



Fredrikshalds Turnforening

- Vi danner grunnlaget!

HELSE MILJØ SIKKERHET BEREDSKAPSPLAN KRISEHÅNDTERINGPLAN



Innhold

Helse Miljø Sikkerhet.....	3
Helse og miljø	3
Sikkerhet.....	4
Beredskapsplan.....	4
1. Bakgrunn	4
2. Formål	4
3. Omfang.....	4
4. Definisjoner	5
5. Beredskapsorganisasjon	5
6. Ansvar	5
7. Bearbeiding	6
8. Oppsummering til evaluering.....	6
9. Ikrafttredelse.....	6
Krisehåndteringsplan.....	6
Definisjon av krise eller alvorlig ulykke	6
Beredskapsgruppen	6
Forskjellige kriser og alvorlige ulykker.	7
Informasjonsarbeid.....	8
Oppfølgingsfasen.....	8
Vedlikehold av prosedyrer	9



Helse Miljø Sikkerhet

Fredrikshalds Turnforening ønsker en god sikkerhetskultur. Vi tilstreber direkte kommunikasjon, grunnlagt på gjensidig tillit mellom forening, instruktører, gymnaster og foresatte. Om det oppstår ulykker vil foreningen se på tiltak, og forbedre når det anses som nødvendig.

Eksempler på gode HMS-regler:

- Husk at skader kan unngås
- Vær rolig
- Finn ut hva som har skjedd, ikke hva du tror har skjedd
- Lær av egne og andres feil
- Selvdisiplin er den beste formen for disiplin

**Hvis det først skjer en ulykke, har hovedinstruktøren ansvaret på stedet.
Denne personen delegerer andre oppgaver til hjelpeinstruktører / andre voksne.**

Styret skal informeres v/ leder eller nestleder.

Ambulanse	Politi	Brann
113	112	110

Helse og miljø

Barn har rett til å:

- delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse.
- delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.
- oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Fredrikshalds Turnforening jobber for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Mobbing er noe vi ikke tolererer, og dette må meldes fra om hvis det skulle forekomme.

Rusmidler og alkohol er det nulltoleranse for både i salen og på arrangementer.

Belastningsskader: Passe på at man sikrer, løfter etc. på riktig måte, slik at skader unngås.

Alle instruktører i Fredrikshalds Turnforening er forsikret gjennom NGTF. Dette gjelder til og fra trening og under trening og arrangement.

Vi ønsker orden i salen, og dette er alles ansvar. Alle apparater må ryddes tilbake på sin plass, slik at det alltid er hyggelig å komme opp i salen.

Fint om det luftes litt en gang i mellom. Frisk luft er ikke farlig!

Fredrikshalds Turnforening ønsker at alle skal ha det hyggelig på trening, og at det skal være et godt sted å være. I tillegg til dette arrangerer vi ulike sosiale sammenkomster for instruktørene våre.



Sikkerhet

Prosedyre ved liten skade/ulykke

1. Kontakt barnets foresatte

- Instruktøren kjenner barnet best på trening, se derfor an skaden før foresatte kontaktes.

Prosedyre ved alvorlig skade/ulykke

1. Kartlegg skade / sikre skadested

2. Ring ambulanse 113

- Hvem du er
- Hva som er skjedd
- Hvor skadestedet er / adresse
- Hvor mange er skadet / omfanget av skaden

3. Rydd vei for ambulansepersonell

4. Få de resterende gymnastene vekk fra ulykkesstedet og hold de engasjert

Prosedyre ved hjertestans/død

1. Følg prosedyre for skade/ulykke punkt 1-3

2. Sikre luftveier, start livreddende arbeid

3. Stabilt sideleie og frie luftveier – hjertekompresjon: 2 pust → 30 kompresjoner

Prosedyre ved forsvinning på tur/trening utenfor gymsal

1. Få oversikt over situasjonen. Tell barna, og finn ut hvem som er borte.

2. Notér tidspunkt og sted hvor vedkommende sist ble sett

3. Hvor skal man lete?

- Området rundt der barnet sist ble sett
- Farlige områder, f.eks. vann eller vei
- Kan barnet ha gått i en annen retning eller hjem

4. Hvor lenge skal man lete?

- Lete grundig i maks 30 minutter før politiet varsles på 112

5. Kontakt foreldrene. OBS! Telefonliste!

6. Samle resten av barna. La en av de voksne ta hånd om dem og snakke med dem om situasjonen.

Beredskapsplan

BESKRIVELSE AV BEREDSKAPSPLAN FOR FREDRIKSHALDS TURNFORENING

1. Bakgrunn

FHTF er pliktet til å etablere en beredskapsorganisasjon.

2. Formål

Klarlegge ansvar og fordeling av arbeidsoppgaver tilknyttet kritiske situasjoner.

Beskrive håndtering av forulykkede, pårørende og media.

3. Omfang

Beredskapsplanen trer i kraft ved enhver krisesituasjon som involverer gymnaster på trening eller arrangementer.



4. Definisjoner

Krise

Med krise menes en uventet hendelse som rammer mennesker eller verdier på en uønsket, skadelig måte.

Med beredskap menes forberedte planer og tiltak som bedrer foreningens evne til å handle raskt og riktig i krisesituasjoner.

Instruktører

De som har ansvar for gymnastene på trening og arrangementer.

5. Beredskapsorganisasjon

Hovedinstruktør på stedet er *Beredskapsleder* såfremt ingen fra styret er tilstede.

Minst en instruktør til som er med på trening/arrangement (utnevnes på stedet av *Beredskapsleder*)

Leder FHTF

Nestleder FHTF

Leder og nestleder er ikke nødvendigvis til stede på trening/arrangementet.

6. Ansvar

Dokumentasjon

På trening eller arrangementer må hovedinstruktør til enhver tid ha:

1. En liste med telefonnummer til gymnastenes foresatte og foreldre.
2. En kopi av beredskapsplanen.

Hovedinstruktør har ansvar for å skaffe seg denne informasjonen.

Varsling av myndigheter

Dersom en krisesituasjon oppstår, har *Beredskapsleder* ansvar for å varsle politi, brann, lege eller sykehus direkte, og for å se til at nødvendig eksternt hjelpe- og redningspersonell er innkalt.

Ved dødsfall skal imidlertid informasjon alltid gis av offentlig instans, dvs. politi.

Nødnummer

BRANN	110
POLITI	112
AMBULANSE	113

Dette skal du opplyse om:

1. Hvem ringer
2. Telefonnummeret du ringer fra
3. Hva har skjedd
4. Når skjedde det
5. Om du har varslet andre
6. Aktuelle telefonnummer

Varsling av pårørende

Beredskapsleder har ansvaret for all kontakt med de pårørende. Dette ansvaret kan delegeres til en annen instruktør fra FHTF på stedet.

Beredskapsleder vurderer om en representant fra NGTF skal kontaktes for å reise et eventuelt krisested i den grad det er behov for støtte av involverte/pårørende på stedet.

Varsling av media

Dersom det er en svært alvorlig ulykke som skjer, vil dette skape medieinteresse.

Beredskapsleder har ansvar for å kontakte Leder eller Nestleder til å håndtere ekstern informasjon. All informasjon til medier skal gå gjennom denne personen for å sikre at riktig informasjon gis ut.

Så raskt som mulig produseres en enkel faktaorientert pressemelding om:

1. Hva som har skjedd
2. Hvor og når
3. Eventuelt hvor mange som er involvert

Informasjon om navn og status på forulykkede skal det ikke sies noe om, det påligger det offentlige; likeså informasjon om årsaksforhold.

7. Bearbeiding

Barn som har vært i nærheten av ulykken skal få snakke med en voksen som også har vært tilstede ved ulykken så fort som mulig i en liten gruppe.

Alle berørte instruktører skal få profesjonell hjelp for å bearbeide hendelsen. Leder/Nestleder er ansvarlig for å skaffe til veie dette.

8. Oppsummering til evaluering

Beredskapsleder har i samsvar med Leder/Nestleder ansvar for at det foretas en snarlig oppsummering av situasjonen.

9. Ikrafttredelse

Beredskapsplanen tredder i kraft 1.april 2014.

Krisehåndteringsplan

Definisjon av krise eller alvorlig ulykke

Fredrikshalds Turnforening definerer krise eller alvorlig ulykke som følger:

- 1 Ulykke med personskader som oppstår i forbindelse med trening eller konkurranse i regi av Fredrikshalds Turnforening.
- 2 Dødsfall blant klubbens medlemmer som oppstår i forbindelse med arrangementer, trening eller konkurranse i regi av Fredrikshalds Turnforening..
- 3 Overgrepssaker

For mindre skader, hendelser og ulykker under trening og turer vises det til beredskapsplanen.

Beredskapsgruppen

Lederen i styret leder arbeidet inntil gruppen er etablert. Gruppen velger så sin leder ut fra kjennskap til saken og sakens karakter. Gruppen velger også et av medlemmene som skal ha all kontakt med media.

Fredrikshalds Turnforenings faste beredskapsgruppe

består av følgende:

- Leder
- Nestleder
- Sekretær
- Instruktør i den gruppe hendelsen hører inn under.
- Ansvarlig leder der hendelsen skjer.
- Gruppen kan suppleres med fagpersonell når den finner det nødvendig.

Beredskapskontor eller lignende.

Fredrikshalds Turnforening oppretter et midlertidig kontor på egnet sted dersom det er behov. Det må bemannes minst en telefon i nødsituasjoner. Gruppen må vurdere om det bør ha flere slik at Politiet og andre viktige telefonsamtaler kommer igjennom til Fredrikshalds Turnforening. Den andre kan være for pårørende eller andre samtaler.

Forskjellige kriser og alvorlige ulykker.

Det kan være mange forskjellige ulykker eller kriser foreningen kan komme opp i. De forskjellige krisene er beskrevet under og beredskapsgruppa velger selv hvilke punkter som er nødvendig å sette i gang.

Ulykke eller dødsfall blant foreningens medlemmer

som oppstår i forbindelse med arrangementer eller konkurranse i regi av Fredrikshalds Turnforening.

Hovedinstruktør (hjelpeinstruktør dersom hovedinstruktør ikke er tilstede) må umiddelbart bidra med førstehjelp.

I samarbeid med beredskapsleder/styremedlemmer som er tilstede utføres følgende:

- Kontakt øyeblikkelig hjelp.

Varslingsliste

- 110 – Brann- og redningsetaten
- 112 – Politiets operasjonssentraler
- 113 – Medisinsk nødhjelp

Ved alvorlig personskade skal medisinsk nødtelefon - 113- kontaktes umiddelbart.

Ved brann må det varsles på nødtelefon 110.

For øvrig skal politiet varsles ved alvorlige hendelser. Politiet vurderer situasjonen og iverksetter samarbeid mellom politi, helsetjeneste og annet hjelpepersonell.

I krisesituasjoner skal informasjonsstrømmen internt i Fredrikshalds Turnforening ivaretas av styret.

- Kontakte Beredskapsleder.

- Få kontroll over situasjonen

Er det andre gymnaster til stede har alle instruktører ansvar for å fjerne de fra ulykkesstedet.

- Bli med i Beredskapsgruppen (instruktør og de overnevnte fra styret som er i beredskapsgruppen).

Det er politiets oppgave å svare på spørsmål om evt. tilstand og omkomne, navn på omkomne, omstendighetene rundt ulykken, årsak til ulykken og redningsarbeid. Bortsett fra å uttrykke bekymring og sorg over det som har skjedd, bør man i de første timene etter at ulykken/dødsfallet har skjedd, henvise media og andre eksterne til politiet. Etter avtale med politiet kan media benyttes til å bekjentgjøre telefonnummer som et tilbud til pårørende. Beredskapsgruppen må få oversikt over omfang og forløp.

En Check- og huskeliste for Beredskapsgruppen:

- Åpning og betjening av telefon.
- Organisering av arbeidsoppgaver.
- Oppsøke ulykkesstedet.
- Kontakt med politi/brannvesen.
- Mediekontakt.
- Kontakt med sykehus/lege.

- Kontakt med psykiatri/prest.
- Informasjon til pårørende
- Kontakt med øvrige instruktører.
- Informasjon til foreningens medlemmer.
- Informasjon til idrettskrets.
- Informasjon til skoler.

Overgrepssaker

Instruktør eller vitner må kontakte Beredskapsleder så fort som mulig. Beredskapsgruppen kommer sammen og drøfter videre løp. I slike tilfeller må informasjon holdes hemmelig og det er Politiet som er øverste myndighet. Beredskapsgruppen bør ha samtale med partene så fort som mulig. Personen som «beskyldes» for overgrepet bør tre fra vervet til saken er avgjort. Offeret bør bli anbefalt å anmelde forholdet, og foreldre/foresatte kontaktes.

Informasjonsarbeid

Kriseinformasjonsgruppen ved styreleder og nestleder foretar ansvarsfordeling mellom intern og ekstern kommunikasjon. Resterende styre og instruktører skal føle seg til strekkelig informert og ivaretatt med møteplasser for informasjonsutveksling og samtaler.

Prinsipper

- All informasjon skal være korrekt og sannferdig
- Gi fortløpende oppdatert informasjon til involverte og til pressen
- Etterstrebe alltid å være første kilde, spill på lag med mediene uansett sak, og legg forholdene til rette slik at de kan gjøre sin jobb.

Kommunikasjonskanaler

Bruk av telefon og direkte kontakt med berørte er viktig. Nettsidene skal holdes oppdatert, slik at disse kan fungere som en førstehåndsinformasjonskilde for både pressen og andre involverte. Facebook og eventuelt andre etablerte kanaler i sosiale medier kan også benyttes.

Gode råd i møte med media

Kjøp deg tid til å forberede deg. Tenk igjennom hvilke hovedpunkter man vil formidle og hvilket inntrykk man ønsker at publikum skal sitte igjen med. Ikke la journalisten eller annen presse/personer villedes deg bort fra det egentlige innholdet i saken. Vis sympati og empati, behold roen. Ikke si noe du ikke er sikker på.

Oppfølgingsfasen.

Denne fasen koordineres av Beredskapsleder, hovedinstruktør og leder .

Oppfølgingsfasen overfor pårørende.

Etter en ulykke er det et stort behov for informasjon overfor de pårørende. Disse har erfaringsmessig et øyeblikkelig behov for informasjon om ulykkessituasjonen og hendelsesforløpet. Sørg for et egnet sted å ta imot pårørende. Hvis nødvendig kontakt skolen for å frigjøre/beordre bruk av aulaen. Vær imøtekommende og gi de pårørende all mulig hjelp. Hvis bekreftede opplysninger foreligger, informer nøkternt om hendelsesforløpet. Spekuler ikke i årsak til ulykken. Politiet har ansvar for å varsle pårørende(direkte eller via prest) ved dødsfall. Tilby minnesamling ved ulykkesstedet. Pårørende har ofte ett stort behov for å se ulykkesstedet. Vurder avstand med tanke på organisering av fellestransport. Tilby



støttetjenester/helsetjenester. Send blomster til pårørende med håndskrevet kort. Delta i begravelse. Krans og bårebukett fra foreningen.

Oppfølgingsfasen overfor den skadede

Denne aktiviteten koordineres av leder og hovedinstruktør til partiet som er berørt. Besøk skadede på sykehus. Send blomster til skadede og deres familie.

Oppfølgingsfasen overfor foreningens medlemmer

La foreningens deltagere i det aktuelle arrangementet få være sammen den første tiden etter ulykken. Legg til rette for at de kan snakke sammen om sine reaksjoner. Informer grundig om hva som har skjedd, og om hva som vil skje fremover. Sjekk behovene for særlige tiltak ut over det som det tradisjonelle hjelpeapparatet stiller opp med. Dette kan være samtale med kvalifisert personale i forbindelse med sorg- og krisereaksjoner. Glem ikke at også andre enn de som er fysisk skadet, kan føle seg involvert i hendelsen, og derfor trenger oppmerksomhet og egnede tiltak. Behov for minnestund vurderes og evt. planlegges med aktuelle parter og pårørende Gi relevant informasjon via klubbens hjemmesider.

Oppfølgingsfasen overfor kommunen

Vurder omfang av hendelsen opp mot behov for å informere/varsle kommunens kriseberedskap.

Vedlikehold av prosedyrer

- krisehåndteringsplan Intern-informasjon, opplæring og vedlikehold av prosedyre
- Styret gjennomgår krisehåndteringsplanen årlig og har en gjennomgang med instruktører årlig.
- Krisehåndteringsplanen skal være tilgjengelig på foreningens hjemmesider
- Krisehåndteringsplanen skal til enhver tid følge Foreningshåndboken i treningsbag.
- Arrangements eller konkurranseansvarlig skal alltid ha krisehåndteringsplan tilgjengelig.