

# KRISPLAN

*Version 1, antagen 2009-03-14.*

## Innehåll

Målsättning .....	2
Olycksgruppens funktion .....	3
Olycksgruppens sammansättning.....	3
Att möta massmedia .....	4
Att skriva pressmeddelanden när det är "kris" .....	5
Att förhöras av polis.....	6
Viktiga telefonnummer .....	7
Dykresor – att tänka på innan ni åker iväg.....	7
Kurser – checklista innan kursstart.....	7
Försäkringar .....	7
Åtgärdsplan vid svårare olycka/dödsfall .....	8
Att tänka på efter en svårare olycka eller dödsfall .....	8
Förhållningssätt .....	9
Psykiska reaktioner på kris .....	10

## Målsättning

**Att** ha en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser med avsikt att minimera risken för kaos.

**Att** ge ett så effektivt och bra omhändertagande av de drabbade som möjligt.

**Att** genom snabbt agerande och tydlighet minimera risken för spekulationer.

Krisplanen har två huvudsyften:

1. Att kunna ge medlemmar/klubbar stöd och förslag till handlingsplan vid olyckor.
2. Att stödja olycksgruppen och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar/klubbar.

## Olycksgruppens funktion

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

Medlem som får kännedom om att något har hänt ska skyndsamt kontakta 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 vidtas. 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.

## Olycksgruppens sammansättning

Christer Larsson (förbundsordförande)

Årekärrsvägen 108

427 41 Billdal

Mobil: 070-637 66 46

Håkan Karlsson (förbundssäkerhetsombud)

Rosenhöjdsvägen 17

152 30 Södertälje

Telefon bostad: 08-550 402 21

Mobil: 070-320 28 45

Hans Örnhagen (förbundsläkare)

Havrestigen 15

137 55 Tungalsta

Telefon bostad: 08-500 301 11

Mobil: 073-250 39 35

Johan Dahlström (tävlingsläkare)

Brännkyrkagatan 73

118 23 Stockholm

Mobil: 070-770 20 75

## Att möta massmedia

### Utgångspunkter

- Ömsesidigt beroende.
- Respektera journalisten.
- Personliga preferenser och specialintressen.
- Odlar 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.

### 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. Ta 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.

- Vad vill **journalisten**?
- Vad vill **jag** få ut; fakta, budskap, argument.
- Stolpar.
- Fakta tillgängliga.
- Vanligt språk.

### Berätta för journalisten om

- Kunskap hos inblandade – erfarenhet, kurser etc.
- Vilka säkerhetsrutiner man genomför vid sportdykning – egenkontroll, parkontroll.
- Personlig dykutrustning – regulator, flasktryck och väst.
- Dykplatsens prestanda – i- och uppstigningsplats, Väder, vind och strömmar.
- 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 kritiserar i efterhand.
3. Säkerhet – hur var säkerheten tillgodosedd i det aktuella fallet? Personlig utrustning, dräkt, regulator och väst, dykplatsen/simhallen/dykbåtens kondition.
4. Konsekvenser – av olyckan, skall dylik dykning 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.

- Det 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.

### **Plocka fram underlag**

- Vad har hänt? Händelseförlopp, personskador, materiella skador.
- Vad är viktigt att berätta? Säkerhet, konsekvenser.
- Varför hände det? Orsak och skuld.
- Vilka fakta (statistik mm) finns?

### **Formulera huvudbudskapet (ingressen)**

Ingressen skall svara på frågorna **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 tio sekunder (ditt svar i radio får inte ta längre tid).

### **Brödtexten**

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.

### **Uttalande**

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**. Exempelvis; ”Dykare omkom under utbildning”, ”Sportdykare försvunnen i vrak”, ”Sportdykare förd till tryckkammare i Karlskrona”.

### **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.

### **Skicka pressmeddelandet**

Tänk på att informera internt före externt. I checklistan bör det framgå vilka som skall informeras (telefon mm) 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. Faxnummer: 08-651 53 77, 651 53 88 (centralredaktion), 08-653 74 21 (sport).

SSDF: s hemsida är bra att använda för information till intressenter. Glöm inte att kolla e-post.

### **När du skickat ut pressmeddelandet**

Att, genom t.ex. TT, ge så många journalister som möjligt samma information samtidigt 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 de ringer är det viktigt att lämna samma svar (ditt huvudbudskap på tio 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 envar. Polisen å sin sida är skyldig att utreda en olycka där misstanke om brott kan föreligga. Om olyckan inträffar i arbetet kan även fråga om arbetsskada uppkomma. 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 (brådskande vård, polis, brand)	_____ 112
Närmaste akutsjukhus	_____
Närmaste vårdcentral	_____
Polis, ej brådskande	_____
Olycksgrupp Svenska Sportdykarförbundet (se adresslista tidigare i detta dokument)	_____
Jourhavande präst i kommunen	_____
POSOM-krisgrupp i kommunen	_____

POSOM står för **psy**skiskt och **socialt omhändertagande**, 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 **psyk**otraumatisk **kat**astrofledning.

## Dykresor – 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. 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, telefonnummer, öppettider (för mindre skador).
- Kolla närmaste akutsjukhus (för övriga skador).
- Var är vi? Kolla att alla kan ”adressen” på dykplatsen.
- Minimera riskerna – gör en extra check på platsen ni valt. Okej?
- Planera in mat- och drickpauser.
- Info om vad som görs ifall ansvarig instruktör själv råkar illa ut.

## Försäkringar

Medlemsförsäkringen är en olycksfallsförsäkring via Folksam som heter K 60888. SSDF:s medlemmar täcks av försäkringen automatiskt, efter att de betalt sin medlemsavgift till sin

förening och kalenderåret ut. Medlemmen är försäkrad från den dagen de betalt medlemsavgiften till sin förening, även innan föreningen betalt medlemmens avgift till förbundet.

Vid en eventuell skada görs en skadeanmälan i efterhand. Ring Folksam Idrottsenhet 08-772 87 40 (uppge försäkringsnr K 60888). Förbundets kansli ska styrka att den skadeanmälda varit medlem vid olyckstillfället (Folksam kontaktar kansliet).

För information om vad medlemsförsäkringen täcker samt ersättningsnivåer, se [www.ssd.se](http://www.ssd.se) eller beställ försäkringsinformationen via kansliet, e-post [sportdykning@ssdf.se](mailto:sportdykning@ssdf.se) eller telefon 08-605 88 02.

### **Försäkring vid kurser/aktiviteter**

Riksidrottsförbundet har en grundförsäkring som ger grundskydd för föreningen samt en ansvarsförsäkring för instruktörer/ledare. Den gäller i den idrottsliga ideella verksamheten. Instruktörer som driver sin instruktörsroll i egen firma kan därför komma att stå utanför RF:s grundförsäkring. Mer information om RF:s grundförsäkring finns på [www.ssd.se](http://www.ssd.se) samt [www.rf.se](http://www.rf.se).

### **Åtgärdsplan vid svårare olycka/dödsfall**

En person ska ansvara för arbetsuppdelning. Den ansvarige 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/snövässlan och dessutom ansvara för att räddningspersonal får deltagareförteckningen med närmaste anhöriguppgifterna.
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.
- En tar hand om media/polis.
- En följer med transporten ut.

Följande uppgifter ska lämnas när du larmar:

- Vem är du som ringer och vilket telefonnummer 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; var kan du möta dem och visa vägen?
- Hur många är skadade och hur allvarliga bedömer du skadorna?
- När hände det?

### **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 övernattnig sker – ge utrymme för ev. återsamling direkt på morgonen dagen därpå.

- Ring **olycksgruppen** och meddela vad som hänt, så att informationen kan spridas.

## **Förhållningssätt**

### **Försök inte trösta**

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. Hjälp 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 välmenande 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.

### **Ge det tid**

När den sörjande för elfte gången berättar samma sak är han/hon 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. 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. Det 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, sömnrubbingar, 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.