

Krisplan för Årsta Havsbads Stugägareförening



Foto: Susanne Tidestrand

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| Krisplanens syfte | 3 |
| Riskbedömning före aktivitet..... | 3 |
| 112 – appen..... | 4 |
| Hjärtlungräddning..... | 4 |
| Erbjudande om utbildning hjärtlungräddning | 4 |
| Hjärtlungräddning – korta informationsfilmer | 4 |
| Hjärtstartare vid Torget - Vid hjärtstopp | 6 |
| Pågående dödligt våld – Agera direkt..... | 7 |
| Krisgrupp och organisation | 8 |
| Larmlista vid kris..... | 8 |
| Viktiga telefonnummer..... | 10 |
| POSOM, Psykiskt och socialt omhändertagande | 11 |
| Första hjälpen | 11 |
| Massmedia | 12 |
| Dödsfall (hur man informerar) | 12 |
| Olika reaktioner vid kriser..... | 12 |
| Vanliga omedelbara reaktioner..... | 12 |
| Snabbguide vid kris – blankett | 13 |

Krisplanen är uppdaterad april 2026

Krisplanens syfte

Årsta Havsbads Stugägareförening anordnar många olika aktiviteter under sommarhalvåret. Krisplanen ska vara ett stöd och aktiveras om en allvarlig olycka eller händelse skulle inträffa på någon av föreningens aktiviteter.

Syftet med krisplanen är:

- Ge en översiktlig struktur om en kris skulle inträffa.
- Beskriva de resurser som kan behövas vid en kris.
- Att vi i föreningen ska på ett effektivt sätt ska kunna ta hand om situationen, de drabbade.
- Att motverka stress för de inblandade och övriga, indirekt inblandade.
- Om det finns en utarbetad rutin för den aktuella situationen följs den. I det fall det inte finns en förberedd rutin hur man ska gå till väga, bestämmer krisgruppen vilka åtgärder som måste vidtas.

Riskbedömning före aktivitet

En riskbedömning ska göras av aktivitetsansvarig innan aktivitet, för att säkerställa att man kan genomföra aktiviteten utan risk att någon olycka uppstår samt att aktiviteten blir till en bra upplevelse för våra medlemmar. Vid tveksamheter ska aktivitetsansvarig alltid kontakta någon i styrelsen för Årsta Havsbads Stugägareförening för att tillsammans göra en gemensam bedömning.

Att tänka på när man gör riskbedömning

- Vad/var finns det för risker? exempel på eventuella risker kan vara
 - trafik,
 - risk för drunkning,
 - algbloomning,
 - väder så som värme, regn, åskoväder, ...,
 - brand,
 - rymning/person som försvinner under aktivitet,
 - tidpunkt på dagen,
 - få ansvarig/funktionärer,
 - antal deltagare, barn och unga
 - i behov av stöd,
 - hjärtstopp,
 - allergiska reaktioner,
 - risk för våld eller risk för rån

- Planera för hur kan man minimera risk för olycka/incident? exempel på hur man kan planera för att minimera risk kan vara
 - fler funktionärer,
 - begränsa deltagarantalet,
 - förlägga aktiviteten till en tidpunkt när trafiken är mindre,
 - kontantlös kassa,
 - be föräldrar om stöd och hjälp,
 - förlägga aktiviteten när värmen är lägre,
 - ställa in aktiviteten om det är åskoväder (blix och regn)
 - vätskekontroller,
 - kontrollera simkunnigheten,
 - någon har goda livräddningskunskaper,
 - kunskap kring hjärtlungräddning,
 - kunskap om föreningens krisplan,
 - kontroll över deltagarlistor eller
 - alltid erbjuda kost som har innehållsförteckning

112 – appen



Alla våra aktivitetsansvariga samt alla som finns med på föreningens larmlista i detta dokument bör ladda ner 112 – appen. Med 112 – appen får alla snabb information vid händelser som inträffar i närheten. Appen gör så att alla också kan dela sin position till andra samt till SOS Alarm vid eventuell olycka eller kris.

Hjärtlungräddning

Erbjudande om utbildning hjärtlungräddning

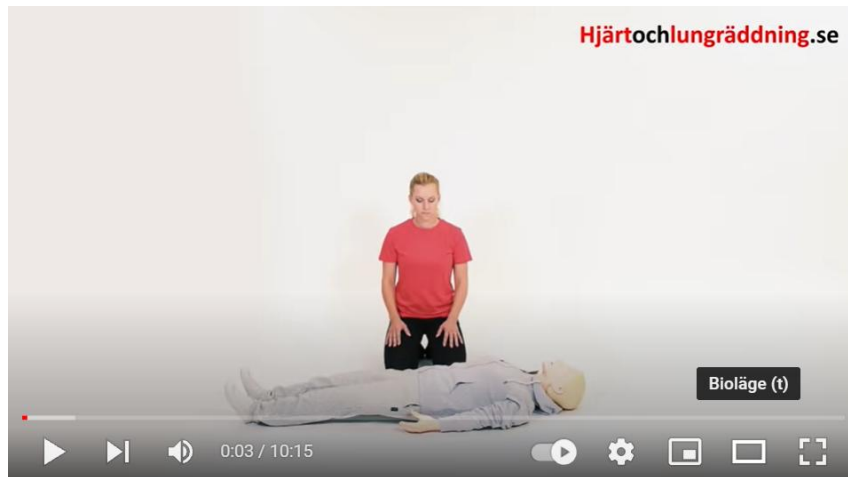
Årsta Havsbads Stugägareförening erbjuder vid regelbundenhet alla aktivitetsansvarig att delta på föreningens hjärtlungräddningskurs (HRL-kurs). Vi erbjuder alltid våra simskolelärare och simlärarassistenter en hjärtlungräddningskurs i början av sommaren.

Hjärtlungräddning – korta informationsfilmer

Har du som aktivitetsansvarig inte möjlighet att delta i den årliga hjärtlungräddningskursen, kan du uppdatera dina kunskaper genom en kort informationsfilm om hjärtlungräddning för barn och vuxna. Vi uppmanar alla att titta på den årligen för att befästa kunskaperna kring hur man ska agera vid olyckor eller tillbud.

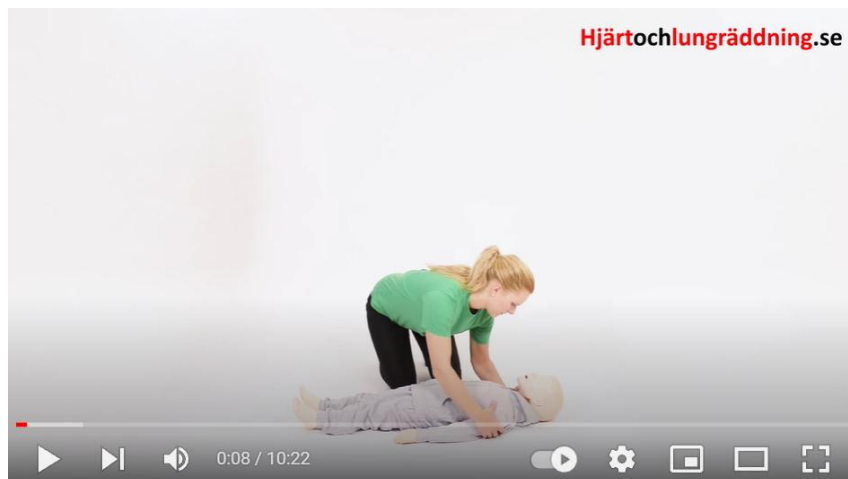
Hjärtlungräddning och hur använder du en hjärtstartare – på vuxna

Filmen är 10.15 minuter lång. <https://www.youtube.com/watch?v=AoKpbtv2Dew>



Hjärtlungräddning och hur du använder en hjärtstartare – på barn

Filmen är 10.22 minuter lång. https://www.youtube.com/watch?v=YKV_0h2Bhco



Hjärtstartare vid Torget - Vid hjärtstopp

En hjärtstartare finns i området. Du hittar den vid Expeditionen vid Torget. Det är markerat med gröna och vita skyltar som visar var hjärtstartaren finns. Det finns även en hjärtstartare nere vid Runda plan.



Vid ett hjärtstopp kan hjärtat inte pumpa blod till hjärnan. Efter bara några minuter drabbas kroppens viktiga organ av syrebrist. Ett plötsligt hjärtstopp kan drabba vem som helst.

- Larma 112 och berätta var du är och vad som hänt.
- Starta hjärt-lungräddning omedelbart med 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar för att skapa blodcirkulation, fortsatt tills vårdpersonal anländer. Larmoperatören ger dig instruktion hur du ska göra.
- Utför hjärt-lungräddning för att skapa blodcirkulation på den drabbade tills vårdpersonal anländer.
- Använd en hjärtstartare om du har tillgång till en sådan. Maskinen känner själv av om hjärtat slår och ger en strömstöt om det behövs. Be någon hämta den hjärtstartaren vid Torget.
- Lämna inte platsen innan hjälp har anlänt. Följ ambulanspersonalens, polisen och räddningstjänstens instruktioner.

Pågående dödligt våld – Agera direkt

Om du drabbas av ett terrorattentat eller annat väpnat våld, agera direkt.

1. Fly

Sätt dig själv i säkerhet. Lämna platsen så fort och säkert som möjligt och undvik folksamlingar.

2. Sök skydd

Om du inte kan lämna området, sök upp en plats som du bedömer vara säker och som ger dig skydd. Var uppmärksam på det du ser och hör och försök behålla lugnet.

Sätt mobilen på ljudlöst och stäng av vibrationen. Ring inte till någon som kan befinna sig i riskområdet. Mobilsignalen kan röja en person som gömmer sig.

3. Larma

Larma polisen via 112. Polisen behöver veta: platsen, vad som har hänt, hur många gärningspersoner du har sett, om det finns vapen/tillhygge/föremål – berätta vilken typ av vapen/tillhygge/föremål de använt, hur de ser ut och var du senast såg dem.

Varna dem som befinner sig i fara och hjälp dem som behöver.

Tänk även på:

- Ring inte med mobilen om du inte måste. Blir nätet överbelastat kan det bli svårt för livsviktiga samtal att komma fram.
- Följ polisens, räddningstjänstens och andra myndigheternas uppmaningar.
- Dela inte obekräftad information på nätet eller på något annat sätt.
- När polisen kommer till platsen kan det vara svårt för dem att direkt avgöra vem som är gärningsperson och vem som är offer – håll därför inget i händerna. Lyssna på polisens instruktioner.
- Var förberedd på att ytterligare attentat kan ske.
- Ta för vana att notera flyktvägar/nödutgångar.
- Om du ser något som väcker oro som exempelvis vapen eller sånt du misstänker kan vara explosiva ämnen kontakta polisen.

Krisgrupp och organisation

Syftet med krisgruppen är att vid en kritisk händelse eller katastrof som berör föreningens verksamhet, kan hantera situationen på ett sådant sätt att risken för psykiska och fysiska skador på människor minimeras. Det ska vara tydligt vad var och en ansvarar för vid krisen och om vem som är ersättare ifall ansvarig inte är på plats.

Larmlista vid kris (larmlistan fylls i innan aktiviteten av aktivitetsansvarig)

| Roll i händelse av kris | Namn | Telefonnummer (hem, arbete och/eller mobil) | Ansvar/uppgift |
|---|------|--|---|
| Krisledare | | | |
| Stöd från Polisen och andra viktiga funktioner vid kris | | <p>Kontakta Polisen om ni upplever ordningsstörningar 114 14 eller 112 vid akut nödsituation.</p> <p>Se andra viktiga telefonnummer att använda vid kris på sidan 10 - 11 i denna krisplan.</p> <p>Vid behov kan man ringa kommunens fältassistenter 08/606 96 60 eller mejla faltassisten@haninge.se</p> | |
| Biträdande krisledare | | | <p>Biträder krisledaren med arbetet i krisledningsgruppen.</p> <p>Biträdande krisledare träder in som krisledaren om krisledaren är frånvarande.</p> <p>Biträdande krisledare ansvarar för lägesbild, dokumenterar och ansvarar för uthållighet inom krisledningen.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Information- och kommunikations funktion (intern och extern) | | | Uppdatera webbplats och sociala medier samt kontakt med media. Kontakt med Haninge kommun och andra myndigheter/verksamheter. |
| Stödfunktion (service) och stöd till sjukvårdshjälp och inhämta medicinsk kunskap | | | Praktiskt stöd och se till att ordna med kost för krisledning och stödfunktioner. Stöd med första hjälpen, hjärtlungräddning och hjärtstartare. |
| Krisstöd till aktivitetsansvariga och medlemmar | | | Säkerställa att de inblandade får krisstöd (stöd från nära anhörig, samtal eller professionellt stöd). |

Vid mindre aktiviteter behöver man inte alla rollerna.

Om någon funktion inte kan nås eller är frånvarande, kan krisledaren, den biträdande krisledaren eller aktivitetsansvarig utse personer på plats som kan bistå i krisledning och inta roller i tabellen ovan vid händelsen/incidenten.

Viktiga telefonnummer

| Olyckstyp | Vem | Telefon |
|---|--|--|
| Akut nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö. | SOS alarm SOS operatören kommer att fråga: <ul style="list-style-type: none"> • Vad har inträffat? • Var har det hänt? • Vilket telefonnummer ringer du ifrån? 112 – Sveriges nödnummer vid akut hjälp - SOS Alarm | 112 |
| Vid behov av medicinsk rådgivning. | Vårdguiden https://www.1177.se/Stockholm/ | 1177 |
| Förgiftning | När det är akut, begär giftinformation (öppet dygnet runt). | 112 |
| | I mindre akuta fall (öppet dygnet runt). https://giftinformation.se/ | 010-456 67 00 |
| Polis | SOS alarm - akut | 112 |
| | Närpolisen i Handen, vid brott och händelser som inte är pågående eller akuta. https://www.sosalarm.se/trygghet/viktiga-telefonnummer/11414/ | 114 14 |
| Få information eller ge information vid stora olyckor och kriser | Nationellt informationsnummer https://www.sosalarm.se/trygghet/viktiga-telefonnummer/11313/ | 113 13 |
| Brandförsvaret | Södertörns brandförsvarsförbund. Ansvarar för räddningstjänsten för Haninge kommun. https://www.sbff.se/ | 08-721 22 00 |
| Haninge kommun | Växeln till kommunen (exempelvis kommunledning, POSOM, socialtjänsten). Kommunens krisberedskap - Haninge kommun Jour - Haninge kommun | 08-606 70 00 Mejladress till Haninge kommun haningekommun@haninge.se |

| | | |
|-------------------------------|--|--------------|
| Socialjouren i Haninge | Kvällar, nätter och helger Kontakta oss – Kontakt, öppettider, jour, press - Haninge kommun | 020-70 80 03 |
|-------------------------------|--|--------------|

POSOM, Psykiskt och socialt omhändertagande

POSOM är en förkortning för Psykiskt och socialt omhändertagande. I Haninge kommun finns en POSOM-organisation som kan aktiveras vid svåra olyckor eller kriser då det inträffade sker i Haninge kommun eller i övrigt då Haningebor är drabbade. Situationer ska då vara av sådan art eller omfattning att samhällets normala resurser för stöd och hjälp behöver förstärkas.

POSOM: s uppgift är att försöka lindra i situationer och därigenom förebygga psykisk ohälsa på sikt. Socialchefen eller dennes ersättare aktiverar verksamheten. En POSOM-insats kan genomföras enskilt och utan att den centrala krisledningen behöver vara aktiverad.

[Kommunens krisberedskap - Haninge kommun](#)

Första hjälpen

Vid misstanke om allvarligt skadad eller sjuk person, larma 112 för akut omedelbar hjälp.

Lämna inte den drabbade innan hjälpen har anlänt till platsen. För att på ett effektivt och säkert sätt bedöma och hjälpa skadade eller sjuka personer, använd bedömningsmodellen S-CABCDE. Detta för att öka chansen till överlevnad.

1. Säkerhet/ Livsfarligt läge

Bedöm situationen i sin helhet och säkra olycksplatsen. Egen säkerhet är viktigast att tänka på innan du hjälper någon drabbad. Vid livsfarligt läge såsom brand, trafik eller vatten - flytta personen till säker plats om nödvändigt.

2. Livshotande blödningar

Stoppa livshotande blödningar med de hjälpmedel som finns tillgängliga. Direkt tryck över skadan, med eller utan förband. En livshotande blödning måste stoppas omedelbart parallellt med de övriga livshotande tillstånden som upphörd andning eller blodcirkulation.

3. Luftväg och andning

Skapa en öppen luftväg och kontrollera hur personen andas. Se, lyssna, känn – Titta om bröstkorgen rör sig, lyssna efter andningsljud och känn eventuell luftström mot kinden. Vid normal andning, placera personen i stabilt sidoläge. Om ingen eller onormal andning, larma 112 och starta hjärt-lungräddning.

4. Cirkulation och blödning

Förebygg cirkulationssvikt genom att stoppa blödningar och lägga om mindre sår/skador med tillgängligt förband.

5. Medvetandegrad

Kontrollera personens vakenhet, rörelseförmåga och känsel.

6. Undersök och skydda mot omgivningen

Håll personen varm samt skydda mot väder och vind. Förhindra nedkylning. Undersök personen för att finna eventuella dolda skador.

Bedömningsmodell och prioriteringsordning enligt S – CABCADE

S- Safety (Säkerhet/ Livsfarligt läge)

C- Catastrophic bleeding (Livshotande blödning)

A- Airway (Luftväg)

B- Breathing (Andning)

C- Circulation (Cirkulation)

D- Disability (Medvetandegrad)

E- Exposure (Exponera, undersök och skydda mot omgivningen)

Massmedia

Om händelsen kan ha intresse för massmedia bör den som har rollen som information- och kommunikations funktionen kontakt med pressen.

Om massmedia hör av sig och du känner dig det minsta osäker över vem du ska hänvisa till så kan du be om att få återkomma. Detta gör att du får tid att ta reda på vem du ska hänvisa till. Vi hänvisar alltid till den person som har ansvar för information och kommunikation.

Dödsfall (hur man informerar)

Det faller på polisens ansvar att underrätta de anhöriga när någon omkommit i en olycka.

Underrättelsen kan delegeras till andra, vanligtvis prästen/religiös ledare, om familjen tillhör en församling/religiöst samfund.

Olika reaktioner vid kriser

Personers reaktioner vid krissituationer är väldigt individuella. Det är viktigt att känna till att de flesta reaktioner hos vuxna och barn är normala reaktioner på en extremt svår händelse.

Vanliga omedelbara reaktioner

- Chock och misstro – *du ljuger, det är inte sant, det är som en dröm* – detta är en skyddsmekanism som gör det möjligt för personen att ta till sig situationer successivt.
- Rädsla och protester – *man vill inte vara själv, man gråter, blir arg.*
- Apati och förlamning – *man vill inget, förmår inte göra något* – oförmåga att uppleva starka känslor.
- Fortsättande av normala aktiviteter – *jag går ut och leker, tittar på TV – som om inget har hänt.*

Snabbguide vid kris – blankett

1. Värdera situationen – Fly – Sök skydd – Rädda – Larma
Fly – Sök skydd
Rädda: Ge akuthjälp
Larma: 112
Tillfråga personer: Tillfråga personer som befinner sig i närheten om att hjälpa till. Utifrån åskådarforskning är personer som tillfrågas mer benägna att hjälpa till än de som inte blir tillfrågade. Ju större gruppen är, desto viktigare att någon leder och ber folk att agera/hjälpa till vid akuta situationer.
2. Kontakta krisledningsgruppen (se Larmlista vid kris)
3. Krisledarens uppgift är att uppskatta krisens omfattning och leda arbetet i krisgruppen.
4. När krisen är över är det viktigt att krisen utvärderas, för att dra slutsatser och lärdomar.

Frågor till stöd för att uppskatta krisens omfattning

1. Händelseförlopp:
 - Vad har hänt?
 - När hände det?
 - Var hände det?
 - Vilka/vad har drabbats?
 - I vilken omfattning har de/det drabbats?
2. Vilka är källan/källorna till informationen?
 - Tillförlitlighet?
 - Sakriktighet?
3. Hur kommer media troligtvis att förhålla sig till det inträffade?
4. Fastställ kommunikationsplan för den aktuella krissituationen. Vem uttalar sig? Hur? Vad? När?