



Hjallerup Idrætsforening

9320 Hjallerup
www.hiferen.dk

Handleplan i forbindelse med ulykker, alvorlig sygdom og dødsfald.

Formål:

Formålet med handleplanen er, at HIF har et redskab til at håndtere situationer omkring dødsfald, ulykke eller alvorlig sygdom blandt medlemmer eller frivillige i klubregi.

En hændelse er, når der sker en ulykke enten fysisk eller psykisk med vores medlemmer eller frivillige i foreningen. Eksempler på hændelser kan være fald-, kørsels-, drukneulykker, madforgiftning eller pædofili i klubregi. Det er i sådanne situationer, at beredskabsplanen træder i kraft.

En hændelse kan variere fra ikke-kritisk til meget kritisk. En kritisk hændelse er alvorlige ulykker eller voldsomme begivenheder. Hændelsen kan udvikle sig til en krise, hvis der ikke tages hånd om situationen, eller hvis hændelsen er meget alvorlig.

Det er klubbens ønske, at alle trænere en gang årligt tilbydes et 1. hjælps kursus.

OBS. I Hjallerup Idrætscenter findes en hjertestarter i foyeren.

Træner/holdleders rolle ved personskade:

1. Umiddelbart efter hændelsen.

Hvis det er en mindre hændelse:

- Stands ulykken og påbegynd førstehjælp.
- Orienter forældre/pårørende.
- Sørg for at den tilskadekomne kommer på skadestuen.
- Oplys de pårørende om, at I har en beredskabsplan, som I følger og at I vil følge op på hændelsen.
- Saml holdet, fortæl faktisk hvad der er sket og lad spillerne tale sammen om ulykken på et roligt sted (overvåget af en leder).

Hvis det er livstruende:

- Stands ulykken og påbegynd livreddende førstehjælp.
- Undersøg at der ikke er flere forulykkede.
- Tilkald livreddere og alarmer 1-1-2.
- Assister eventuelt livredderne ved behov.
- Fortsæt førstehjælp indtil ambulancen ankommer.
- Hjælp ambulancepersonalet fra indgangen og hen til den forulykkede.

Når ambulancen er kørt:

- Orienter forældre/pårørende.
- Oplys de pårørende om, at I har en beredskabsplan, som I følger, og at I vil følge op på hændelsen.



Hjallerup Idrætsforening

9320 Hjallerup
www.hiferen.dk

- Saml holdet, fortæl faktuel (tilpasset alder) hvad der er sket og lad spillerne tale sammen om ulykken (overvåget af en leder). Om muligt er forældrene til stede, men det vigtigste er at holde spillerne samlet. Sørg for at pressen eller andre ikke implicerede ikke har adgang til spillerne.

I alle tilfælde er det 1. prioritet at rede liv, undgå personskade og varige men. Tag aldrig en risiko for at rede bagage, bygninger eller for at fremstå "overmodig". Ring altid 112 ved den mindste tvivl.

Kontakt: Orienter altid formanden og lederen af den aktuelle aktivitet, hvis der er sket en alvorlig hændelse. Formanden beslutter, om beredskabsplanen skal iværksættes.

2. *Opfølgning i dagene efter:*

- Læg løbende information på HIFeren. Dog kun facts – ikke formodninger eller spekulationer.
- Hold et opfølgende informationsmøde, hvor facts om ulykken, mulige efterreaktioner, forsikringsforhold praktiske forhold gennemgås.
- Informer ikke kun de berørte, men også andre spillere og forældre.
- Informer relevante institutioner/skoler/SFO mm. om ulykken, således disse har den nødvendige baggrundsviden til at kunne tale med spillerne om ulykken. Informationen skal være ved skolerne mm. Senest før næste skoledag.
- Husk også at tage hånd om ledernes reaktioner. Ofte vil en seance hvor lederne i ro kan gennemgå hvad der skete, hvad den enkelte tænkte/følte og hvilke reaktioner der kan forventes være dækkende. Om mulig anvendes en leder eller ekstern person der er uddannet i defusion (også kaldet psykologisk debriefing).

Vigtige principper for håndtering af ulykker mm:

- I ulykkesituationen er det vigtigere at få gjort de rette ting i tide, end at tingene gøres 100 % perfekt.
- Hold styr på prioriteterne under ulykken og arbejd målrettet efter dem.
- Ledere skal optræde roligt og myndigt – dette sikrer en effektiv håndtering af ulykken og modvirker efterreaktioner.
- Behovet for kommunikation kan kun undervurderes – rettidig, målrettet, struktureret og løbende information og kommunikation er altafgørende. Målgrupperne er primært ledere i klubben, forældre og spillere, men også pressen, øvrige forældre mm.
- Der skal altid være udpeget en leder af en større aktivitet uden for Hjallerup, således det er klart for alle, hvem der beslutter og koordinerer indsatsen ved en hændelse.
- Hav 100 % styr på antallet af spillere såvel før, under og efter en hændelse. En liste med alle deltagere skal være til rådighed "hjemme ved klubben" når aktiviteten ligger uden for Hjallerup.
- Der skal til alle aktiviteter altid være det antal ledere med svarende til det, der skal til at håndtere en ulykke. Dette gælder også under transporten.
- At få styr på facts og give mulighed for at tale om ulykken igen og igen, er nogle af de vigtigste ting for at modvirke længerevarende reaktioner på ulykken.
- Berøringsangst er den store trussel mod en god opfølgning på ulykken. Mange mennesker undlader, i misforstået hensyntagen, at tale med de implicerede om ulykken.
- Jo bedre forberedt en leder er på en ulykke, jo større er chancen for at lederen håndterer ulykker hensigtsmæssig. Forud for større aktiviteter kan man eksempelvis gennemgå denne beredskabsplan, lave en sikkerhedsbriefing mm.



Hjallerup Idrætsforening

9320 Hjallerup
www.hiferen.dk

- Husk at det er helt almindeligt at reagere på en ulykke eller anden alvorlig hændelse.
- Evaluer hver enkelt ulykke – der er altid noget, der kan forbedres/man kan lære.

Almindelige reaktioner på ulykker/sorg mm.:

- Angst.
- Søvnforstyrrelser.
- Tristhed, længsel, savn.
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd.
- Skyld, selvbebrejdelser og skam.
- Fysiske gener, som muskelspændinger, hoved- eller mavepine, træthed.
- Overfølsomhed overfor lyde, lys og berøring.

Andre mulige reaktioner, man skal være opmærksom på er:

- Regressiv adfærd (barnet går i en periode tilbage i udvikling)
- Social tilbagetrækning
- Personlighedsforandringer
- Fremtidspessimisme

Vigtige principper for håndtering af pressehenvendelser:

- Hold dig til bekræftede facts – ikke spekulationer eller gisninger.
- Lyv aldrig - men du bestemmer hvornår du vil sige hvad.
- Undgå at kritisere nogen eller antyde fejl.
- Udlever aldrig navne på implicerede eller billeder af implicerede.
- Forbered dig til samtaler/interview og overvej hvad det aktuelle medie ønsker (de landsdækkende medier har ofte besluttet en bestemt vinkel på historien på forhånd). Beslut hvad klubbens budskab er og hvilke ting du ikke ønsker at svare på.
- Lad dig ikke presse til at tale om ting, du ikke ønsker at tale om.

Hvad opfordrer klubben forældre til at gøre efterfølgende:

- Husk at det er helt naturligt at have reaktioner på en sådan oplevelse. Bidrag til at afdramatisere uheldet (brug facts), men dog uden at ignorere eller bagatellisere reaktionerne/oplevelsen (følelserne). Hvis reaktionerne er voldsomme eller ikke forsvinder gradvist over tid så kontakt klubben for en henvisning til professionel hjælp.
- Tale med børnene om hvad der er sket inkl. alle de detaljer, man nu kan huske. Lad børnene fortælle, spørg ind til tingene og lyt til hvad barnet fortæller (uanset hvad der er). Husk også de positive ting under hændelsen eks. at alle kom hjem uden fysiske skader, alle gjorde som de skulle under hændelsen mm. Brug evt. billederne fra medierne til at tale om hændelsen.
- Tale åbent – men balanceret – med børnene om hvilke følelser de har om hændelsen (bange, ligeglad, angst, forvirret mm.).
- Sørg for at børnene kan komme til at tale med hinanden om hændelsen. Andre der har været med ved hændelsen kan være lettere at tale med, om hvad der er sket. Forældre skal altså skabe rammen for, at børnene på det aktuelle håndboldhold kan tale sammen (eks. lave en pizzaaften/hyggeaften, mødes til en aktivitet mm.).
- Husk at tage hånd om søskende eller andre venner/veninder, der også kan være påvirket af hændelsen eller barnets reaktioner.
- Medvirke til at det er korrekte information/facts der fortælles i skolen, klubben, SFO, blandt andre forældre mm. Ofte kan vildfaren fantasi skabe angst, fordi facts om hændelsen, faren mm. ikke er korrekt eller ikke bliver fortalt til barnet.



Hjallerup Idrætsforening

9320 Hjallerup
www.hiferen.dk

- Hjælp barnet med at fortælle barnets omgivelser (andre børn, klasselæreren, personalet i SFO/klubben mm.) hvad der faktisk er sket. Yngre børn kan bedre fortælle om "oplevelser", men de mange facts kan være svære at huske og forklare.
- Husk også at tale om de mange positive ting, vedr. den aktivitet, som klubben har deltaget i, oplevelserne, kammeratskab mm. Det bidrager til at kigge fremad og ikke "hænge unødigt længe fast" i hændelsen.
- Berøringsangst med hændelsen er den største fare i håndteringen af hændelsen, idet manglende afløb for tanker om ulykken, manglende facts og manglende berøring med ulykken generelt kan medføre, at barnet tumler alene med en masse tanker, der ikke bliver sat struktur og ord på.

En beredskabsplan/handleplan forhindrer ikke større uheld, men den kan begrænse omfanget, skabe en vis orden i kaos og gøre det nemmere at normalisere forholdene efterfølgende.

Sikkerhedspolitik:

- Det er ledernes ansvar at orientere sig om brandplaner, brandslukningsmaterialer og flugtveje ved indkvartering. Samt, som minimum, orientere de øvrige ledere på stedet. Spillere orienteres såfremt flugtvejene er særligt komplicerede eller de lokale forhold i øvrigt taler for det.
- Lederne skal altid være orienteret om hvor førstehjælpsmateriel kan findes.
- Ved udendørsaktiviteter skal lederne uden tøven bringe spillerne i sikkerhed såfremt torden/lyn høres eller observeres.
- Såfremt manglende sikkerhedsudstyr, manglende afskærmning, manglende livreddere, defekte elinstallationer, udslip af giftige/farlige stoffer mm. kan udgøre en risiko, skal spillerne enten væk fra området eller defekterne/manglerne udbedres.

Alarmér:

Tryk 112

Forlang ambulance/politi eller meld brand.

Oplys:

- **Hvad** – Beskriv ulykkens karakter og omfang.
- **Hvor** – Lokalitet, adresse og evt. tilkørselsvej ved lokaliteten.
- **Hvorledes** – Hvorledes påvirker ulykken stedet/lokaliteten.
- **Hvorfra** – Oplys telefonnummeret du ringer fra.

Kontakter:

Støtte af psykolog: Falck abonnement 17843798.

Støtte til defusing (psykologisk debriefing): Falck abonnement 17843798.