar människor.

I sådana lägen följer Falbygdens Hästsportförening de regler som kommer från Folkhälsomyndigheten och andra berörda myndigheter, liksom från Svenska Ridsportförbundet och Riksidrottsförbundet.

Vi har en krisplan för hur hästarna på anläggningen kan tas omhand även om personal insjuknar.

Vi informerar medlemmar och besökare på anläggningen i tydliga och sakliga ordalag om vilka åtgärder som vidtas och varför.