



HMS og Beredskapsplan Havørn Fotball

Formål: Dette informasjonsskrivet og retningslinjene skal hjelpe deg til å forstå Havørn Fotball sine rutiner for HMS og beredskap.

Beredskapsplanen beskriver hvem som har ansvar og hvilke tiltak som gjøres ved alvorlige hendelser, kriser eller andre lignende situasjoner som involverer medlemmer av Havørn Fotball.

Beredskapsgruppe: Daglig leder (beredskapsleder) og styret i Havørn Fotball

Ansvarsfordeling:

Oppgave:	Ansvar:	Merknader:
Informere om hendelse	Daglig leder	
Varsle forsikringsselskap hvis nødvendig	Daglig leder	
Kontakt med media	Daglig leder/ styreleder/ sportslig leder	
Mobilisere pårørende apprat	Styreleder med styret	

Klubbens utstyr:

- Hjertestarter: I spillertunnelen i garderobebygget
- Førstehjelpsutstyr: Lagenes utstyrs bag og inne på Havørnhuset
- Båre: I ballrommet

Med alvorlige/krisesituasjoner menes:

- Dødsfall blant klubbens medlemmer/ansatte/støtteapparat
- Ulykke med personskader
- Overgrepssaker
- Hendelser som har konsekvenser for flere medlemmer og/eller ansatte
- Hendelser som kan få strafferettslige følger der politi er, eller kan, kobles inn
- Andre hendelser som kan medføre medieoppslag og/eller oppmerksomhet fra det offentlige

Hva gjør vi i alvorlige krisesituasjoner:

- Kontakte nødvendige etater (brann/politi/ambulanse)
- Få en oversikt over hendelsen og samle involverte
- Kontakte krisegruppe og daglig leder
- Kontakte pårørende
- Informere involverte
- Informere andre berørte og nødvendige kontaktpersoner/krets
- Daglig leder/styret er ansvarlig for å informere ut til klubbens medlemmer om hendelser

Hva gjør vi i etterkant av hendelse:

- Daglig leder innhenter informasjon fra involverte (trenere/spillere/foresatte/andre)
- Daglig leder skriver hendelsesrapport
- Daglig leder følger opp de involverte
- Avklaring av eventuelle kort og langsiktige behov

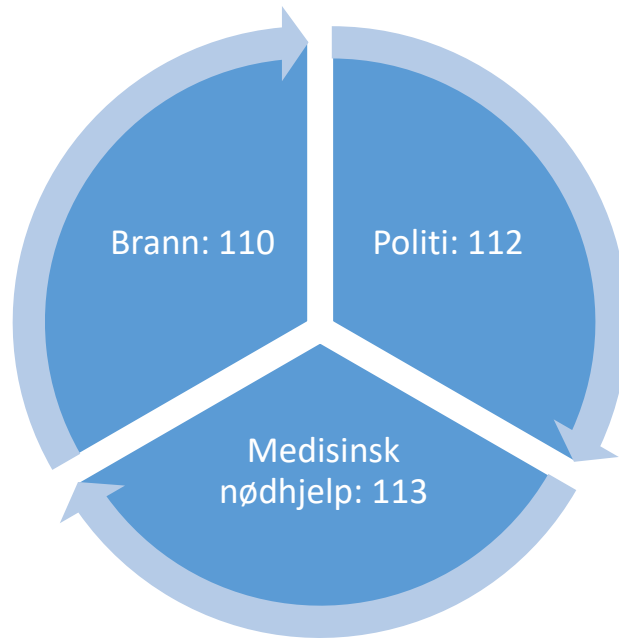


HAVØRN FOTBALL



Viktige telefonnummer:

Giftinformasjonen: 22 59 13 00





Eksempel på ulike hendelser:

- Ulykke til/fra trening/kamp og eller på feltet:
 - Hvis nødvendig, kontakt nødvendige etater (brann/politi/ambulans)
 - Få oversikt og sikre skadested
 - Prioriter skader
 - Hvis nødvendig, start livreddende førstehjelp
- Brann i klubbhus/anlegg:
 - Ring 110
 - Varsle alle som befinner seg i klubbhus/garderober og evakuer bygninger snarest
 - V/liten brann, bruk brannslukningsapparat
 - Når bygning forlates, lukk (IKKE lås) dører og vinduer
 - Vent på brannvesen og informer om hendelsen
- Medlem forsvinner på tur med lag/klubb:
 - Varsle involverte
 - Start leting. Start med de mest risikofylte stedene (vann/trafikk)
 - Spør andre spillere/ledere når og hvor den savnede ble sett sist
 - Meld fra til daglig leder
 - Meld fra til pårørende og politi etter maks 10 min.
 - Let til vedkommende er funnet, eller politi overtar leteaksjon

Generell krise:

- Opprette kontakt med politi/Brann/helse, sikre gjensidig informasjonsflyt
- Varsle kommunens kriseledelse
- Avklar hvem som skal lede, og hvor aksjonen skal ledes fra
- Vurder behov for evakuering/helsehjelp etc.
- Mat og drikke til innsatsmannskap og berørte
- Planlegg avløsningsmannskap v/langvarig innsats
- Forsikringsselskap
- Etterarbeid; Loggføring, oppfølging og evaluering

Psykososial omsorg:

- Klubbmedlems død/skade kan medføre traumatiske opplevelser som krever oppfølging:
 - Vurder hendelsens innvirkning på andre i klubben
 - Ansatte og/eller andre med behov for særskilt oppfølging
 - Vurder behov for ekstern hjelp
 - Vurdere hvordan kommende dager skal gjennomføres

Kommunikasjon og mediekontakt:

Det er kun daglig leder, sportslig leder og styreleder som har lov til å uttale seg til media relatert til alvorlige hendelser i klubben.

- Still opp for media
- Vær åpen og ærlig
- Vis omsorg og empati
- Høyest prioritet skal være hensyn til mennesker og deres behov
- Utrykk medfølelse



Førstehjelpstiltak - Bevisstløs person:

- Rist lett i personen og spør om vedkommende er våken
- Dersom du ikke får kontakt, sjekk pust
- Tilkall andre for hjelp til å ringe 113
- Dersom personen ikke puster, sørg for frie luftveier ved å bøye hodet lett bakover
- Dersom personen puster normalt i 1 minutt, legg personen i sideleie og observer
- Dersom personen ikke puster, selv om luftveiene er frie så start gjenopplivning med 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger. Fortsett med dette til hjelp kommer til stedet
- Har personen livstruende ytre blødninger, må disse stoppes
- Dersom den som er skadd ikke kan svare for seg, sjekk om andre i nærheten har fått med seg hendelsen

Dersom det er skade som har skjedd ved f.eks slag eller fall kan det være fare for indre skade/blødninger selv om personen ikke viser tegn til skade.

- Kontakt 113 umiddelbart og gi førstehjelp i forhold til mulig blødning
- Symptomer: blek, kald og klam hud
- Stram og vond mage
- Pustevansker
- Nedsatt bevissthet
- Er personen våken så legges vedkommende flatt med beina lett hevet
- IKKE gi personen noe å drikke
- Hold kontakten med 113 frem til ambulansen ankommer
- Personen overvåkes kontinuerlig

Førstehjelpstiltak - Lavt/høyt blodsukker:

Lavt blodsukker

- Svette; Kald, klam og blek hud
- Kraftig puls og hjertebank
- Sultfølelse, svakhet og er svimmel
- Forvirring og reagerer dårlig på tiltale
- Overflatisk pust

Høyt blodsukker

- Tørr hud
- Dyp, tung pust. Rask puls
- Puster lukter Aceton
- Ekstrem tørste
- Personen kan være uklar og forvirret og kan ende opp med å besvime



- **Førstehjelp ved for lavt blodsukker:**
 - Be vedkommende sette seg ned
 - Gi søt drikke eller noe søtt og spise
 - Be vedkommende hvile
 - Når vedkommende føler seg bedre kan du gi mer mat eller drikke
 - Sjekk om personen har med seg noe medbrakt mat eller drikke
 - Ta kontakt med foresatte hvis nødvendig
- **Førstehjelp ved for høyt blodsukker:**
 - Gi noe søtt å drikke eller å spise hvis du er usikker på diagnosen
 - Ring 113 og ta kontakt med foresatte
 - Sjekk om vedkommende har insulinpumpe

Førstehjelpstiltak – Epilepsianfall:

Symptomene på epileptisk anfall kan variere fra kraftige kramper og rykninger til at personen mister muskelkraft og bevissthet.

Reduser skadene ved å:

- Beskytt hodet mot fall
- Fjerne potensielt skadelige gjenstander i nærheten
- Forhold deg rolig slik at personen ikke blir redd eller stresset
- Sørg for frie luftveier når krampene har gitt seg
- Ikke gi drikke eller sett noe mellom tennene på den som har anfall
- Kontakt foresatte hvis nødvendig

Ta kontakt med 113 dersom personen mister bevisstheten, får flere anfall eller ved urin/avføring.

Førstehjelpstiltak - Allergisk sjokk:

Allergisk reaksjon varierer på personens disposisjon for stoffet man har reagert på. Dette kan enten være mat, dyr, medikamenter, pollen eller annet. De vanligste symptomene er pustevansker (astma), hudutslett, brekninger eller magesmerter. Noen reagerer også ved anafylaktisk sjokk.

Tiltak:

- Spør om vedkommende er allergisk mot noe
- Finn ut hvor alvorlige symptomene er
- Dersom vedkommende kaster opp, gi drikke
- Dersom vedkommende bruker allergi medisin, hjelp med å ta denne
- Ved økende og alvorlig reaksjon: Spør om vedkommende har adrenalin tilgjengelig og hjelp til å sette denne

En alvorlig eller akutt allergisk reaksjon kan føre til sjokk og livstruende pustevansker. Tilstanden kan opptre på minutter eller sekunder hos allergiker. Typiske symptomer er rask utvikling av sykdomstegn som generell dårlig almenntilstand, pustebesvær og blekhet. Vedkommende vil ofte få elveblest og øyne og lepper vil hovne opp. Innsiden av svelget og bronkiene kan hovne opp som vil medføre vanskelighet med å puste. I tillegg kan man få hurtig puls, magekramper, kvalme og brekninger.



Tiltak:

- Ring 113
- Gjør pusting enklere ved at vedkommende får sitte halvt oppreist. Dersom vedkommende går i sjokktilstand må personen legges flatt med beina høyt
- Sjekk om personen har med seg medisin, enten som skal svelges eller adrenalinpenn
- Bistå med å sette sprøyten hvis nødvendig
- Dersom du har kjennskap til den allergiske reaksjonen, informer ambulanspersonell
- Blir personen bevisstløs, sørg for frie luftveier
- Hvis vedkommende puster, legg i stabilt sideleie

