



# **Svarttorps Ridsällskap**

Handlingsplan vid olycka



## Innehåll

1. Viktiga telefonnummer
2. En kort handlingsplan som beskriver hur man bör organisera och delegera arbetet vid olycka
3. Första hjälpen
4. Vilka ska meddelas
5. Försäkring
6. Uppföljning
7. Kriskommunikation



## Viktiga telefonnummer

<b>Polis</b>	112, ej akuta ärenden 114 14
<b>Ambulans</b>	112
<b>Brandkår</b>	112
<b>Akuten</b>	112
<b>Giftinformation</b>	112, ej akuta ärenden 08-33 12 31
<b>POSOM (Psykiskt- &amp; socialt omhändertagande)</b>	112
<b>Huskvarna veterinärstation</b>	036-14 77 50, 070-528 18 30
<b>Djursjukhuset Skara</b>	0511-275 55
<b>Ordförande: Johanna Karlsson</b>	073-775 75 56
<b>Säkerhetsansvarig tävling: Cinna Zetterlund</b>	073-981 68 03
<b>Pressansvarig: Anna Zetterlund</b>	073-515 84 75
<b>Kriskontakt Smålands Ridsportförbund</b>	070-354 54 23
<b>Informationschef Svenska Ridsportförbundet</b>	070-979 56 35
<b>Sportchef Svenska Ridsportförbundet</b>	070-979 56 05



## Handlingsplan vid olycka

1. Organiserar och delegerar uppgifter så att ni arbetar effektivt.
2. Någon hämtar sjukvårdsutrustningen på kansliet.
3. Du eller någon sjukvårdskunnig tar hand om den skadade.
4. Någon larmar 112 om det behövs.
5. Någon tar hand om övriga inblandande.
6. Någon tar hand om hästen/hästarna.
7. Har ambulans tillkallats, se till att någon möter den vid parkeringen och visar vägen.
8. Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med.
9. Meddela säkerhetsansvarig och anhöriga till personen så fort som möjligt.
10. När det lugnat ner sig bör ni samla övriga personer och gå igenom vad som hände.
11. Läs igenom pärmen och fyll i dokumentationsblanketten.

Att sätta övriga personer i säkerhet och närvarande i arbete, är ett sätt att komma ifrån eventuell panik. Ansvarig bör genast ta befälet i olycksituationer för att inge lugn. En skriven lista är bra för att kunna tänka någorlunda klart.



# Första hjälpen

## Livsfarligt läge?

Börja med att bedöma om olycksplatsen är säker för dig och för den nödställda. Säkra om möjligt platsen.

Nej Ja  Tänk på din egen säkerhet!

## Reagerar personen?

Skaka personen försiktigt i axlarna och försök få kontakt med den.

Nej Ja  Undersök personen.  
Ring 112 vid behov.

## Andas personen normalt?

### 1. Skapa en fri luftväg

Skapa fria luftvägar genom att lägga din ena hand på personens panna, med din andra hand placerar du två fingrar på käkbenet och sträcker försiktigt huvudet bakåt med båda händerna.



### 2. Kontrollera andningen

Kontrollera andningen genom att lägga ditt öra vid personens mun och titta mot bröstkorgen. Titta, lyssna och känn efter andning.



Nej Ja  Lägga personen i stabilt sidoläge.  
Ring 112.

## Ring 112. Gör hjärt-lungräddning

### 1. Ring 112

### 2. Gör 30 kompressioner mitt på bröstkorgen

#### a. Handplacering

Placera handloven mitt på bröstet. Lägga den andra handen ovanpå, knäpp ihop fingrarna och håll upp fingrarna så att de inte trycker på revbenen.



#### b. Kroppsposition

Luta kroppen framåt så att dina skuldror befinner sig rakt ovanför bröstet. Tryck med raka armar. Använd din egen kroppstyngd för att trycka ned bröstbenet en tredjedel.



#### c. Kompressioner

Gör 30 kompressioner medan du räknar högt. Släpp upp bröstet mellan kompressionerna. Behåll hudkontakten.

### 3. Gör 2 inblåsningar

#### a. Skapa fri luftväg

Skapa fria luftvägar genom att lägga din ena hand på den skadades panna, med din andra hand placerar du två fingrar på käkbenet och sträcker försiktigt huvudet bakåt.



#### b. Gör 2 inblåsningar

Täpp till näsborrarna. Gapa så stort att du täcker hela personens mun med din egen. Blås in tills du ser att bröstkorgen höjer sig. Vänta tills lungorna föms igen och bröstkorgen sjunker ihop innan du gör nästa inblåsning.



#### c. Upprepa

Ge 30 kompressioner och gör 2 inblåsningar. Upprepa tills hjälp anländer.

## Stabilt sidoläge

- Armen närmast dig puttar du bort från kroppen. Motsatt hand placerar du på axeln närmast dig. Motsatt ben böjer du upp.
- Fatta tag i motsatt armbåge och knä och vänd n



## Hinder i luftvägarna

Om personen inte hostar: Växla mellan ryggslag och bukstötter tills hindret lossnar.

### 1. Ge 5 ryggslag

- Ställ dig snett bakom personen. Luta personen framåt och stöd med armar
- Ge 5 kraftiga slag mellan skulderbladen med öppen hand.



### 2. Ge 5 bukstötter

- Ställ dig tätt bakom personen och lägg armarna kring dennes midja. Kryt ena handen och placera tumsidan mot personens mage.
- Ta med andra handen tag runt handleden och gör 5 kraftiga bukstötter inåt-uppåt.



## Stoppa blödning

- Tryck på såret och håll den blödande kroppsdelens högt.
- Låt den skadade ligga ned med benen högt.
- Lägg ett tryckförband på såret med tryckkudden mot såret.
- Kontrollera att blödningen stannat. Om det blöder igenom förbandet; förstärk det, men låt det ursprungliga sitta kvar.



Om något gått in i kroppen så som en glasskiva ska det sitta kvar.

## Förebygg cirkulationssvikt

Förebygg alltid cirkulationssvikt vid en allvarlig olycka.

- Låt den skadade om möjligt ligga med benen högt.
- Håll den skadade varm genom att lägga något varmt under och runt personen.
- Stanna kvar hos den skadade och ring 112 vid behov.

## När gick du en första hjälpen kurs?

[www.hjartgruppen.se](http://www.hjartgruppen.se)

Boka en kurs på vår hemsida. Som privatperson kan du beställa vårt utbildningspaket i hjärt-lungräddning på vår hemsida.



## Vilka kontaktas vid olycka?

**Vid allvarlig olycka ring 112 omgående!**

**Vid tävling kontakta**

- Tävlingsledaren/Säkerhetsansvarig
- Sjukvårdsansvarig
- Pressansvarig

Tävlingsledaren ska tillse att anhöriga kontaktas och informerar pressansvarig att olycka har skett.

Vid allvarligare olycka tar tävlingsledaren kontakt med Svenska Ridsportförbundet.

Glöm ej att dokumentera händelsen och fylla i skadeanmälan.

Vid behov av krishantering kontaktas POSOM.



## Försäkring

### **Gemensam Olycksfallsförsäkring**

Alla medlemmar i en förening ansluten till Svenska Ridsportförbundet omfattas av en olycksfallsförsäkring via sitt medlemskap. Beslutet att Svenska Ridsportförbundet ska ha en gemensam olycksfallsförsäkring togs av förbundets stämma i maj 2013.

[HÄR](#) kan du läsa mer om den gemensamma olycksfallsförsäkringen/ med länk till Villkor, Tilläggsvillkor, Skadeanmälan och Kontaktuppgifter.

Det är föreningen som anmäler medlemmarnas ärenden till Folksam. Medlemmen får kontakta ansvarig i föreningen för mer information in anmälningsförfarandet.



## Uppföljning

Styrelsen sammankallar för uppföljning av olyckstillbud, på detta möte bör även säkerhetsansvariga delta. Logg om tillbud skall föras för att kunna se över eventuella åtgärder för att minska riskerna för upprepade olyckor. Blanketter för tillbudsrapporter finns hos ordförande.





## Riktlinjer för kriskommunikation

Vid oförutsedda händelser som kan identifieras som kris är kommunikationen en viktig del. Följande punkter är viktiga att ta fasta på i kommunikationen vid krissituationer:

- Ta reda på rätt information, är informationen knapphändig, utgå från den du har, dra inte egna slutsatser eller sök information från icke tillförlitliga källor. Om krisen rör andra inblandade personer var noga med att ha rätt information om vad som rör dessa, gå inte ut med namn eller personuppgifter utan att ha konfirmerat det med berörda parter innan, alla är oskyldiga tills motsatsen bevisats.
- Kontrollera dina källor, vid kriser är det lätt att information kommer från olika håll, informationen kan skilja sig avsevärt och det kan vara svårt att veta vad som är korrekt. Försök att kontakta en källa du litar på, någon som har en tydlig insyn i krisen och någon som du av erfarenhet vet kan ge dig den mest korrekta informationen. Försök att undvika att ta fasta på lösa rykten och spekulationer och om möjligt konfirmera din information med flera tillförlitliga källor. Sociala medier är exempel på kanaler där information lätt omtolkas och egna slutsatser dras, försök att undvika att basera din information på källor i sociala medier.
- Handla inte i affekt, vid kriser som rör brott, hot, förstörelse eller andra känsliga frågor är det lätt att bli upprörd och handla i stunden. Även om du är upprörd över det som hänt låt inte det genomsyra kommunikationen i frågan. Tänk gärna efter en gång extra och försök undvika svordomar och förstärkningsord.
- Ta problemet på största allvar, minimera inte krisens betydelse, erkänn eventuella fel och be om ursäkt för det som inträffat. Visa respekt, känslor och empati för de som drabbas av krisen.
- Utse en/flera informationsansvarig/a i den specifika krisfrågan, utse en eller flera personer som hanterar kommunikationen gällande den specifika krisen, denna/dessa personer ska i största möjliga mån ha rätt information och fakta om händelsen. Meddela också att det är denna/dessa personer som ska kontaktas i frågan. Detta minimerar riskerna att oriktig och otydligt information sprids och förebygger ryktesspridning och spekulationer.



- Ha gärna en person i din organisation/förening som är ansvarig för kriskommunikationen redan innan olyckan är framme, det gör att personen kan vara förberedd på att möta eventuella frågor när krisen väl dyker upp. Hänvisa till dessa personer i frågor gällande krisen genom hela processen.
- Vänta inte, tänk på att kommunicera även när informationen inte är fullständig, strunta inte i att svara utan återkoppla på bästa möjliga vis. Säg hellre att du inte vet mer just nu men att du återkommer när du har mer information.
- Besvara alla frågor, svara på vad som stämmer och vad som inte stämmer utifrån den information du har. Försök inte att dölja eventuella problem och brister.
- Håll samma linje, försök att kommunicera samma information genom hela krisen till alla intressenter, ändra inte informationen utan att säkert ha konfirmerat att den nya informationen stämmer. Dementera icke korrekt information på ett vänligt och professionellt vis.
- Var tydlig, korrekt och målgruppsanpassad, använd ett enkelt och entydigt språk i din kommunikation för att undvika misstolkningar. I kontakten med media kan det vara nödvändigt att förklara vissa facktermer. Tänk på att använda korrekt stavning och grammatik för att behålla trovärdigheten i din kommunikation, undvik överdrivet användande av förstärkningsord och utropstecken. Tänk på att anpassa texten efter den målgrupp den riktar sig till, undvik högravande språk men var professionell.
- Be om hjälp, hantera inte din kris själv, det är viktigt att du rådfrågar andra för att bättre förutspå konsekvenserna av ditt eget beteende. Via Smålands Ridsportförbund kan du få kontakt med personal som kan hjälpa dig i krissituationen.
- Använd dina kanaler, använd de kanaler du har tillgång till för att snabbt nå ut med informationen som rör krisen. En hemsida är en bra kanal för att kommunicera och är lättillgänglig för många. Sociala medier är även en lämplig kanal, men tänk då på att andra användare har möjlighet att dela och kommentera informationen vilket kan leda till oönskad och inkorrekt spridning, försök att hålla koll på hur din information sprids och hanteras på aktuellt medie.



- Vad tydlig i din kommunikation med medier, journalisternas jobb är att hitta intressanta vinklar för sina läsare. Tänk på att alltid vara förberedd inför ett medieframträdande eller i kontakten med media. Fundera noga kring vilka budskap du vill lyfta fram, be om att få korrekturläsa texten innan den publiceras för att undvika eventuella feltolkningar och osanningar. Reagera snabbt på frågor, kommentarer och osäkerhet. Låt inte media kommunicera åt dig, då finns risken att du hamnar i ett försvarsläge där utgångspunkten är att du har gjort fel.
- Författa ett statement, när du samlat tillräckligt med korrekt information sammanställ den och författa ett kortare statement. Frågor att besvara i detta kan vara:
  - Vad har hänt?
  - Varför hände det? Om frågan går att besvara
  - Vilka åtgärder har vi vidtagit?
  - Hur ser situationen ut nu?
  - Hur kommer situationen fortlöpa
  - Vem kontaktar man i ärendet?Kommunicera ditt statement i dina kanaler med samma information i samtliga kanaler. Vid frågor kan du då hänvisa till detta statement.
- Informera i utvecklingen av krisen, informera via dina kanaler om uppdateringar i krisfrågan, men se till att informationen är korrekt och konfirmerad. Meddela gärna berörda parter och allmänheten när krisen är löst.