

	<h1>Krisplan vid olycka</h1>	Datum	2007-09-20
		Revision	1.1
	Svenska Skärmflygförbundet		Sid nr

Innehållsförteckning

Revisionshistoria.....	2
Målsättning	3
Olycksgrupp - funktion.....	3
Olycksgruppens sammansättning	3
Att möta massmedia	3
Att skriva pressmeddelande ... när det är "kris"	5
Att förhöras av polis	6
Viktiga telefonnummer (fyll i själv vad som gäller lokalt hos just dig!)	7
Flygresor – att tänka på innan ni åker iväg.....	7
Kurser – checklista innan kursstart.....	7
Försäkringar.....	8
Åtgärdsplan vid svårare olycka/dödsfall	8
Att tänka på efter en svårare olycka eller dödsfall	9
Förhållningssätt	9
Psykiska reaktioner på kris	10

Krisplanen finns på SSFF: s hemsida, <http://www.paragliding.se>

Revisionshistoria

Rev.	Datum	Namn	Beskrivning
1.0	?????	Mickael Wadlund	Första utgåva
1.1	070921	Göran Aronsson	Rättelser och tillägg
2.0	170909	Ulf Mårtensson	Rättelser

Målsättning

att:

- ha en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser med avsikt att minimera risken för kaos.
- ge ett så effektivt och bra omhändertagande av de drabbade som möjligt,
- genom snabbt agerande och tydlighet minimera risken för spekulationer.
- ge medlemmar/klubbar stöd och förslag till handlingsplan vid olyckor
- stödja olycksgruppen och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar/klubbar

Olycksgrupp - funktion

Svenska Skärmflygförbundet har en olycksgrupp som kan kontaktas vid en svårare olycka eller när ett dödsfall inträffar.

Medlem som får kännedom om att något har hänt kontaktar skyndsamt någon av olycksgruppens medlemmar som i sin tur ansvarar för att gruppen sammankallas.

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 av olycksgruppen utsedd person. För undvikande av onödiga spekulationer bör information om det inträffade så snabbt som möjligt meddelas den lokala klubben.

Olycksgruppen svarar för att åtgärdsplan vid olycka upprättas och revideras.

Olycksgruppens sammansättning

Olycksgruppen består av:

Styrelseordförande (sammankallande)

USK-ordförande

Teknisk chef

Se till att notera vilka personer som innehar ovanstående uppdrag eftersom dessa väljs varje år av sittande styrelse i samband med årsmötet.

Uppgifterna finns på <http://www.paragliding.se/Omforbundet/Styrelse/>

Att möta massmedia

Utgångspunkter:

- Ömsesidigt beroende
- Respektera journalisten
- Personliga preferenser och specialintressen
- Odl relationerna

Massmediekontakter:

- Informera – inte propagera
- Spekulera aldrig – tala bara om fakta
- Erkänn det negativa – skapar förtroende
- Tänk ur ett nyhetsperspektiv
- Vill du inte besvara en fråga – förklara. Aldrig: ”inga kommentarer”
- Erkänn det uppenbara
- Sätt in händelsen i ett perspektiv – t ex: ”Detta är allvarligt men kom ihåg att liknande starter utförs vid vinschning på våra flygställen i Sverige”

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. 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.

När du återkommer:

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

Berätta för journalisten om:

- Kunskap hos inblandade – erfarenhet, kurser etc.
- Vilka säkerhetsrutiner man har vid skärmflygning – egenkontroll, startledare, fältansvarig
- Personlig utrustning – sele, flygskärm, hjälm, kängor
- Vid vinschning – utbildade vinschförare, viktpassning för säkert drag, radiokommunikation.
- Gärna något om tidigare incidenter/olyckor av liknande slag och lärdomar av dessa

Fyra frågor från journalisten:

1. Händelseförloppet - lämna ej ut namn, kontakta anhöriga först
2. Orsak och skuld - försiktighet! Felaktiga slutsatser kritiseras i efterhand
3. Säkerhet - Hur var säkerheten tillgodosedd i det aktuella fallet? startledare, vinschförare, personlig utrustning, sele, flygskärm, radiokommunikation
4. Konsekvenser - av olyckan. Skall dylig flygning begränsas – säkerhetskraven ökas- utbildningen förbättras etc.

TV- och radiointervjuer - som grundregel hänvisa dessa till olycksgruppen:

- ”enoch” (oftast en och en halv minut) – kräver koncentrerat uttalande
- Viktigaste först
- Be att få läsa artikeln/höra inslaget före publicering
- Ärlighet. Bjud på dig själv. Var positiv.
- 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 skriva pressmeddelande ... när det är ”kris”

Ta initiativ! Är det ”kris” startar snart mediadrevet. Skriv gärna ett kort, första meddelande och visa att mediaarbetet inletts. Vänta inte på att få fram all fakta och svar på alla frågor. Återkom några timmar senare med ytterligare meddelande. Behåll initiativet – även om journalister ringer. Du bestämmer när meddelandet skall gå ut men informera ALLTID Olycksgruppen före utskicket!

Plocka fram underlag:

- Vad har hänt? Händelseförlopp, personsador, materiella skador.
- Vad är viktigt att berätta? Säkerhet. Konsekvenser.
- Varför hände det? Orsak och skuld.
- Vilka fakta (statistik m.m.) finns ?
- Formulera huvudbudskapet (ingressen till pressmeddelandet).

Ingressen skall svara på frågan: **Vad, vem, hur, varför, var och när?**

- Formulera det viktigaste i en mening
- Var så konkret du kan
- Skala bort allt som inte hör till saken
- Försök formulera det på 10 sekunder (ditt svar i radio får inte ta längre tid)

När ”brödtexten” skrivs - släng din gamla svensklärares förmaningar:

- Skriv korta meningar, säg en sak i varje mening.
- Använd aktiv stil, stryk överflödiga ord.
- Välj ett enkelt språk, inga fackuttryck.

Skriv gärna i form av uttalande. Låt någon berätta:

- Detta hände... säger NN
- Dessa åtgärder har vidtagits... berättar NN
- Så samverkar vi med... säger NN
- Jag såg...säger NN som var med

Rubrik:

Försök göra rubriken korrekt och saklig. Använd inte ”reklamrubrik” på ett olycksfall.

Rubriken skall gärna innehålla något om **händelse och plats**.

”Vinschning på Salafältet”, ”Pilot skadades vid landning”, ”Selen skyddade mot svårare skador”

Avsändare, vem svarar på frågor:

- Vilka ansvariga skall uttala sig?
- Vilka berörda personer kan uttala sig?

När du skickar ut ett första ”snabbmeddelande” bör du hänvisa alla frågor till pressansvarig (avsändare). Detta är ofta bra i krissituationer när det viktiga är att lösa uppgifter inom organisationen. Belasta inte för många med mediakontakter.

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.

Före du skickar ut pressmeddelandet:

- Tänk på att informera internt före externt. I checklistan bör det framgå vilka som skall informeras (telefon m m) innan pressinfo går ut.
- Är Olycksgruppen informerad?
- Har alla i styrelsen fått besked?
- Är kamrater underrättade?
- Vet berörd klubb om beslutet?

TT – Tidningarnas Telegrambyrå (www.tt.se) är en nyhetsbyrå och distribuerar nyheter till medier. Tfn: 08-692 26 00, e-post: redaktionen@tt.se. SSFF: s hemsida är bra att använda för information till intressenter. Glöm inte att kolla e-post.

Om du skickar ut pressmeddelandet via TT så får många journalister samma information samtidigt vilket minskar intresset för ”kvällstidningsrubriker” som lätt uppstår när någon är ensam om en nyhet.

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.

Att förhöras av polis

Att vara vittne till en allvarlig olycka är en stor påfrestning för en var. 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.

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.

Viktiga telefonnummer (fyll i själv vad som gäller lokalt hos just dig!)

Larm 112 (brådskande vård, polis, brand)
Närmaste akutsjukhus
Närmaste vårdcentral, öppet tider
Polis, ej brådskande	...114 14.....
Olycksgrupp SSFF (se uppgifter ovan)
Jourhavande präst i kommunen
POSOM-krisgrupp kommunen

POSOM står för **psy**kiskt och **socialt om**händertagande, som kommunen skall tillhandahålla enligt socialtjänstlagen. Gruppen är sammansatt av personal från skolan, primärvården, kyrkan, socialtjänsten, polisen och räddningstjänsten. Vid större olyckor skall ditt akutsjukhus, enligt hälso- och sjukvårdslagen, aktivera sin PKL-grupp. PKL står för **psy**kotraumatisk **katastrof**ledning

Flygresor – att tänka på innan ni åker iväg

Utse ansvarig ledare på resan – utrustad med mobiltelefon. Numret meddelas deltagarna samt hemmaansvarig

Utse hemmaansvarig– telefon och mobiltelefon

Resplan – färdstätt, färdväg, övernattnig

Beräknad avresetid, ankomsttid och hemkomsttid

Ange bussbolag, bussförare, privatbilar, privatförare (mobilnummer)

Om minibussar används – tänk på att de som kör skall ha kompetens för dem !

Fyll i deltagareförteckning – en kopia lämnas hemma och alla resenärer har dessutom varsin.

På denna förteckning skall telefonnummer till alla deltagares respektive anhöriga finnas samt allas hem-/reseförsäkringsbolag och tillhörande försäkringsnummer. Glöm inte ledarna.

Kurser – checklista innan kursstart

- ✓ Utse ansvarig instruktör (denna instruktör 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 instruktörerna.
- ✓ Kolla närmaste vårdcentral, telefon nr, öppet tider (för mindre skador)
- ✓ Kolla närmaste akutsjukhus (för övriga skador)
- ✓ Var är vi? Kolla att alla kan ”adressen”
- ✓ Minimera riskerna - gör en extra check på platsen ni valt - OK?
- ✓ Planera in mat och drickpauser
- ✓ Info om vad som görs ifall ansvarig instruktör själv råkar illa ut

Försäkringar

Medlemmar i klubb som är ansluten till SSFF är automatiskt olycksfallsförsäkrade (mer info på SSFF: s hemsida; försäkring). Medlemmar är försäkrade från den dagen de betalt medlemsavgift till föreningen och fram till kalenderårets slut.

Föreningar som är anslutna till SSFF omfattas av RF:s grundförsäkring.

Försäkring vid utlandsresor

Vid utlandsresa gäller försäkringen med samma omfattning som i Sverige (max 45 dagar) med undantag för det som beskrivs under "begränsningar". Faktiska kostnader för läkarvård utomlands och hemtransport ersätts inte genom försäkringen. Tänk på att alltid ta med försäkringskassans EU-kort under resa i EU länder. Detta ger dig rätt till samma vård som EU landets medborgare har. Beställ här: https://www.forsakringskassan.se/privatpers/resa_arbeta_studera_eller_fa_vard_utomlands/resa_utomlands

Försäkring vid kurser

SSFF: s ansvarsförsäkring med rättsskydd täcker skadeståndsskyldighet som förbundet eller förening kan råka ut för t ex vid skada på "tredje man". Den gäller i den idrottsliga ideella verksamheten.

Instruktörer som driver sin instruktörsroll i egen firma kan därför komma att stå utanför RF:s grundförsäkring.

Tänk på att endast medlemmar i SSFF är försäkrade via licenssystemet.

Åtgärdsplan vid svårare olycka/dödsfall

En person ska ansvara för arbetsuppdelning som 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 ambulansen/helikoptern/båten/snövesslan och dessutom ansvara för att räddningspersonal får deltagareförteckningen med närmaste anhörig-uppgifterna
-

Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:

- Vem är du som ringer och vilket telefon nr. 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: om möjligt uppge GPS-koordinater och var kan du möta dem och visa vägen?
- Hur många är skadade och hur allvarliga bedömer du skadorna?
- När hände det?
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt
- En tar hand om media/polis
- En följer med transporten ut

Att tänka på efter en svårare olycka eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna direkt!
Samla gruppen och ge en så uttömmande information som möjligt om vad som hänt - på en plats där ni får vara ifred.
- 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 ni ”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. Om övernattnings sker - ge utrymme för ev. återsamling direkt på morgonen dagen därpå
- Ring Olycksgruppen!
och meddela vad som hänt, så att informationen kan spridas

Förhållningssätt

- Tänk på vad du säger!
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. Tag själv ansvaret för att höra efter hur det är. Kolla att de drabbade har husrum, mat, kläder och personliga saker de behöver för de närmaste dagarna.
- 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. Lyssna mer än prata! 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.

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, 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 hjärtklappning, huvudvärk, magont, yrsel, svettningar

Utvärdering:

Ett par veckor efter att krisen/olyckan är över utvärderar Olycksgruppen 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.