

IK Fyris Uppsala Triathlon Krisplan 2020



Krisplan IK Fyris Uppsala Triathlon

IK Fyris Uppsala Triathlon bedriver verksamhet som omfattar både aktiva och ledare. Det är viktigt för oss att ha tydliga instruktioner för hantering av eventuella krisituationer som kan uppstå på klubbens ordinarie träningar och tävlingar. Därför har denna krisplan upprättats. Vid spontana träningar anordnade av enskilda medlemmar ansvarar inte IK Fyris Uppsala Triathlon för säkerhet eller krishantering. Alla aktiva och ledare ansvarar för att följa rutinen. Det är styrelsens ansvar att innehållet i krisplanen hålls aktuellt.

Krisgruppen

Vid allvarlig olycka, kränkning eller misstanke om brott mot ledare eller aktiv i samband med träning eller annan föreningsaktivitet ska krisgruppen sammankallas. Krisansvarig samlar krisgruppen och börjar mötet med att fastställa vad som hänt. Krisgruppen beslutar vad som ska göras, av vem och när samt bestämmer tid för uppföljning. Mötet ska protokollföras. Starta därefter en journal över alla händelser och insatser. Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna. Krisansvarig ansvarar för att informera berörda ledare, aktiva och dess anhöriga. Krisgruppen ansvarar för att utreda händelsen, upprätta krisstöd och vid behov en krishanteringsplats. Vid allvarliga olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.

Krisgruppens sammansättning:

Johan Molander
Krisansvarig

Mobil: 0702-046226
e-mail: johan.molander@telia.com

Dean McGowan
Stf krisansvarig

Mobil: 0702-488433
e-mail: dean.mcgowan@gmail.com

Mattias Holman

Mobil: 0706-870115
e-mail: mattiasholman@hotmail.com

Förebyggande åtgärder

För att förebygga olyckor finns regler för cykling, simning och löpning som alla deltagare förbinder sig att följa vid föreningens ordinarie träningar och tävlingar. Se regler nedan.

Minst en ledare vid varje ordinarie träning eller tävling har ett enklare första hjälpen kit med sig. I den ska alltid finnas, förutom enklare sjukvårdsmaterial även en hjälpinstruktion för första insats vid olycka eller skada. Vid KM tävlingar och liknande evenemang ska ansvarig ledare medta en sjukvårdsväska. Ledaren ska ha mobiltelefon med sig till träningar och tävlingar för att kunna larma 112 vid olycka. För att läsa mer om varje träningstillfälle och hjälpinstruktioner se "Hjälpinstruktioner vid olycka" nedan.

Regler vid cykling

- Följ alltid gällande trafikregler
- Hjälmska ska alltid bäras
- Vid klungcykling är det inte tillåtet med tempocykel
- Tempocykel är tillåtet på träning och tävling men då får cyklisten inte ingå i klungan utan håller sig på säkert avstånd från övriga cyklister.
- Cykeln ska ha godkända lysen och reflexer vid mörkerkörning
- Intagande av mat och dricka görs när man ligger längst bak i klungan
- Ta av/på plagg, görs när man ligger sist i klungan
- Ligg alltid rakt bakom cyklisten framför, för att inte klungan ska ta för stor del av vägytan
- Ligg alltid bakom cyklisten framför. Ditt framhjul får aldrig ligga i höjd med eller i bredd med bakhjulet framför dig
- Omkörning får endast ske där trafiksituationen och sikten tillåter det
- Den som ligger längst fram i klungan har alltid rätt att kommendera 1 eller 2 led, beroende på trafiksituation
- Varna vid fara/hinder på vägen (se lista med tecken)
- Repetera tecken och varningar bakåt eller framåt i leden.
- Använd sunt förnuft
- Ledaren ska ha mobiltelefon med sig för att kunna larma 112 vid olycka

Tecken för klungcykling

- **Stanna** – en uppåtsträckt hand med handflatan öppen. Det kan också kommuniceras genom "STANNA!". Vi stannar i takt med varandra, inga tvära inbromsningar.
- **Sakta ner** – en pumpande rörelse med ena handen, handflatan nedåt vägbanan.
- **Hinder höger sida** – Klappa på höger skinka.

- **Hinder vänster sida** – Klappa på vänster skinka.
- **Hinder på vägbanan** – Som till exempel hål, vägbrunn, eller glas – peka ner mot vägbanan med handen på samma sida som hindret.
- **Stora hål**– Ropa “HÅL!”
- **Sväng vänster/höger** – markeras tydligt med en utsträckt hand.
- **Punktering**– Ropa “PUNKKA!” Här är det viktigt att inte drabbas av panik utan så lugnt som möjligt slå av på farten utan att riskera påkörningar.
- **Ett led** – ett finger upp och ropa “ETT LED!”. Upprepa längre bak. Vanligtvis lämnar högra ledet plats till sin kamrat att gå in framför. Använd sunt förnuft här.
- **Två led** – två fingrar upp och ropa “TVÅ LED!”. Upprepa längre bak.
- **Sväng i korsning** – När de första cyklisterna i gruppen bedömt att hela gruppen säkert kan svänga kommuniceras “KLART!” varpå hela gruppen svänger utan att stanna.

Bra att ha saker

- Skriv ditt ICE nummer i/på hjälmen
- Ha med ett 1:a förband
- Mobiltelefon

Regler vid simning i OW

- För att tillgodose säkerheten får inte simning ske vid temperatur under 12°C i vatten eller luft.
- Vid stark vind och hög vågbildning eller vid kraftig nederbörd bör ej simning genomföras.
- Vid vattentemperaturer mellan 12 och 16°C måste våtdräkt användas. Vid temperaturer över 24,6°C Får av säkerhetsskäl inte våtdräkt användas.
- En färgstark badmössa eller badboj ska användas.
- Ledare bör övervaka simningen från strand, brygga eller vattnet.
- Registrering av simmarna ska ske före start och efter uppgång ur vattnet
- Simmare i nödsituation signalerar genom att höja ena handen över huvudet och ropa.
- En visselpipa är bra att ha med sig för att kunna signalera mot land vid nödsituation.

Regler vid löpning

- Vid löpning ska trafikregler för gångtrafikanter följas, vi springer på vänster sida av vägen.
- Iaktta försiktighet då löpspåret korsar vägen.
- Varje deltagare ansvarar för sin egen hälsa och anpassar fart och distans efter sina fysiska förutsättningar.

- Vid mörkerlöpning bör reflexväst/reflexer och pannlampa användas.

Vid olycka

- 1) Ge första hjälpen.
- 2) Ring SOS Alarm **telefon 112**.
- 3) Utse en person på olycksplatsen som håller kontakt med krisgruppen.
Ta reda på:
 - 4) Vad som hänt, var och hur det gick till.
 - 5) Om någon skadats eller omkommit.
 - 6) Vart han/hon har transporterats.
 - 7) Vem som är informationsansvarig på platsen.
 - 8) Vilken information som har förmedlats - och till vem?
 - 9) Hur situationen är nu?
 - 10) Underrätta krisansvarig. Telefonnummer på sidan 2.
 - 11) Samla och håll ihop gruppen på en säker plats.
 - 12) Krisgruppen kontaktar varandra och fastställer fortsatta åtgärder.
 - 13) Ansvarig ledare som vidtar åtgärder på eget initiativ meddelar omedelbart krisgruppen om detta.

OBS!

**Det är Polisen som meddelar anhöriga om allvarlig olycka eller dödsfall
Endast den krisansvarige är röst utåt, dvs. talar med t.ex. media.**

Specifika hjälpinstruktioner vid olycka:

Simning på Fyrishov

Sjukvårdsmaterial finns på plats hos personalen.

Information innan träningen ang. tillvägagångssätt vid olycka:

1. Hjälプ drabbade personen upp ur bassängen
2. Tillkalla personal på badet
3. Följ instruktionen under "vid olycka" ovan.

Simning i OW

Ansvarig person för träningen har med sig ett enklare första hjälpen kit och ett utskrivet tillvägagångssätt vid olycka.

Information innan träningen ang. tillvägagångssätt vid olycka:

1. Larma 112
2. Hjälp drabbade personen upp ur vattnet
3. Ge lung- och hjärträddning
4. Ifall kiosken är öppen (i Björklinge) hämta nyckel till vägbommen och möt upp ambulansen för snabbare hantering.
5. Följ instruktionen under "vid olycka" ovan.

Löpning på IFU – inomhus

Ansvarig person för träningen har ansvar för att veta var sjukvårdsmaterial finns på plats.

Information innan inomhus löpning ang. tillvägagångssätt vid olycka:

1. Larma personal
2. Ge lung- och hjärträddning
3. Vid behov använd hjärtstartare
4. Följ instruktionen under "vid olycka" ovan.

Löpning – utomhus

Ansvarig person för träningen har med sig ett enklare första hjälpen kit. Alla deltagare har ansvar att ha med kontaktuppgifter till en anhörig vid eventuell olycka.

Information innan inomhus löpning ang. tillvägagångssätt vid olycka:

1. Larma 112
2. Ge lung- och hjärträddning
3. Följ instruktionen under "vid olycka" ovan.

Cykling – landsväg & mountainbike

Ansvarig person för träningen har med sig ett enklare första hjälpen kit. Alla deltagare har ansvar att ha med kontaktuppgifter till en anhörig vid eventuell olycka.

1. Larma 112
2. Ge lung- och hjärträddning
3. Följ instruktionen under "vid olycka" ovan.

Vid kränkning, misstanke om kränkning eller annat brott

Med kränkning avses mobbning, sexuella trakasserier och övergrepp.

1. Misstanke meddelas krisgruppen omgående, vänta inte med detta.
2. Representant från krisgruppen tar reda på vad som hänt.
3. Krisgruppen avgör hur ärendet skall hanteras, om anmälans skall göras och om extern hjälp skall tillkallas.

Information till ledare, aktiva och anhöriga

Informationen som lämnas ut ska vara:

- Bekräftad
- Saklig
- Tydlig
- Överenskommen i krisgruppen
- Skriftlig där datum och klockslag framgår

Krisansvarige ansvarar för regelbunden information till berörda *ledare, aktiva och anhöriga* utan onödigt dröjsmål.

I de fall det beslutas om att upprätta en krishanteringsplats sker informationen utifrån situationens förutsättningar enligt nedanstående:

Aktiva: Får information på upprättad krishanteringsplats och omhändertagande på lämpligt sätt.

Anhöriga: Som samlats på upprättad krishanteringsplats, där man får regelbunden information.

I händelse av dödsfall: Krisansvarige kontaktar anhöriga efter att polisen meddelat om dödsfallet. Tänk även på flaggning, minnesstund, kondoleanser, att någon eventuellt närvarar vid begravning, etc.

Telefonlista till föräldrar i barn- och ungdomsverksamheten

Telefonnummer lämnas till ledare i respektive grupp och uppdateras när uppgifter ändras.

Ledarna i respektive grupp har ansvar för att kontaktuppgifter samlas in och sammanställs. Kopia på aktuella uppgifter ska lämnas till krisgruppen vid olycka.

Att tänka på

- Ge de aktiva möjlighet att prata, men även gå undan.
- Alla reagerar olika vid krissituationer, därför måste alla berörda vara vaksamma. Effekten av krisen kan komma långt efter den inträffat.
- Dölj inte egna känslor utan berätta att det är normalt att reagera med till exempel ilska, smärta eller skuld.
- Rutiner skapar trygghet. Återgå så snart som möjligt till planerad verksamhet, men sätt av tid för samtal och andra uttrycksformer för de aktiva.
- Den första tiden kan den drabbade gruppen behöva extra resurser.