



Kalmar Kanotklubb

är en



Säker & Trygg Förening

2025

Innehåll

Bakgrund	3
Omgivning, lokaler, utrustning och föreningsstruktur	4
Utemiljön	4
Föreningens lokaler och utrustning.....	4
Försäkringar.....	4
Föreningens ekonomiadministration	4
Policy för medlemmarna	5
Simkunnighet.....	5
Likabehandlingsplan	5
Handlingsplan vid mobbing.....	5
Föräldrpolicy.....	5
Ledarskap och rutiner.....	6
Ledarpolicy	6
Havskajaksgruppen.....	6
Motionsgruppen.....	6
SUP-gruppen.....	6
Surfskigruppen	7
Rese- och trafikpolicy	7
Registerutdrag.....	7
Policy och handlingsplan för doping, droger, alkohol och tobak.....	9
Alkohol.....	9
Alkohol och ungdomsverksamheten.....	9
Alkohol och föreningens ledare/aktiva	9
Tobak.....	9
Narkotika och Dopingpreparat.....	10
Narkotika och dopingpreparat i ungdomsverksamheten	10
Narkotika och dopingpreparat i övrig verksamhet	10
Relevanta kunskaper hos ledare, akut insjuknande/olycksfall	11
Första hjälpen/hjärt-och lungräddning och säkerhet vid paddling.....	11
I praktiken.....	11
Hantering av olycksfall/akut insjuknande	11
Material	11
Information.....	12
Ansvar	12

Krishantering	12
Krisplan.....	13
Riskbedömning.....	13
Checklista när olyckan är framme/vid akut insjuknande.....	13
Kom ihåg – Du är inte ensam!.....	14
Viktiga kontaktuppgifter.....	15

Bakgrund

Säker & Trygg förening är en kvalitetsmärkning för barn- och ungdomsverksamhet i föreningslivet. Kalmar kanotklubb startade certifieringsarbetet i början av 2006 efter att ha deltagit på en informationsträff för inbjudna föreningar i Kalmar kommun. Målet med certifieringen är bättre hälsa, minskad skadefrekvens, ökad säkerhet och trygghet inom föreningen. Klubben arbetar fortlöpande med att förbättra säkerheten i verksamheten och i närmiljö.

Under 2006 genomfördes ett gediget arbete i klubben för att i november 2007 erhålla en certifiering som Säker & Trygg förening för 2007. Arbetet hålls levande genom att den är en stående punkt under våra styrelsemöten. Under de följande åren har arbetet fortsatt med bl.a. det följande:

- Inför 2008 års certifieringsarbete har styrelsen arbetat med att precisera alla förtroendevaldas arbetsuppgifter och sammanställt detta i ett informationshäfte.
- Inför 2009 års certifiering arbetade styrelsen med en revidering av stadgarna, en uppföljning av tidigare årsarbete samt en utbildningshelg för samtliga förtroendevalda och ledare inom klubben.
- Inför 2010 års certifiering togs en ny informationsbroschyr om klubbens verksamhet fram och dokumentet för egenkontroller uppdateras. En utbildningshelg för samtliga förtroendevalda och ledare inom klubben hölls.
- Inför 2011 års certifiering reviderades och uppdaterades informations-material om klubben. En ny mindre, mer lättillgänglig broschyr togs fram för att lättare få ut informationen till fler.
- Inför 2012 års certifiering har vi uppdaterat certifieringspärmen enligt gällande certifieringsunderlag.
- Inför 2013 års certifiering har arbete med en ny hemsida inletts.
- Inför 2014 års certifiering har arbete påbörjats att anpassa klubbens utbildningar till Svenska kanotförbundets paddelpass.
- Inför 2015 års certifiering pågår arbetet med ett mera delegerat arbets sätt i olika arbetsgrupper. Vidare pågår ett arbete för att stärka ledarna i deras roll.
- Under 2016 har nya rutiner/lathundar tagits fram för att stärka säkerheten vid olika vattenaktiviteter. Säkerhetskursen har utökats med en teoridel och turernas svårighetsnivå delas nu in i fyra nivåer (tidigare tre).
- Under 2017 har kraven för att få teckna kajakavtal skärpts. Alla nya medlemmar uppmanas att gå grundkurs och säkerhetskurs för deltagande i aktiviteter. Klubben har förnyat sin certifiering som säker kanotcentral.
- Under 2018 har ungdomsgruppen arbetat fram en broschyr om säkerhetstänk och rekommendation om klädsel. Därtill har ungdomsgruppen börjat använda en nyinköpt ribbåt för en säkrare träning ffa vid lägre vattentemperaturer. Klubben har förnyat sin certifiering som säker kanotcentral.
- Under 2019 har dokument kring säkerhetstänk vid surfskipaddling skrivits och lagts upp på vår hemsida. Tanken är att den även ska finnas i SoT-pärmen tillsammans med Svenska Kanotförbundets checklista för surfskipaddling.
- 2020 har varit ett mycket speciellt år där vår verksamhet fått anpassa sig efter Coronapandemin. Förutom att våra aktiviteter anpassats efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer och relevant information om avstånd och hygien har satts upp i lokalerna så har vi även uppdaterat vår hemsida med den senaste informationen om Säker och Trygg, försökt göra den lättläslig och överskådlig samt inkluderat nytt material från vår nya SUP-sektion. Nya stadgar antogs.

- 2021 så har vi återigen anpassat verksamheten efter pandemin och ett arbete med en arbetsordning slutförts som kommer antas vid årsmötet.
- Inför 2025 har dokumentet uppdaterats med föräldrapolicyn och policyn om registerutdrag.

Omgivning, lokaler, utrustning och föreningsstruktur

Utemiljön

Vi ska arbeta för en bra utemiljö både på och i närheten av klubbanläggningen. En säker utemiljö med bra belysning, skottning och sandning vintertid och säkra cykel- och gångbanor är viktigt. Vi ska också sträva mot att hålla en hög standard på anläggningen, både inomhus och utomhus.

Utemiljön inventeras varje år i samband med den årliga arbetsdagen på våren. Då kontrolleras det följande:

- Är cykel- och gångbanor säkra?
- Är belysningen tillräcklig?
- Finns det eventuella farliga genvägar?
- Riskerar trädgrenar att falla ned?
- Skottas och sandas gårdsplan och parkering vintertid?

Upptäcks risker i utemiljön utanför klubbanläggningen kontaktas Gatu- och parkkontoret, Kalmar Kommun. 010-352 00 00

Föreningens lokaler och utrustning

Föreningens lokaler består idag av en klubblokal med två omklädningsrum och toalett; ett kansli och ett flertal kajakförråd inkl garage (utgörs av två olika huslängor). Dessa lokaler och föreningens utrustning ses över två gånger per år i samband med vårens respektive höstens arbetsdag:

- Kontroll av våra flytbryggor, behov av reparation? Halkrisk?
- Kontroll av skicket, ev reparationsbehov eller behov av nyinköp för flytvästar, paddlar, kajaker, kanoter och annan tillhörande säkerhetsutrustning
- Se över ev skador på byggnaderna, problem med getingbon etc
- Kontroll av innehåll i våra första hjälpen-lådor/-påsar
- Beställning av kontroll av luftvärmepump och ventilation

Det övergripande ansvaret ligger på styrelsen som genom delegering ser till att ovanstående kontroller blir gjorda under aktuella dagar. Aktuella åtgärder beroende på utfall tas med lämplig person/personer via Hustomten som samordnar anläggningen, den som ansvarar för kajakreparationer eller ledare.

Försäkringar

- Klubbmedlemmar är försäkrade vid deltagande i, samt på väg till och från klubbaktivitet.
- Ansvarsförsäkring finns för person- och sakskada.
- Klubbanslag med inventarier, släp samt båt är försäkrade.
- Översyn av försäkringar görs årligen.

Föreningens ekonomiadministration

Enligt normalt styrelsearbete planeras verksamhetsåret med budgetarbete. Uppföljning sker 3 gånger under året där eventuella avvikelser mot budget noteras och eventuellt åtgärdas. Ekonomisk rapport med uppgifter om disponibla medel samt liggande intäkter/ utgifter ges på varje styrelsemöte.

Betalning av räkningar sker via Bankgirots Internettjänst. Fortnox bokföringsprogram används för bokföringen.

Kontanthantering undviks i möjligaste mån genom att ge möjlighet att betala med Swish eller kort. Mindre summor förvaras i låsta utrymmen i klubbansläggningen men redovisas regelbundet till kassör.

Policy för medlemmarna

Simkunnighet

Alla som deltar i klubbens aktiviteter på vatten måste vara simkunniga (minst 200 meter).

Likabehandlingsplan

Kalmar kanotklubb har som mål att ha en jämn könsfördelning på valbara poster. Kalmar kanotklubb tillämpar Svenska kanotförbundets "Policy mot sexuella trakasserier". Se bilaga i pärmen.

Kalmar Kanotklubb tillämpar Riksidrottsförbundets "Policy mot sexuella övergrepp". Se bilaga i pärmen.

Handlingsplan vid mobbing

Kalmar kanotklubb tillämpar Svenska kanotförbundets "Policy för kränkande särbehandling och mobbing". Se bilaga i pärmen.

Föräldrapolicy

Som förälder förväntas att du är en god förebild generellt och stöttar och uppmuntrar aktiva barn i föreningen.

Som förälder hjälper du ditt barn att få ut det bästa med sin paddling genom att tänka på förberedelser i form av sömn, kost och rätt kläder och att komma i tid.

Som förälder lovar man också att betala barnets medlemsavgift i tid så att barnet är försäkrat under aktivitet.

Som förälder förväntas du meddela ledare om ditt barns mående som kan påverka barnet vid fysisk aktivitet, t.ex. astma eller allergi.

Som förälder är du välkommen att fråga ledaren vad du kan hjälpa till med, men det är ledaren som leder och fördelar verksamheten.

I de fall man är aktiv som förälder i familjegruppen förväntas du ha gått motsvarande klubbens säkerhetsutbildning och första hjälpen, för att på så vis kunna ta ansvar för att paddla säkert med barn.

Ledarskap och rutiner

Kalmar kanotklubb tillhandahåller följande till ledarna:

- Klubbkajakavtal alternativt kajak/canadensarplats
- T-shirt och keps
- Ungdomsledarna erhåller klubbställ
- Information om Säker & Trygg Förening
- HLR-kurs
- Säkerhetskurs
- Övrig extern och intern utbildning när tillfälle erbjuds
- Bricka/nyckel till klubbbyggnaden

Därtill håller ledarna gemensamt eller inom respektive paddelgrupp ledarmöte vid behov. Respektive grupp är ansvarig för att Säker och trygg föreskrifterna efterföljs under anordnade aktiviteter samt skapar medvetenhet kring dokumenten. Respektive grupp uppdatera och tar fram lathund/manual för ledare med relevant och aktuell säkerhetsinformation, samt en uppdaterad lista över samtliga ledare.

Ledarpolicy

Ledarna ställer upp på följande regler:

- Att använda flytväst och övrig säkerhetsutrustning vid paddling, se avsnittet "Olycksfall/akut insjuknande"
- Låsa klubbkajakförråden och låsa klubbbyggnaden efter avslutad aktivitet
- Se till att kajaker och annan utrustning som använts är i ordning efter avslutad aktivitet
- Rapportera till ansvarig inom respektive sektion om kajaker eller annat material går sönder alternativt om kunskap finns, försöka laga det själv
- Deltaga på möten och utbildningar som arrangeras
- Fylla i närvarorapporter
- Kunna berätta om klubben och våra aktiviteter
 - Olika typer av medlemskap
 - Klubbkajakavtal, platsavtal och regler kring detta
- Kunna instruera nybörjarpaddling/medlemspaddling. Lathund finns.
- Känna till hur man undsätter kapsejsad kajak
- Veta vilka regler som gäller på klubben (kanoter, bastu, mm) och kunna hänvisa till rätt person

Havskajakgruppen

Havskajakgruppen ansvarar för att verksamheten under medlemspaddlingar samt grund- och säkerhetskurser fungerar under hela säsongen.

Motionsgruppen

Motionsgruppen för vuxna ansvarar för att motionsverksamheten fungerar under hela säsongen.

SUP-gruppen

SUP-gruppen ansvarar för att SUP-verksamheten fungerar under hela säsongen. De har tagit fram SUP-specifikt material kring säkerhetstänk ute på vattnet vid olika situationer, rekommendationer kring klädsel samt råd när olika typer av problem uppstår.

Detta material finns tillgängligt på kanotklubbens hemsida under "Paddling > SUP – Stand Up Padle" samt som bilaga till detta dokument.

Surfskigruppen

Surfskisgruppen ansvarar för att surfskiverksamheten fungerar under hela säsongen. De har tagit fram surfskispecifikt material kring säkerhetstänk ute på vattnet samt rekommendationer på bra turer och tips kring dessa vatten.

Detta material finns tillgängligt på kanotklubbens hemsida under "Paddling > Surfskipaddling" samt som bilaga till detta dokument.

Familjegruppen

Denna grupp är nystartad i föreningen och är till för att barn och ungdomar ska komma ut och paddla tillsammans med sina föräldrar. Erfarna föräldrar ansvarar för säkerheten tillsammans med resterande deltagare.

Rese- och trafikpolicy

- I huvudsak används personbil eller minibuss som hyrs in från bilfirma.
- Kontroll av lastat och kopplat släp utförs av flera personer.
- Ledare som kör "klubbens" fordon har stor erfarenhet av körning med minibuss och släp.
- För att kunna avlösa varandra så finns oftast 2 erfarna förare med på resorna.
- Alla resor genomförs trafiksäkert och med absolut nykterhet.
- För att undvika långa resor kan det bli aktuellt med övernattnig.

Registerutdrag

Information om registerutdrag

Sedan 1 januari 2020 ska föreningar begära in ett begränsat utdrag ut belastningsregistret för anställda och de som har uppdrag i föreningen som innebär direkt och regelbunden kontakt med barn. I ett begränsat registerutdrag syns mord, dråp, grov misshandel, människorov, alla sexualbrott, barnpornografibrott samt grovt rån.

Rutin vid Kalmar Kanotklubb

Vem ska lämna registerutdrag och hur ofta?

Alla anställda, personer med förtroendeuppdrag och ledare ska visa upp ett begränsat utdrag ur belastningsregistret varje år, oavsett om de har regelbunden kontakt barn eller ej. Föräldrar i familjegruppen är inte ledare och registerutdrag behöver därmed inte visas upp.

Hur begär man ut ett registerutdrag?

Den enskilde begär ut registerutdraget från polisen. <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/>. Välj "Arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg". Den enskilde har rätt att öppna kuvertet för att själv först se informationen i utdraget.

Vem ska man visa upp registerutdraget för?

Den enskilde visar upp registerutdraget för kanslist Annica Kristoffersson alternativt för klubbens ordförande. Datum för uppvisande bokförs av Annica. Det egna registerutdraget tas sedan med hem. Registerutdraget får inte kopieras eller sparas på kanotklubben. Anteckningar om vad som står i registerutdraget får inte föras eller sparas.

Vad händer om det framgår något brott i det begränsade registerutdraget eller om registerutdraget inte lämnas in?

Beslut om eventuella åtgärder eller begränsningar i sitt uppdrag fattas av styrelsen.

Policy och handlingsplan för doping, droger, alkohol och tobak

Kalmar kanotklubb är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, gemenskap, kamratskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sin idrott och kamratskap. Hur vi som ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt för denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och är till stöd för medlemmarna.

Ansvar för att följa föreningens policy är gemensamt för föreningens medlemmar. Det yttersta ansvaret ligger på styrelsen dit man som ungdom, förälder eller ledare eller annan medlem kan vända sig vid behov om det skulle inträffa något problem som är svårt att hantera.

Som grund till denna policy och handlingsplan ligger Riksidrottsförbundets och Svenska kanotförbundets policy och handlingsplaner som vi som medlemmar ska följa.

Alkohol

Utgångspunkten måste vara att idrotten skall utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer krav på föreningens ledare och övriga medlemmar, som i sin samvaro med ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Alkohol och ungdomsverksamheten

Vi tillåter inte att våra ungdomar dricker alkohol. Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi på följande vis: Enskilt samtal och kontakt med förälder. Vid upprepade tillfällen och vid misstanke om problem tar vi kontakt med föräldrar och sociala myndigheter. Ansvar för ovanstående ligger på ledare/styrelserepresentanter.

Som ledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Följande regler gäller:

- Inga alkoholdrycker* ska förekomma bland vare sig ledare, föräldrar eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdom. Text under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Det är inte tillåtet att komma berusad eller bakfull till träning, match eller annat möte.
- Föreningen skall i sponsorsammanhang avstå från åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.

**Alkoholdrycker = Spritdrycker, vin och öl (dryck starkare än lättöl)*

Alkohol och föreningens ledare/aktiva

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ledare eller aktiva skulle bryta mot våra regler eller uppvisa andra symptom på missbruksproblem tar vi upp detta i förtroendesamtal för vidare åtgärder. Ansvar för detta ligger på ledare/styrelserepresentanter.

Tobak

All tobaksbruk är förbjuden i klubbens lokaler, klubbens policy är också att vi inte röker på klubbens område.

Åtgärder av ledare/styrelserepresentant:

Upptäcks tobaksbruk hos våra ungdomar gör vi på följande vis: Enskilt samtal och kontakt med förälder.

Narkotika och Dopingpreparat

Användning av narkotika och prestationshöjande medel enl. ICO:s dopinglista är förbjuden. Undantag är om spelaren har läkarintyg för t ex Astmamedicin.

Narkotika och dopingpreparat i ungdomsverksamheten

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt/varit i närheten av narkotika eller dopingpreparat gör vi på följande vis: enskilt samtal, kontakt med förälder och kontakt med sociala myndigheter. Ansvar för ovanstående gäller ledare/styrelserepresentant.

Narkotika och dopingpreparat i övrig verksamhet

Ingen av våra ledare eller aktiva får bruka narkotika eller dopingpreparat och vid upptäckt gör vi på följande vis: enskilt samtal och kontakt med polis. Ansvar för ovanstående gäller ledare/styrelserepresentant.

Relevanta kunskaper hos ledare, akut insjuknande/olycksfall

Första hjälpen/hjärt-och lungräddning och säkerhet vid paddling

Kalmar Kanotklubbs målsättning är att samtliga ledare, instruktörer och tränare inom klubbens verksamhet ska ha grundläggande utbildning i första hjälpen och hjärt- och lungräddning (HLR) inklusive hjärtstartare. Hjärtstartare finns uppsatt på klubbhusets utsida.

Det är styrelsen, eller av styrelsen utsedd person, som ansvarar för att kostnadsfri utbildning regelbundet (1 gång/år) bör erbjudas alla ledare. Det bör också kontrolleras att alla deltagit i denna eller liknande utbildning.

Klubbens ledare ska också ha genomgått en säkerhetskurs för kanotpaddling.

I praktiken

- Vid all klubbverksamhet på vatten bör det alltid finnas första hjälpen/HLR utbildad ledare på plats.
- Vid all klubbverksamhet på vatten bör det finnas en ledare per fem deltagare, och minst två ledare. Antalet ledare kan dock anpassas utifrån aktivitetens karaktär vilket framgår i de riskbedömningar som ledarna gör inför klubbaktiviteter.

Hantering av olycksfall/akut insjuknande

Vår målsättning är att både våra ledare och vår klubbänläggning ska vara rustade för att kunna klara av olycksfall och akut insjuknande. All nödvändig utrustning, utom mobiltelefon, ska finnas tillgänglig på klubbänläggningen för att användas i verksamheten och av medlemmar.

Material

Förstaförband och mobiltelefon

På klubbänläggningen ska alltid finnas komplett förbandsmaterial väl synligt och tillgängligt för alla användare av anläggningen. Alla bör också ha med egen mobiltelefon för att kunna larma. Förbandsmaterialet ska regelbundet ses över och kompletteras av styrelsen eller av styrelsen utsedd person (styrelsen är ansvarig).

Vid resa, utfärd med kanot, med mera ska alltid förbandsmaterial och mobiltelefon finnas med i packningen. Ledaren ansvarar för att materialet tas med och att deltagarna är informerade om var det finns.

Flytväst och kläder

Flytväst ska bäras av samtliga deltagare/ledare och är en förutsättning för att få delta i klubbpaddling. Vid surfskipaddling är det starkt rekommenderat att bära kläder med varsselfärger.

Särskild säkerhetsutrustning för paddling

På klubbänläggningen ska alltid finnas säkerhetsutrustning för paddling, paddelflottör, länsypump och bogserlina. Vid paddling och utfärder ska ansvarig ledare se till att säkerhetsutrustning (paddelflottör, länsypump och bogserlina) tas med. Undantag är exempelvis träning med tävlingskajak (ffa ungdomsverksamheten) då utrustningen inte används på grund av kajakernas utformning. Vid surfskipaddling ska även leg-leash användas och på längre turer rekommenderas även nödfackla samt dryck/energi.

Följebåt

I största möjliga utsträckning används kanotklubbens ribbåt vid ungdomsträningen under de delarna av säsongen som vattnet är kallare och risken att kylas ner större. På så vis kan vi snabbare hjälpa

ungdomarna vid vältning och förvara torrt ombyte. Båten underlättar också möjligheten att engagera föräldrar vilket i sin tur ger ökad ledartäthet i gruppen. Samtliga engagerade förare ska vara väl bekanta med framförandet av båten.

Säkerhetshandledning

Svenska Kanotförbundets dokument "Säkerhetshandlingen – mall för kanotföreningar" finns tillgängliga och används av ledare.

Mer specifik information om säkerhetstänk vid surfski- respektive SUP-paddling

Surfskigruppen hänvisar till Svenska Kanotförbundets "Checklista Svårighet och Säkerhet Surfski" – finns som bilaga i pärmen. De har därtill utvecklat en egen sammanfattning som baseras på ovannämnda checklista och denna finns tillgänglig på föreningens hemsida.

SUP-gruppen har också skrivit ihop material kring säkerhet vid stående paddling och hur man ska hantera olika situationer ute på vattnet. Detta finns tillgängligt på föreningens hemsida.

Krisplan

Klubben har en krisplan för olyckor och akut insjuknande (se nedan). Denna ska finnas tryckt och upphängd på anslagstavlan i klubblokalen samt i det gemensamma kajakbåset.

Information

För ungdomar ska målsman fylla i en särskild hälso- och personuppgiftsblankett. Uppgifterna ska förvaras på klubbanslagningens kansli och är endast tillgängliga för behöriga.

Ansvar

Vem är ansvarig ledare för en aktivitet? Är detta oklart måste deltagarna komma överens om vem som leder aktiviteten innan verksamheten börjar, någon måste kunna ta kommandot om olyckan är framme.

- **Säkerhet vid aktiviteter:** den ansvarige ledaren väljer aktiviteter och anpassar verksamheten efter väder och vind för att minimera riskerna för olyckor.
- **Kontakt med anhöriga:** ansvarig ledare tar, om möjligt, kontakt med närmaste anhöriga vid olycksfall/akut insjuknande.
- **Kontakt med media:** all kontakt med media vid olyckor och akutinsjuknande ska gå genom klubbens ordförande eller person i styrelse som blivit tilldelad denna uppgift av ordförande.

Krishantering

Styrelsen ansvarar för krishantering och att krisplaner är uppdaterade. Vid snabbt behov av professionell hjälp ska klubben i första hand kontakta POSOM (Psykiskt Och Socialt Omhändertagande (kontaktinfo – se sista sidan).

Krisplan

Vid olycksfall eller akutinsjuknande följ denna krisplan!

Den har skrivits för att underlätta för Dig som ledare och för att Du inte ska missa viktiga punkter i ett pressat läge när olyckan varit framme. Denna krisplan är skriven speciellt för klubbens verksamhet. Krisplanen ska finnas lättillgänglig på klubbansläggningen, ta gärna med den under utfärder, tävlingar, inomhusträning, med mera.

Riskbedömning

Vad kan hända inom klubbens verksamhet? Vi har aktiviteter året om både ute och inne, inte minst på vattnet. Våra deltagare kan exempelvis gå runt i mycket kallt vatten vintertid, vi kan drabbas av en brand både i egna och hyrda lokaler, en kanotist kan få en allergiskchock ute på vattnet och gå runt, någon kanske får en hjärtattack, kanske drabbas flera personer samtidigt.

Med god planering, sunt förnuft och försök att förutse ev risker kan vi på många sätt utföra våra klubbaktiviteter under säkra förhållanden, men det går inte att vara förberedd på allt som kan hända. Därför har vi utvecklat denna checklista för att stötta dig som ledare i det initiala omhändertagandet.

Checklista när olyckan är framme/vid akut insjuknande

- **Första hjälpen**
När en olycka har skett/när någon har insjuknat – se till att personen snabbt får hjälp. Ge om nödvändigt första hjälpen och eller hjärt-lungräddning och flytta personen till en säker plats om det är möjligt. Första hjälpen-instruktioner finns bifogade.
- **Larma!**
Larma SOS på telefonnummer 112 för att få hjälp och instruktioner för att hantera skadan. Även om det verkar onödigt att ringa 112 ska du alltid ta det säkra för det osäkra. Tala om vad du heter, vad som hänt och var ni befinner er.
 - Går det att få fram personuppgifter om den skadade/sjuka personen för att lämna till sjukvården?
 - Vid mindre allvarliga skador/sjukdomar kan du kontakta sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177.
- **Se till övriga deltagare**
Är gruppen i säkerhet eller kan ytterligare tillbud inträffa? Glöm inte bort de som inte har drabbats och försök att hålla ihop gruppen. Det kan vara bra att ha som rutin att gruppen samlas vid genomgång eller händelser genom att bilda en flotte tillsammans.
- **Sjuktransport**
Det kan bli nödvändigt att transportera den skadade/sjuka personen exv till en väntande ambulans. Det är ytterst viktigt att minst en ledare stannar med övriga deltagare medan en ledare följer med den skadade/sjuka.
- **Kontakta anhöriga**
När du börjar få lite kontroll över situationen, ge så snart som möjligt information till de närmaste anhöriga om vad som inträffat och vad som kommer att hända nu. Lämna ditt telefonnummer så att de anhöriga kan nå dig.
- **Information till deltagarna**
Samla alla deltagare och berätta vad som har hänt och vad som kommer att ske härnäst. Försök bilda dig en uppfattning om hur deltagarna mår – prata om det som inträffat. Kanske

kan ni komma att behöva professionell hjälp av en krisgrupp? Det är klubbens ordförande som ansvarar för att kontakta en krisgrupp.

- **Avbryta aktiviteten?**

Beroende på vad du får för känsla på plats i samband med att ni pratar om det som hänt så behöver du fundera på om det är lämpligt att fortsätta eller om aktiviteten bör avbrytas. Hur verkar deltagarna må (inkl dig själv!)? Är förhållandena sådana att det är säkert att fortsätta? Om tveksamhet råder, avbryt aktiviteten och informera om varför.

- **Meddela ordförande**

Det är mycket viktigt att styrelsen meddelas så snart som möjligt för att kunna stötta ledare och deltagare på bästa sätt. Styrelsen och ytterst ordförande ska dessutom fungera som den enda kontakten mot media. Detta för att bli skydda den personliga integriteten.

- **Rapportering**

Vid alla olycksfall av något slag ska en tillbuds- och skaderapport fyllas i. Det är ansvarig ledare som ser till att detta blir gjort.

Kom ihåg – Du är inte ensam!

Även om du har en ledarroll så ska du inte känna att du är ensam när något händer. Vi är alla olika och känner du att du behöver hjälp att styra upp situationen så kommunicera detta. Förmedla vad du tänker så fler kan involveras i vad som behöver göras.

Att vara medmänniska räcker långt, men ibland kan det behövas professionell hjälp.

Var inte rädd för att göra fel! Det är bättre att du gör något än ingenting alls.

Viktiga kontaktuppgifter

SOS Alarm

112

Sjukvårdsrådgivningen

1177

Akutmottagning Kalmar Länssjukhus

010-358 00 00 (växel)

Giftinformationscentralen

Akut ring 112 och begär giftinformation (dygnet runt)

Övriga frågor dagtid om förgiftning 010-456 67 00 (mindre akuta fall)

POSOM - Psykiskt Och Socialt OMhändertagande

Kalmar kommuns växel 010-352 00 00, eller via SOS 112.

Kalmar Kommun, föreningsverksamhet

Kenth Axelsson 010-352 00 00 (växel)

Kansliet, Ekudden

0480-149 77

Canadensaruthyrning

Mobil 0708-26 33 53