



Kalmar Konståkningsklubb

Policydokument

Säker och trygg förening

2023

Kalmar Konståkningsklubb

Innehållsförteckning

1. Kalmar Konståkningsklubb	4
1.1 Klubbens ledord.....	4
1.2 Värdegrund.....	4
1.3 Mål & vision.....	4
1.3.1 Mål och vision för perioden 2023-2024.....	4
1.4 Föreningskunskap.....	5
1.4.1 Årsmöte.....	5
1.4.2 Valberedning.....	5
1.4.3 Styrelse.....	5
1.4.4 Föreningen som arbetsgivare.....	5
2. Licensiering av tävlingsåkare	6
2.1 Programmusik.....	6
2.1.1 Checklista för programmusik.....	6
2.1.2 Förberedelse tävling.....	6
2.2 Testsystem.....	6
2.2.1 Förberedelse test.....	7
2.3 Skridskomärken - Leo.....	7
3. Försäkringsskydd	8
3.1 Idrottsreseförsäkring.....	8
3.2 Informationssäkerhet.....	8
4. Krishantering	8
4.1 Syfte med krisplanen.....	9
4.2 Krisgruppen.....	9
4.2.1 Krisgruppens målsättning.....	9
4.2.2 Checklista för krisgrupp.....	9
4.2.3 Förebyggande åtgärder för krisgrupp.....	9
5. Brandsäkerhet	10
5.1 Checklista vid brand.....	10
5.1.1 Minderårig (under 18 år) vid brand.....	10
5.2 Brandsäkerhet Kalmar KK.....	10
6. Utemiljö Kalmar KK	11
7. Utrustning Kalmar KK	11
7.1 Skridskoinköp.....	11
7.2 Skridskovård.....	11
7.3 Hjälms.....	11
7.4 Kläder.....	11
8. Hjärt och lungräddning	12
8.1 Hjärtstartare Kalmar Sportcenter.....	12
9. Olycksfall eller akut insjuknande	12
9.1 Sjukvårdsansvarig.....	12
9.2 Checklista vid akut olycksfall eller insjuknande.....	12
9.3 Checklista mindre olycka.....	12
9.4 Frågor som ska besvaras när du larmar.....	12
9.5 Ledares ansvar vid olycksfall.....	13

9.6 Olycksfall Kalmar KK.....	13
9.7 Minnesstund.....	13
10 POSOM - Psykiskt och socialt omhändertagande.....	14
10.1 När används POSOM?.....	14
10.2 Hur larmas POSOM-gruppen?.....	14
10.3 Vad gör POSOM-gruppen?.....	14
10.4 Socialjouren.....	15
10.5 Regionens stödgrupper.....	15
11. Föreningskultur.....	15
11.1 Checklista för att trivas.....	15
11.2 Detta vill Kalmar KK.....	15
11.3 Likabehandlingsplanen.....	15
11.4 Allas rätt.....	16
12 Handlingsplan mot mobbning och kränkande behandling.....	16
12.1 Kränkningar.....	16
12.2 Mobbning.....	17
12.3 Konflikt.....	17
12.4 Checklista för dig som blir utsatt.....	17
12.5 Sexuella trakasserier.....	17
12.6 Förhållningssätt.....	17
12.7 Utdrag ur belastningsregistret.....	17
13 Tobak, alkohol, narkotika samt dopningspreparat.....	18
13.1 Tobak (snusning och rökning).....	18
13.2 Alkohol.....	18
13.3 Narkotika och dopningspreparat.....	18
13.4 Tränarnas roll.....	18
13.5 Vårdnadshavarens roll.....	18
13.6 Styrelsens roll.....	18
14 Resor och transporter.....	19
14.1 Färdstätt.....	20
14.2 Checklista för rutiner under resor.....	20
14.3 Checklista efter olycksfall eller dödsfall.....	21
15. Generella råd om mediekontakter.....	21
16 Riksidrottsförbundet - Strategi 2025.....	22
17 Viktiga länkar.....	22
17.1 Att vara konståkningsförälder.....	23
17.2.1 Checklista mobbning på social medier.....	23
18 Viktiga telefonnummer och hemsidor.....	23
19 Sammanställning checklistor.....	25

1 Kalmar Konståkningsklubb

Kalmar Konståkningsklubbs mål är att bedriva kvalificerad träning där alla har möjlighet att delta och utvecklas i sin egen takt från nybörjare till tävlingsåkare.

1.1 Klubbens ledord

Glädje, Gemenskap, Trygghet och Utveckling. Klubben ska eftersträva kamratlig anda och en trygg social gemenskap, där åkare får en aktiv och meningsfull fritid.

1.2 Värdegrund

Varje enskild medlem skall känna sig trygg, sedd och bekräftad. Alla barn, ungdomar, aktiva, ledare, funktionärer, föräldrar samt övriga som vi träffar, bemöter vi med respekt och värdighet. **Vi bryr oss om varandra.** Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska känna sig trygga och välkomna i vår förening. Klubbens medlemmar ska hålla sig inom ramarna för överenskommelser, god etik och moral såväl i som utanför vår ishall. Klubbens medlemmar ska hålla sig inom ramarna för överenskommelser, god etik och moral. Att verka mot fusk, doping, mobbning, trakasserier och våld såväl i som utanför vår ishall. Kalmar konståkningsklubbs alla styrelsemedlemmar samt tränare behöver årligen uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

1.3 Mål & Vision

Kalmar konståkningsklubb vill ge alla invånare i Kalmar Kommun med omnejd möjligheten att lära sig åka skridskor, träna och tävla i konståkning. Kalmar Konståkningsklubb ska bedriva breddverksamhet för barn och ungdomar för att så många som möjligt ska få lära sig åka konståkning. Kalmar Konståkningsklubb är en förening med många och välutbildade ledare, föreningen har en god ekonomi. Vi har en styrelse som arbetar aktivt för tydlighet och struktur i föreningen. Vi har tydliga ansvarsområden som gör det möjligt att känna delaktighet, detta tillsammans ska ge oss en stor måluppfyllelse. Vi har i år totalt ca 400 medlemmar i varierande åldrar (barn och vuxna). Vi har två heltidsanställda tränare och ca 15 hjälptränare samt en heltidsanställd klubbchef. Klubben vill på alla nivåer bedriva verksamheten så att den utvecklar medlemmarna positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi strävar därför alltid efter att utforma verksamheten så att den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll. Klubben ska eftersträva kamratlig anda och en trygg social gemenskap, där åkare får en aktiv och meningsfull fritid. Klubben vill också främja verksamheten för barn, ungdomar och vuxna som inte vill tävla men vill vara med på träning, uppvisning och showträning och uppmuntra åkare att prova på rollen som domare, ledare och tränare i klubben. Klubben har sedan några år tillbaka haft en funkisgrupp. Kalmar Konståkningsklubb styrelse har som mål och vision att ideellt vara med och utveckla konståkningen regionalt, Östra Götaland Konståkningsförbund (ÖGKF). Vi vill verka för ett gott samarbete och goda relationer med övriga konståkningsklubbar.

1.3.1 Mål & vision för perioden 2023-2024

- Höja utbildningsnivån för våra tränare och våra ungdomsledare genom att erbjuda vidareutbildning. Erbjud domarutbildning till våra tränare.

- HLR-utbildning bland tränare ska genomföras.
- Anlita Malin Gruvhagen som föreläsare för att förbättra trivseln i klubben (Snyggsnack)
- Skapa ett "åkarråd" - aktiva åkare som deltar på styrelsemöten och ger sina synpunkter
- Hålla lägerverksamhet under skollov.
- Klubben ska arrangera tävlingar samt erbjuda alla tävlingsåkare möjlighet att delta på tävlingar.
- Fortsätta att arbeta för att klubben ska få behålla elitlicens.
- Få fler föräldrar engagerade i våra arbetsgrupper och öka föräldramedverkan i klubben.
- Skapa/behålla en styrelse med jämn könsfördelning.
- Via samarbete med lokal verksamhet skapa ett program med inriktning kost och träning som en reaktion på och för att förebygga ohälsosamma värderingar som finns inom sporten i vissa klubbar.

1.4 Föreningskunskap

1.4.1 Årsmöte

Under varje årsmöte följer Kalmar KK stadgarna och det inträffar i juni varje år. Samtliga medlemmar bjuds in att delta på årsmötet och avisering sker via hemsida samt föreningsmail.

1.4.2 Valberedning

Valberedningen är utvald av styrelsen under verksamhetsåret och ska årligen väljas enligt stadgarna i föreningen.

1.4.3 Styrelse

En aktiv styrelse finns i föreningen som väljs under årsmötet. Styrelsens sammansättning, ansvarsområden och befogenheter regleras i föreningsstadgar. Mandattidens sätts vid varje årsmöte. Styrelsemöten hålls månadsvis för att alla ska vara uppdaterade.

1.4.4 Föreningen som arbetsgivare

Föreningen avlönar tränare för att ha möjlighet att bedriva verksamheten. För samtliga ersättningar såsom tränararvoden och domararvoden rapporteras det till Skatteverket via kontrolluppgifter. Samtliga ersättningar utbetalas via bankkonto och därmed hanteras ingen kontanterställning. Arbetsgivaravgifter utgår inte för belopp under ett halvt prisbasbelopp. Skatt dras från utbetalningar enligt överenskommelse och redovisas till Skatteverket enligt föreskrivna regler. Vi rapporterar alla våra löner till Skatteverket. När det gäller domararvoden så är det ÖGKF som står för deras löner. Vi har avtal med arbetsgivaralliansen.



2 Licensiering av tävlingsåkare

Samtliga åkare som deltar i test eller någon form av tävlingsaktivitet ska ha licens. I licensen ingår en olycksfallsförsäkring som gäller under träning och tävling samt vid resa till och från dessa. Det är åkarens förening som ska anmäla licensen, inte åkaren själv. Licensen gäller från 1 september till 31 augusti följande år. Licens som löses efter 1 augusti gäller även för den kommande licensperioden. Licensavgiften är 350 kr per åkare.

2.1 Programmusik

Val av programmusik kan vara svårt. Det ska inte endast vara en bra låt utan den ska vara varierande och passa åkaren. När det är dags för nytt program kommer vi be åkarna om förslag. Anser tränare att det inte är musik som passar för konståkning eller andra skäl så har tränaren rätt att neka musiken, detta för att det är tränaren som slutligen ska godkänna låten. För att underlätta för tränarna kan man gärna skicka flera musikförslag eller en film. Tränarna kan också skicka förslag.

2.1.1 Checklista för programmusik

- Gärna filmmusik
- Varierande musikförslag
- Tänk på låtens innehåll
- Tänk på låtens ordval
- Tränaren har sista ordet
- Åkaren ska trivas med musikvalet
- Lita på tränarna!

2.1.2 Förberedelser tävling

Förberedelser är väldigt viktigt innan en tävling. För att på bästa sätt förbereda sig:

- Kom på alla träningar
- Ät bra och sov bra
- Kom i god tid på tävlingsdagen, kolla avståndet till ishallen från där man sover
- Gör en packlista för att underlätta
- Se till att allt är packat
- Tidsplanera för håruppsättning
- Ta med extra strumpbyxor, skivor och skridskosnöre
- Ta med sax, plåster och tejp

2.2 Testsystem

Svenska Konståkningsförbundets testsystem syftar till:

- att tidigt utveckla grundläggande skridskoteknik
- att bygga upp åkarens teknik i lagom takt
- att kvalitetssäkrad åkarnas teknik
- att klassificera åkarna för tävlingar

För att få tävla eller testas krävs licens. Testsystemet består av två delar, **basic test** och **fri test**. Basic testerna syftar till att åkarna ska lära sig grundläggande skridskoteknik, bågar, skär och vändningar. Friåkningstesterna syftar dels till att kvalitetssäkra teknikutvecklingen tex. hopp och piruetter samt att dela in åkarna kunskapsmässigt för tävlingar.

2.2.1 Förberedelser test

Förberedelser är väldigt viktigt innan ett test. För att på bästa sätt förbereda sig:

- Kom på alla träningar
- Ät bra och sov bra
- Kom i god tid på testdagen
- Gör en packlista för att underlätta
- Ta med extra strumpbyxor och skridskosnöre
- Ta med sax, plåster och tejp
- Ta reda på hur man betalar för testet

2.3 Skridskoskolemärken - Leo



I skridskoskolor kan skridskoskolemärken i 8 olika valörer erövas. Skridskoskolemärket är en pin med en figur som heter Leo. Därför kallas skridskomärkena i vardagligt tal för "Leo-märken". Leo finns i åtta olika färger och varje färg motsvarar en svårighetsgrad i stigande ordning (1 är den lättaste och 8 den svåraste). För att eröva skridskoskolemärken ska åkaren visa färdigheter på fastställda grundläggande skridskoskoleövningar enligt nedan. Märken erövas i turordning. Det är tränaren som bedömer om åkarna har klarat övningarna och därmed har erövat motsvarande Leo-märke. Mer info: <https://www.skatesweden.se/trana/skridskoskola/skridskoskolemärken>

. 3 Försäkringsskydd

Ibland kan tyvärr en olycka inträffa och då kan det vara bra att ha ett försäkringsskydd som ger ersättning för olika typer av skador. Kalmar Konståkningsklubb har som medlem i Svenska Konståkningsförbundet (SKF) en generell olycksfallsförsäkring som gäller för alla åkare (även skridskoskolan) till och med september månad det år man fyller 16 år. För de åkare som deltar i tävlingar och tester tecknar klubben en licens som ger samma försäkringsskydd oavsett ålder. Det är obligatoriskt att ha licens för att få delta i tävlingar. Försäkringen gäller även bl a vid resa till och från aktiviteter samt på läger. På SKFs hemsida finns mer information om försäkringen: <https://www.skatesweden.se/var-verksamhet/forening/forsakringar> information om försäkringen. För övriga åkare som tränar efter september månad det år man fyller 16 år, gäller att man måste ordna sitt försäkringsskydd själv. Har man inte en olycksfallsförsäkring, kan det alltså vara bra att teckna en, så att man kan få ersättning om man skulle bli drabbad. För tränare och andra funktionärer som deltar i klubbens aktiviteter ideellt finns också ett försäkringsskydd som alla föreningar har via sitt medlemskap i Riksidrottsförbundet (genom SKF). Kommunen har en olycksfallsförsäkring för alla barn och ungdomar upp till 19 år. Det är bra om man ser över sitt försäkringsskydd innan något händer. Ansvarig för försäkringsuppdatering är Eva Sander, klubbchef i föreningen.

3.1 Idrottsreseförsäkring

Riksidrottsförbundets Grundförsäkring via Folksam omfattar ledare, tränare och funktionärer. Den omfattar resgods, ansvar, rättsskydd, överfallsskydd, personskador vid olycksfall eller akut sjukdom. Idrottsreseförsäkringen tecknas normalt årsvis men kan också beställas inför varje resa. Vid olycksfall eller akut sjukdom utomlands gäller försäkringen läkarvård under utlandsvistelsen, fortsatt vård i Sverige (akut sjukdom), merkostnader för kost och logi, tandbehandling, merutgifter för hemtransport, anhörigs resa till skadeplatsen, transport av avliden till hemorten. Förtroendevald ledare som reser med landslagen omfattas av RF:s Grundförsäkring. Anställda som reser med landslagen har sitt ordinarie försäkringspaket som gäller via avtal mellan arbetsmarknadens parter eller genom tjänstereförsäkring.

3.2 Informationssäkerhet

Kalmar Konståkningsklubb har upprättat den nödvändiga dokumentation som krävs för att visa att vi följer GDPR. Det vill säga att inventera och dokumentera de personuppgifter vi hanterar, hur de samlas in och vem som har tillgång till dem. Allt för att klara kraven på tillgänglighet, riktighet, spårbarhet och konfidentialitet.

4 Krishantering

Föreningens ambition är att inga svårare olyckor ska ske, men samtidigt måste man vara beredd på att en olycka kan hända. En olycka kan ske när man minst anar det. Därför har föreningen bestämt sig för att göra en tydlig krishantering som ska underlätta vid krissituationer. Manualen ska alltid

tas med under idrottsarrangemang, stora som små, finnas tillgänglig under träning samt på hemsidan.

4.1 Syfte med krisplanen

- Skapa en medvetenhet om att en olycka kan ske och minska kaos samt fler olyckor
- Att vid en krissituation veta lättare hur man ska hantera händelsen
- Snabb åtkomlig och lättläst för att minska risk för spekulationer
- Motverka stress
- Stödja krishanteringsgruppen

4.2 Krisgruppen

I Kalmar KK finns en krisgrupp. Krisgruppen utgörs av styrelsen tillsammans med klubbchef. Detta för att underlätta när skadan sker samt förenkla kommunikationen. Under viktiga telefonnummer hittar du nummer till ordförande och klubbchef. De har olika arbetsområden de fokuserar på och försöker alltid finnas tillgängliga på telefonerna.

4.2.1 Krisgruppens målsättning

- Alltid ha en krismedveten beredskap inför oväntade händelser med avsikt att minimera förvirring
- Att ge ett effektivt och bra omhändertagande av de drabbade
- Att alltid försöka vara tillgänglig
- Att genom tydlighet minimera risk för spekulationer

4.2.2 Checklista för krisgrupp

- Massmedia hänvisas enbart till av krisgruppen utsedd person
- Informationen ska vara med öppenhet och tydlighet
- Tillgänglig på telefon och mail
- Planera formerna av psykologiska/ medicinska omhändertagandet
- Beslut om eventuellt större händelse exempel hembesök
- Inför minnesstund förbered allt
- Gör en utvärdering efter händelsen för att alltid ha i åtanke att förbättra

4.2.3 Förebyggande åtgärder för krisgrupp

Samla alla kontaktlistor, hänvisningar, rutiner med mera i en krispärm. Krisgruppen kommer överens om det ska vara en digital eller fysisk krispärm, viktigt att den uppdateras. Däremot ska alla uppgifter som kan underlätta efter en olycka finnas i den. Gör checklistor lätt åtkomliga på hemsida, mejl samt fysiskt. Dela in krisgruppen i arbetsområden såsom: informatör, massmediekontakter, psykosocialt ansvarig, administratör och resurspersoner.

5 Brandsäkerhet

Inom Kalmar Konståkningsklubb är vår målsättning att alla vet vad de ska göra vid brand eller fara för brand. Vi arbetar kontinuerligt med information och regelbundna egenkontroller.

Informationen sprids i huvudsak till medlemmarna via vår hemsida. Det sker även årliga genomgångar med konståkarna och ledare för att uppmärksamma brandsäkerhet. Huvudsaklig träning (tävling) bedrivs i träningshallen. Fysträning och dans bedrivs i lokaler som finns i Kalmar Sportcenter. Eftersäsongs träning bedrivs i KIFAB arena, i Kalmar sportcenter samt ute på Stensö. Sportcenter och KIFAB arena har utrymningsplan och uppsamlingsplats lokaliserade. I Kalmar kommun och Kalmarsunds gymnasieförbunds lokaler ansvarar dessa verksamheter för detta. Vid frågor kontaktas Räddningstjänsten Sydost, 010-357 30 00. Det åligger tränarna att under en träning varje säsong gå igenom utrymningsplan samt återsamlingsplats vid eventuell brandlarm/brand. Närvarolista samt telefonnummer till anhöriga ska finnas med vid varje träning för att vid en eventuell brand kunna bocka av alla åkare och ha kontroll så att ingen vistas inne i lokalen. Denna information tar vi upp vid tränarmöte som i sin tur har ansvar att informera ungdomsledarna.

5.1 Checklista vid brand

I Kalmar KK är det ett måste att alla utövare, ledare samt föräldrar vet vart uppsamlingsplatsen finns och om ny information kommer om lokalerna.

- Larma **112**
- Utrymning påbörjas (ledarna stort ansvar)
- Styr mot lämpliga utgångar samt uppsamlingsplatsen
- Vid mindre brandtillbud kan en snabb försök till släckning göras innan utrymning
- Möt upp brandkåren vid uppsamlingsplatsen ge om möjligt information

5.1.1 Minderårig (under 18 år) vid brand

- Varna omgivningen att det brinner
- Leta reda på en vuxen eller ledare
- Om möjligt stäng dörren till branden
- Gå till uppsamlingsplatsen
- Invänta instruktioner

5.2 Brandsäkerhet Kalmar KK

Övernattning förekommer inte i ishallen. Övernattning sker då vi har lägerverksamhet i Lars Kaggskolans lokaler, vi hyr av Kalmar Kommun. Då kontaktar vi Räddningstjänsten Sydost, 010-357 30 00, och en specifik ansökan för övernattning görs av ansvarig lägerledning. Brandfarliga ämnen hanteras inte av föreningen. Det kan förekomma facklor på isen vid juluppvisningar, vi rådgör då med ishallens vaktmästeri om lämpligheten så att vi kan uppfylla brandskyddet. All rökning i ishallen och övriga lokaler är förbjudet. Rökning får endast ske utomhus och fimpar ska läggas i brandsäkra kärl. Fastighetsägaren för ishallen har utbildad personal vad gäller brandskyddsronder. Dessa sker schematiskt 2 ggr/år och berör inte vår verksamhet. Det finns information om utrymningsplan, information om återsamlingsplats samt maxantal i lokaler.

6 Utemiljön Kalmar KK

Utemiljön till och från Kalmar Sportcenter känns relativt säker med bra belysning, bra cykelvägar och säkra övergångsställe. Skulle även trygga barnens cykelväg med bättre belysning genom parken vid Tingsrätten. Om hastigheten behöver ses över utanför ishallen på Smålandsgatan får det önskemålet behandlas av Kalmar kommun.

7 Utrustning Kalmar KK

Klubben har skridskor för uthyrning i många olika storlekar. Klubbens skridskor har en hårdare variant av känga och en bättre skena som ger en stadigare skridskoåkning.

7.1 Skridskoinköp

Rådfråga alltid en erfaren tränare. Du kan få hjälp med att mäta fötter och goda råd om vilken känga/skena som är lämplig för din kunskapsnivå.

7.2 Skridskovård

Det är viktigt att skridskorna är välslipade för att kunna åka lättare. Intervallen mellan slipningarna beror på hur ofta man åker, vilken typ av träning man har, hur man sköter sina skridskor m.m. Skenorna behöver torkas av efter varje träning för att inte rosta. Gå aldrig utan skydd, då förstörs slipning och skena.

7.3 hjälm

Det är obligatoriskt med hjälm innan man har klarat av hjälmtestet. Aktivitetshjälm eller hockeyhjälm, (cykelhjälm som inte täcker nacken ska inte användas på isen), hjälmen måste också sitta stadigt.

7.4 Kläder

Se till att kläderna är rena - det får inte finnas grus och smuts på den eftersom det kan hamna på isen och göra att barnen ramlar och slår sig om de åker på gruset. Dessutom blir skridskorna förstörda.



8 Hjärt- & lungräddning

Styrelsen och tränarna ska ha genomgått HLR-utbildning. HLR-utbildning ges löpande vid behov. Förteckning över utbildade ledare finns hos Säker och Trygg- föreningsansvarig i styrelsen. En uppdaterad variant ska tillfogas Säker och Trygg förening efter genomförd utbildning.

8.1 Hjärtstartare Kalmar Sportcenter

- Kalmar Sportcenter, reception
- Ishallen, mellan träningshallen och D-hallen i korridoren
- Äventyrsbadet, badkuren inne i simhallen

9 Olycksfall eller akut insjuknande

Förbandslåda finns i skridskoförrådet. Den ska finnas tillgänglig vid träning, tävling och övrig verksamhet som bedrivs av Kalmar Konståkningsklubb. Ansvarig för förbandslådan ska se till att den är komplett. Det ligger också ett ansvar på ledarna att när något material tar slut se till att det beställs nytt.

9.1 Sjukvårdsansvarig

Emelie Thorén 0739-96 14 97

9.2 Checklista vid AKUT olycksfall eller insjuknande

- En eller två personer som tar hand om den skadade lugnt (välj dem med mest vårdkunskap)
- Lämna *inte* den skadade ensam!
- Ring 112!**
- En person möter utryckningen och visar olycksplatsen (polis, ambulans osv)
- Kontakta Eva Sander, 070-754 49 89 som kan kontakta vårdnadshavare
- Finns som ett stöd och håll dig alltid lugn

9.3 Checklista mindre olycka

- En eller två personer som tar hand om den skadade lugnt
- Vid ej akut ring polis 114 14
- Kontakta Eva Sander, 070-754 49 89 som kan kontakta vårdnadshavare

9.4 Frågor du ska besvara när du larmar

- Vad har hänt?
- Vem är du som ringer?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Hur många är skadade?
- Var behövs hjälpen? (Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen: var kan du möta dem och visa vägen? Var möts ni om det är terräng utan bilväg? Tänk på att helikopter och

båtar kräver särskilda landningsplatser.)

Hänvisa till träningshallens entré (Smålandsgatan), alternativt till Hatstore arenas entré om den skadade befinner sig i den byggnaden. Dock kan man komma snabbt runt mellan de två byggnaderna.

9.5 Ledares ansvar vid olycksfall

- Vara lugn och strukturerad
- Strategiskt be om hjälp
- Alltid ha telefonen laddad
- Följa checklistan (Ledaren ringer Eva om den är tillgänglig)
- Uppdaterade telefonlistor från krisgruppen

9.6 Olycksfall Kalmar KK

När räddningstjänsten är kontaktad så kontaktas klubbchef av ledarna. Ordföranden i föreningen är kontaktperson för media. Detta är en viktig regel, att ordföranden, eller person utsedd av ordföranden och styrelsen vid detta tillfälle, sköter mediakontakter vid olycksfall eller akut insjuknande. Därför ska ordförandens telefonnummer finnas i ledarnas mobiltelefoner. Ordföranden ser också till att berörda i styrelsen får del av informationen. I första hand tas kontakt med de skolors krisgrupper som är berörda. Detta arbete sköts av styrelsens ordförande. Finns behov av professionell hjälp tas beslut om detta av ledarna i aktuell grupp samt styrelsen. Finns behov av kurator söks de via Barn- och ungdomspsykiatrisk öppenvård i Kalmar

Ordförande i Kalmar Konståkningsklubb Camilla Mohlin 073-905 22 31

Klubbchef i Kalmar Konståkningsklubb Eva Sander: 070-754 49 89

9.7 Minnesstund

Planera noggrant vilka som ska bjudas. Välj en avlägsen plats och använd en lugn musik. Prata gärna med familjen om minnesstunden så att de är medvetna.



10 POSOM - Psykiskt Och Socialt Omhändertagande

I Kalmar kommun finns en beredskap för psykiskt och socialt omhändertagande (POSOM) med representanter för kommunen, polisen, sjukvården och kyrkan.

10.1 När används POSOM

Vid akut händelse inom Kalmar kommun, eller där kalmarbor är inblandade och psykosocial hjälp behövs och normal organisation bedöms vara otillräcklig.

10.2 Hur larmas POSOM-gruppen

Enligt särskild upprättad larmlista via SOS alarm 112

10.3 Vad gör POSOM-gruppen när den samlats

- Får lägesorientering av polis, sjukvård och brandkår och orienterar sig om vidtagna eller planerade åtgärder från övriga myndigheter.
- Bedömer behovet av ytterligare åtgärder, upprättar kontakt med sina organisationer, planerar och beordrar
- **Sjukvården**, i första hand psykiatriska akutmottagningen, barn och ungdomspsykiatriska kliniken, delar av öppenvård psykiatri, kuratorer och psykologer samt sjukhuskyrkan som engageras i det psykologiska och psykiatriska omhändertagandet av drabbade.
- I **kommunen** har kommunstyrelsen det yttersta ansvaret i såväl fred som krig för att alla som vistas i kommunen får erforderlig hjälp och stöd.
- **Brandkårens** primära uppgifter är att rädda liv, begränsa olyckans omfattning samt att ansvara för ledningsfunktionen i räddningsarbetet.
- **Socialförvaltningen**, skolförvaltningarna och omsorgsförvaltningen ansvarar för individ- och familjeomsorg, barnomsorg och skola samt äldre- och handikappomsorg, som alla kan bli involverade i omsorgsarbetet vid olyckor och katastrofer. Skolförvaltningarnas personal och elever kan direkt och indirekt bli berörda vid större olyckor. Förvaltningarna har stora resurser att sätta in i POSOM-arbetet.
- **Polisens** huvuduppgift vid olyckor och katastrofer är ordning, säkerhet och brottsutredning, vilket kan omfatta allt från avspärningar, vittnesförhör till identifierings- och registreringsarbete. Det är vanligt att anhöriga och andra kontakter polisen för att få eller lämna information.
- **Kyrkan** kan ha en viktig roll såväl i det akuta skedet som i uppföljningsarbetet. Kyrkan fyller ofta ett behov av trygghet och kontinuitet i en kaotisk situation. Kyrkans närvaro och ritualer kan underlätta sorgearbetet för de drabbade.
- Representanter från de här Kalmar KK har bedömt att det är viktigt att tillsammans planera för samverkan samt att psykiskt och socialt omhänderta människor vid stora olyckor och katastrofer. Effektivt använda Kalmar KK, deras nätverk och resurser.

Vid större olyckor kan du komma i kontakt med POSOM-gruppen via Kalmar kommuns

kontaktcenter 010 -352 00 00 eller via SOS 112.

10.4 Socialjouren

Socialjouren handlägger akuta socialtjänstären i nära samverkan med fältverksamheten, polis och andra berörda myndigheter efter kontorstid. Bedriver rådgivning och myndighetsutövning. Telefon: 020-45 39 00 eller SOS 112.

10.5 Regionens stödgrupper

Regionens motsvarighet till kommunens stödgrupper är psykisk katastrofledningsgrupp, PKL. Den ingår i Region Kalmars verksamhet och består av psykologer, psykiatriker och kuratorer.

11 Föreningskultur

Verksamheten i vår förening ska genomföras på medlemmens villkor och utgå från deras behov såväl för barn, ungdom och vuxen.

11.1 Checklista för att trivas

- Jag är trygg i min grupp
- Jag blir sedd och uppmuntrad
- Jag får prova på nya utmaningar
- Jag får vara aktiv och ta ansvar
- Jag har roligt
- Jag får kämpa, känna glädje men också kunna ta motgångar

11.2 Detta vill Kalmar KK

- utveckla konståkningen hos varje medlem
- stimulera medlemmar till ett intresse för konståkningen
- ge medlemmar en rolig och meningsfull fritidssysselsättning
- skapa möjlighet för medlemmar att påverka och ta ansvar
- arbeta för en rök- drog- och dopingfri sport
- förebygga och stoppa mobbning och arbeta för jämställdhet
- ge medlemmar möjlighet att delta i tävlingsverksamhet
- ge kunnande att behandla alla inom sporten med respekt och omsorg

11.3 Likabehandlingsplan

Värdegrunden: All verksamhet i Kalmar konståkningsklubb skall utformas utifrån konståkningens grundvärderingar som finns i Svenska konståkningsförbundets

<https://www.skatesweden.se/var-verksamhet/forbundet/vardegrund>

11.4 Allas rätt

Alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

12 Handlingsplan mot mobbning och kränkande behandling

Skaffa en bild av läget. Vad har hänt? Vilka är inblandade? Är det akut så se till att säkra miljön för den som är utsatt. I ett polisärende är det viktigt att ingen har påverkat något.

Om den utsatta är ett barn, så måste man tänka på:

- Ta omedelbar kontakt med föräldrarna. Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska socialtjänsten istället kontaktas
- Identifiera om kontakt med socialtjänst behövs för att stötta barnet

Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta time out under eventuell utredning.
- Är förövaren ett barn är föräldrataloget mycket viktigt. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott – anmäl också till Socialtjänsten.

Är det ett brott? Om ja, polisanmäl. Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning. Om det inte är ett lagbrott, undersök om det kan vara ett brott mot era eller Riksidrottsförbundets stadgar. Om ja, anmäl till Svenska konstakningsförbundet. Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott så bör vi själva försöka reda ut vad som hänt och sedan följa resterande steg i handlingsplanen. Känner vi oss osäkra tar vi kontakt med vårt SISU-distrikt eller kontaktpersonen för [Trygg idrott på Riksidrottsförbundet](#). Identifiera vilket behov av stöd som finns hos den utsatta, tränare, föreningsstyrelse, eventuellt andra inblandade och eventuell föröväre. Här är det nätverk som vi tagit fram under vårt förebyggande arbete ett mycket viktigt verktyg. Identifiera vilka som behöver information om det som hänt samt vilken form av information det ska vara. Tänk på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt. Följ den rutin som vi byggt upp under det förebyggande arbetet för att följa upp det som hänt.

12.1 Kränkning

Kränkning kan vara fysiska t.ex. bli utsatt för slag, sparkar och knuffar, oaktsamhet med andras ägodelar samt kroppsspråk och gester. Det kan också vara verbalt t.ex. att bli hotad, retad, svordomar, fula ord, könsord, förolämpningar. Kränkning kan också vara psykosociala t.ex. att bli utsatt för utfrysning, ryktesspridning, nonchalans mot gemensamma regler.

- **Text- och bild i form av klotter, brev och lappar, sms samt sociala medier.**

12.2 Mobbning

Mobbning är en situation där en/flera individer upprepade gånger och över tid blir utsatt för

negativa handlingar från en/flera individer. Med mobbning menas både fysiskt och psykiskt våld. I psykiskt våld innefattas även utfrysning. Mobbning innebär att den som är utsatt är i underläge och känner sig kränkt.

12.3 Konflikt

Konflikter är vanliga och är i sig ingenting att oroa sig för men konflikter kan bli allvarliga och situationer där kränkning och mobbning förekommer bör man vara extra vaksam på. Vid allvarlig situation ska föräldrar/målsman alltid kontaktas.

12.4 Checklista för dig som blir utsatt

- Prata med en vuxen
- Prata med ledare
- Säg till personen som mobbar/kränker att du blir ledsen
- Ha ett möte med inklusive vårdnasskyddshavare
- Är inte problemet löst, prata med styrelsen

12.5 Sexuella trakasserier

“Det är din egen upplevelse som räknas. Det är du själv som avgör om du blir trakasserad eller inte. Ibland kan gränsdragningen kännas svår. Det kanske börjar som något välmenande, men går över till något obehagligt. Till exempel kan en vänskaplig kram bli obehaglig om den du kramar plötsligt börjar trycka sin kropp mot dig. Det kan kännas obehagligt om någon lägger en hand på din axel på ett sätt som till en början känns helt naturligt, men som känns mindre naturligt när handen börjar glida ner över ryggen. Det kan också kännas obehagligt om någon inte respekterar att du inte längre vill ha en flirtig kontakt även om du velat det tidigare.”

[1177 Vårdguiden, Sexuella Trakasserier.](#)

12.6 Förhållningssätt

I samtal med barn och ungdomar som varit inblandade i kränkande situationer har du som vuxen en väldigt betydelsefull roll. Innan samtal ställ dig alltid frågan ”Vad vill jag uppnå med samtalet?” Som ledare är det viktigt att inte vara dömande och enbart ta reda på vem som bär skulden i sammanhanget. Försök att gemensamt hitta lösningar. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga och förstår varför det är viktigt att komma överens. Glöm inte att följa upp det som man enats om så det känns bra för alla inblandade. - Vid behov av stöd – vänd dig till styrelsen.

12.7 Utdrag ur belastningsregistret

- Styrelsemedlem: Inför nytt inval i Kalmar konståkningsklubb styrelse ska valberedningen informera den ledamoten/suppleanten att vederbörande ska lämna in ett utdrag ur belastningsregistret, utdrag för enskild person, utdrag för arbete med barn. Vid uppdagande av att tilltänkt ledamot/suppleant inte uppvisar underlag (efter ytterligare tillfrågan) eller uppvisar en dom i belastningsregistret kan vederbörande person inte ta plats i styrelsen.
- Tränare: Vid anställning av tränare skall vederbörande lämna in ett utdrag ur

belastningsregistret, utdrag för enskild person, utdrag för arbete med barn. Vid uppdagande av att tilltänkt anställd inte uppvisar underlag innan signering av anställningsavtal alternativt uppvisar en dom i belastningsregistret kan vederbörande person inte arbeta inom föreningen.

Utdrag ska årligen uppvisas inför säsongsstart. Detta gäller både styrelse och tränare. Sker inte det så kan man inte ta plats i styrelsen/arbete inom föreningen.

13 Tobak/Alkohol/Narkotika/Doping/

Kalmar KK bedriver en ideell verksamhet som ska främja medlemmarnas hälsa, såväl fysisk som psykisk. Föreningen förfogar över en stor målgrupp barn och ungdomar. Klubbens verksamhet präglas av ett naturligt avståndstagande mot droger, men vi vill med denna drogpolicy ändå förtydliga vårt ställningstagande, för nuvarande och framtida medlemmar. Tränare och övriga vuxna i föreningen har ett stort ansvar att vägleda våra ungdomar till att välja en hälsosam livsstil, samt att själva föregå med gott exempel. Kalmar KK har därför utformat riktlinjer för en drogfri miljö, inom verksamheten. <https://kalmarkonstakning.com/vardegrund-och-policy/>

13.1 Tobak (snusning och rökning)

Vi tillåter inte att barn och ungdomar under 18 år använder tobak inom verksamheten (träning, tävling eller lägerverksamhet). Om vi upptäcker att någon av våra barn och ungdomar använder tobak agerar vi på följande sätt: ledarsamtal med barn och ungdomar samt kontakt med föräldrar.

13.2 Alkohol

Kalmar har följande ställningstagande och riktlinjer vad gäller alkohol. Vi tillåter ej att barn och ungdomar under 18 år använder alkohol inom vår verksamhet (träning, tävling eller lägerverksamhet). Om vi upptäcker att någon av våra barn och ungdomar använder alkohol agerar vi med ett eller flera ledarsamtal med barn och ungdomar samt kontakt med föräldrar. Det är inte tillåtet för någon av klubbens medlemmar dricker alkohol eller uppträder berusad i föreningens lokaler eller lokaler som klubben har upplåtit till verksamhet.

13.3 Narkotika och dopningspreparat

Allt bruk och hantering av narkotika och dopningspreparat är förbjudet enligt svensk lag, så även inom vår förenings verksamhet. Kalmar har följande ställningstagande och riktlinjer vad gäller narkotika och doping: enskilt samtal med medlemmen och föräldrakontakt om medlemmen är barn eller ungdom samt kontakt med sociala myndigheter och polis.

13.4 Tränarnas roll

Klubbens tränare är tränare året om, inte bara under säsongen. De är lyhörda och lyssnar på medlemmarna. De agerar direkt när eller om problem uppstår och informerar styrelse samt varandra direkt. Tränarna i klubben samarbetar med föräldrar och vid behov uppmanar dessa att följa klubbens policy. Alla tränare är beredda att vidta åtgärder för att nå målen med policyn. Aktiva och tränare är förebilder för de yngre medlemmarna och ska därför föregå med gott exempel.

13.5 Vårdnadshavarens roll

Respektera och följ klubbens drogpolicy. Samarbeta med tränarna och övriga representanter i föreningen i arbetet med policyn. Föräldrar är förebilder för medlemmarna och ska därför föregå med gott exempel.

13.6 Styrelsens roll

Styrelsebeslut på drogpolicy och handlingsplan. Styrelsen ansvarar för förankringen av drogpolicyn och handlingsplanen hos föreningens medlemmar. Se till att aktuell policy finns på föreningens hemsida

14 Resor & transport

Att resa med ungdomar

Många gånger sker resor med ungdomar under 18 år till tävlingar och andra event. Som ledare/tränare har man ett särskilt ansvar att inhämta godkännande från målsmän kring resan. Alla förtroendevalda, ledare, åkare och anställda som deltar i förbundets verksamhet lyder under förbundets trafiksäkerhetspolicy. Förbundsverksamhet medför ibland transporter i egna fordon, tänk då på att det ska vara: trafiksäkert, tryggt och gärna miljövänligt.



14.1 Färd sätt

Vid resor i tjänsten med egen bil förutsätts att man följer gällande hastighetsbestämmelser. I den mån överträdelse sker ska alltid tillkommande avgifter (böter) betalas privat. Bilbälten ska alltid användas vid alla platser i bilen. Som förare har du skyldighet att köra nykter samt ansvara att alla har bilbälte i bilen. Omvänt bör du som passagerare se till att föraren alltid använder bilbälte samt är nykter. Den bil (eller alternativ) du använder eller åker i vid tjänsteärende ska vara besiktigad. Vid vinterunderlag ska alltid vinterdäck användas i enlighet med gällande allmänna lagar och bestämmelser. Bagage ska packas säkert och undvika olycka genom att fara runt i bilen och därmed orsaka mer skada på förare och passagerare.

14.2 Checklista för rutiner under resor

- En person som har mobiltelefon måste ha utövarens nummer samt vårdnadshavarens
- Resplan, såsom boende, transport dit samt transport till ishall
- Beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst
- Skriv en deltagarförteckning. Så ansvarig eller ledare som är med vet om allergier eller andra besvär
- Ha en god kommunikation med deltagarna
- Gå igenom med utövarna vad som gäller med samlingsplats vid eventuell brand

14.3 Checklista efter olycksfall eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna. Samla alla personerna på ett lugnare ställe och informera om vad som hänt
- Spekulera aldrig om händelsen eller dess orsaksförlopp
- Ge tid för frågor och samtal.
- Berätta för de inblandade att det är okej att reagera på olika sätt och uppmana dem att prata med en vuxen såsom vårdnadshavaren
- Kalla till återsamling
- Informera krisgruppen vad som hänt och diskutera angående media
- Kontakta anhörig så snabbt som möjligt. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa *inte* undan föremål i tron att de ökar sorgarbetet – resultatet kan bli det motsatta.
- Stöd alla inblandade samt vårdnadshavarna
- Ställ in närmaste träningarna för de deltagarna som varit inblandade
- Låt inte de drabbade köra bil eller cykla hem själva
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig. Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.
- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

15 Generella råd om mediekontakter

Det är viktigt att inte glömma att föreningen sätts på prov vid olycksfall. Det kan kännas oviktigt att behöva tänka på media under en olycka, däremot är det oftast oundvikligt. Därför är det viktigt att ordförande Camilla Molin sköter all kommunikation med media. Viktigaste med mediekontakter är:

- Informera media
- Spekulera aldrig, berätta fakta så det inte sker missförstånd
- Erkänn det uppenbara, även om det är negativt
- Berätta vad ni gör och hur ni tänker för att lösa problemen
- Fatta dig kort
- Vill man inte svara på en kommentar säger man bara "inga kommentarer"
- Glöm inte att ibland diskutera kriser ur ett massmedieperspektiv i styrelsen

16 Riksidrottsförbundet - Strategi 2025

- En ny syn på träning och tävling

2025 har vi en idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövaren mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet. Ledarskapet fokuserar på glädje och prestation snarare än på resultat.

- Den moderna föreningen

2025 har vi en stark och levande idrottsrörelse som tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet. Medlemskapet är moderniserat. Det är enkelt och välkomnande att engagera sig oavsett bakgrund, ålder, kön eller andra förutsättningar. Föreningar bildas och utvecklas med verksamhet i linje med svensk idrotts mål.

- Inkluderande idrott för alla

2025 känner sig pojkar och flickor, män och kvinnor och i olika åldrar och med olika förutsättningar och bakgrund välkomna till idrottsföreningen. Föreningens verksamhet ger människor med olika förmåga möjlighet att vara med. Träningen utvecklas efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse.

- Jämställdhet för en framgångsrik idrott

2025 har vi en jämställd idrott. Idrottsrörelsen ser en jämställd verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik idrott. Män och kvinnor har samma makt att forma idrotten

och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

- Ett stärkt ledarskap

2025 har vi en jämställd idrott. Idrottsrörelsen ser en jämställd verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik idrott. Män och kvinnor har samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

17 Viktiga länkar

<https://www.skatesweden.se/var-verksamhet/forbundet/strategi-2026>

<https://kalmarkonstakning.com/vardegrund-och-policy/>

<https://www.skatesweden.se/nyheter/nyheter/2016-10-30-svenska-konstakningsforbundet-infor-uppforandekod>

<https://www.skatesweden.se/var-verksamhet/forbundet/vart-uppdrag>

<https://www.skatesweden.se/var-verksamhet/forening/forsakringar>

[Integritetspolicy](#)

[Mobbning](#)

<https://www.statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tema-utsatthet-pa-natet/material-utsatthet-pa-natet/information-stod-och-rad>

[1177 Vårdguiden, Sexuella Trakasserier](#)

17.1 Att vara konståkningsförälder

“Denna föräldrahandbok kommer inte att ge dig detaljkunskap om alla olika delar av konståkningens magiska värld. Däremot kommer den överskådligt att beskriva hur svensk idrott och i synnerhet svensk konståkning fungerar och är uppbyggd samt försöka vägleda dig hur du som konståkningsförälder på bästa sätt kan stötta ditt och andras barn genom deras konståkningskarriärer.”

[Att vara konståkningsförälder](#)

17.2 Sociala medier

Kalmar KK accepterar ingen mobbning vare sig det sker i några av våra lokaler, omklädningsrum eller via sociala medier. Bli du utsatt för kränkningar/mobbning måste omedelbart kontakta en vuxen. Vid större problem kommer personen som utför mobbning/kränkning bli avstängd under en tid från all träning i föreningen. Det är viktigt att konstant tänka på hur man uttrycker sig på sociala medier samt om man fryser ut någon genom elaka kommentar, blockering eller liknande.

[Information, stöd och råd - Statens medieråd](#)

[Mobbning](#)

17.2.1 Checklista mobbning på sociala medier

- Får du elaka kommentarer på dina bilder?
- Bli du utfrysst på sociala medier?
- Har någon i föreningen blockerat dig?
- Om ja, kontakta en vuxen!

18 Viktiga telefonnummer och hemsidor

[Kalmar kommun, viktiga telefonnummer](#)

Vid större olyckor kan du komma i kontakt med POSOM-gruppen via Kalmar kommuns kontaktcenter 010-352 00 00



112 - Larmnummer

020-45 39 00 - Socialjour

010-352 00 00 - Socialjour akut dagtid

113 13 - Information vid kris eller olycka

116 111 - BRIS

1177 - Vårdguiden (mobbing, sexuella trakasserier osv)

010-357 30 00 Räddningstjänsten Sydost

073-905 22 31 - Camilla Mohlin, ordförande

070-754 49 89 - Eva Sander, klubbchef

0739-96 14 97 - Emelie Thorén, sjukvårdsansvarig

<https://tjejjouren.se/kontakta-jour>

<https://friends.se/fragor-och-svar-om-mobbing/>

19 Sammanställning checklistor

Checklista för krisgrupp

- Massmedia hänvisas enbart till av krisgruppen utsedd person
- Informationen ska vara med öppenhet och tydlighet
- Tillgänglig på telefon och mail
- Planera formerna av psykologiska/ medicinska omhändertagandet
- Beslut om eventuellt större händelse exempel hembesök
- Inför minnesstund förbered allt
- Gör en utvärdering efter händelsen för att alltid ha i åtanke att förbättra

Checklista vid brand

I Kalmar KK är det ett måste att alla utövare, ledare samt föräldrar vet vart uppsamlingsplatsen finns och om ny information kommer om lokalerna.

- Larma **112**
- Utrymning påbörjas (ledarna stort ansvar)
- Styr mot lämpliga utgångar samt uppsamlingsplatsen
- Vid mindre brandtillbud kan en snabb försök till släckning göras innan utrymning
- Möt upp brandkåren vid uppsamlingsplatsen ge om möjligt information

Minderårig (under 18 år) vid brand

- Varna omgivningen att det brinner
- Leta reda på en vuxen eller ledare
- Om möjligt stäng dörren till branden
- Gå till uppsamlingsplatsen
- Invänta instruktioner

Checklista vid AKUT olycksfall eller insjuknande

- En eller två personer som tar hand om den skadade lugnt (välj dem med mest vård kunskap)
- Lämna *inte* den skadade ensam!
- Ring 112!**
- En person möter utryckningen och visar olycksplatsen (polis, ambulans osv)
- Kontakta Eva Sander, 070-754 49 89 som kan kontakta vårdnadshavare
- Finns som ett stöd och håll dig alltid lugn

Checklista mindre olycka

- En eller två personer som tar hand om den skadade lugnt
- Vid ej akut ring polis 114 14
- Kontakta Eva Sander, 070-754 49 89 som kan kontakta vårdnadshavare

Frågor du ska besvara när du larmar

- Vad har hänt?

- Vem är du som ringer?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?
- Hur många är skadade?
- Var behövs hjälpen? (Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen: var kan du möta dem och visa vägen? Var möts ni om det är terräng utan bilväg? Tänk på att helikopter och båtar kräver särskilda landningsplatser.)

Checklista för att trivas

- Jag är trygg i min grupp
- Jag blir sedd och uppmuntrad
- Jag får prova på nya utmaningar
- Jag får vara aktiv och ta ansvar
- Jag har roligt
- Jag får kämpa, känna glädje men också kunna ta motgångar

Checklista för dig som blir utsatt

- Prata med en vuxen
- Prata med ledare
- Säg till personen som mobbar/kränker att du blir ledsen
- Ha ett möte med inklusive vårdnasskyddshavare
- Är inte problemet löst, prata med styrelsen

Checklista för rutiner under resor

- En person som har mobiltelefon måste ha utövarens nummer samt vårdnadshavarens
- Resplan, såsom boende, transport dit samt transport till ishall
- Beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst
- Skriv en deltagarförteckning. Så ansvarig eller ledare som är med vet om allergier eller andra besvär
- Ha en god kommunikation med deltagarna
- Gå igenom med utövarna vad som gäller med samlingsplats vid eventuell brand

Checklista efter olycksfall eller dödsfall

- Skicka inte hem deltagarna. Samla alla personerna på ett lugnare ställe och informera om vad som hänt
- Spekulera aldrig om händelsen eller dess orsaksförlopp
- Ge tid för frågor och samtal.
- Berätta för de inblandade att det är okej att reagera på olika sätt och uppmana dem att prata med en vuxen såsom vårdnadshavaren
- Kalla till återsamling
- Informera krisgruppen vad som hänt och diskutera angående media
- Kontakta anhörig så snabbt som möjligt. Vid dödsfall är detta en uppgift för polis eller sjukhus
- Låt sådant som påminner om den som har avlidit vara orört för en tid framåt. Stoppa *inte* undan föremål i tron att de ökar sorgarbetet – resultatet kan bli det motsatta.

- Stöd alla inblandade samt vårdnadshavarna
- Ställ in närmaste träningarna för de deltagarna som varit inblandade
- Låt inte de drabbade köra bil eller cykla hem själva
- Vid dödsfall är det polis eller sjukvården som ska kontakta närmast anhörig.

Kontakta anhöriga när det är bekräftat att de har fått dödsbudet.

- Vid dödsfall utomlands ska UD kontaktas; ta även hjälp av svensk ambassad om sådan finns i närheten.

Checklista mobbning på sociala medier

- Får du elaka kommentarer på dina bilder?
- Blir du utfrysad på sociala medier?
- Har någon i föreningen blockerat dig?
- Om ja, kontakta en vuxen