FÖRSTA HJÄLPEN & KRISPLAN

MÖLNDALS ALLMÄNNA SIMSÄLLSKAP

SENAST UPPDATERAD: 2026-08-24

INNEHÅLL

INLEDNING 2
SÅ HÄR GÖR DU VID HLR & FÖRSTA HJÄLPEN 3
UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN 3
MASS KRISGRUPP 4
Extern hjälp 4
HANDLINGSPLANER 5
Brand på Åbybadet 5
Brand på MASS kansli (Klubbrummet Åbybadet) 7
Brand på Streteredsbadet 8
Drunkning eller drunkningstillbud 9
Större personolycka 10
Mindre personskada 11
Olycka på resa 13
Bedrägeri eller brottsmisstanke 14
Inbrott i några av våra lokaler 15
Sexuella trakasserier, kränkande särbehandling eller mobbing 16

INLEDNING

Vid en olycka ska alla engagerade i MASS (Mölndals Allmänna Simsällskap) veta vad de ska göra. Detta dokument ska vara till hjälp och finnas tillgänglig för alla anställda. Sammanfattning av dokumentet finns i uppsatt i materialförråden på Åbybadet. Digitalt finns planen även på MASS hemsida. För att kunna hjälpa till vid en eventuell olycka måste alla anställda känna till vad som står i dokumentet, var det finns och efter bästa förmåga agera enligt de riktlinjer som ges.

Föreningen har många unga instruktörer och åldersvarierad verksamhet. Dessutom vet man inte hur man reagerar i en akut situation. MASS ställer därför inga krav på de anställda att man ska agera vid en akut situation. Däremot strävar MASS efter att alla vill och kan hjälpa till när det behövs.

OBS! De barn och ungdomar som du har hand om är alltid viktigast! Se till att de är säkra innan du eventuellt ingriper någon annanstans.

Det finns alltid badpersonal på plats någonstans i anläggningen. Påkalla deras uppmärksamhet för att få hjälp.

För att behålla lugnet vid en eventuell olycka och kunna bistå på ett bra sätt behöver du regelbundet göra följande:

- veta var dokumentet finns tillgängligt om en olycka skulle inträffa och du behöver hämta information
- i lugn och ro, någon gång per termin, läsa igenom dokumentet -Första hjälpen och krisplan för att känna dig bekant med dess innehåll
- lära dig var första hjälpen-utrustningen finns
- lära dig var brandsläckningsutrustningen finns
- lära dig utrymningsvägarna i badanläggningarna
- uppmärksamma vilka andra instruktörer från MASS som är i badanläggningen när du har undervisning, för att kunna samarbeta vid eventuell olycka
- vid varje undervisningstillfälle och alltid vid lektionens början pricka av deltagarna, för att veta hur många som deltar (om något oförutsett skulle inträffa måste vi veta)
- träna regelbundet på HLR och första hjälpen (en gång/år).

SÅ HÄR GÖR DU VID HLR & FÖRSTA HJÄLPEN

Börja alltid en direkt insats för den eller de drabbade.

1. Om det behövs larmar du 112. Var då beredd att tala om:
    - vem du är och varifrån du ringer
    - vad som hänt och hur många som är inblandade
    - typ av skada eller besvär
    - eventuell färdbeskrivning

        Åbybadet, Idrottsvägen 9, Mölndal

        Klubbstugan/Kansli, Idrottsvägen 15, Mölndal

        Streteredsbadet, Ängsbackevägen 7B, Kållered
2. Säg åt någon att möta utryckningsfordonet för att hjälp ska hitta fram så snabbt som möjligt.
3. Stanna hos den eller de drabbade. Försök göra det bekvämt för honom eller henne, men flytta inte personen i onödan.
4. Se till att personen håller sig varm. Lägg på en filt eller jacka om det behövs.
5. Var tillgänglig för personen hela tiden i avvaktan på hjälp.
6. Försök att uppträda lugnt. Ditt lugn lindrar oro.
7. Ring krisgruppen. Se nummer och i vilken ordning du ska kontakta representanter från krisgruppen, se nedan.

UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN

Alla instruktörer och ledare i föreningen ska ha gått en första hjälpen-utbildning innan eller i anslutning till när de börjar. Dokumentation över genomförda kurser lagras på kansliet.

MASS arrangerar denna typ av utbildning några gånger per år. När den anställde har gått utbildningen ska den underhållas regelbundet enligt rekommendation. Dokumentation över genomförda kurser lagras på kansliet.

MASS KRISGRUPP

Krisgruppen ska alltid kontaktas vid en olycka. Det är sedan representanten från krisgruppen som bestämmer om gruppen ska agera eller inte.

Krisgruppen består av personer från föreningsledningen och från styrelsen. Krisgruppen ska kontaktas i följande ordning (svarar inte den första personen i listan provar man med nästa osv):

Ria Damgren Nilsson	Klubbchef	070 843 34 99
Kina Höglund	Ordförande styrelse	076-307 49 75

Samlingslokal för krisgruppen

MASS kansli, idrottsvägen 15 är samlingspunkt för krisgruppen.

Alternativ lokal

Om kansliet brinner eller på annat sätt är obrukbar möts vi på följande plats;

1) Åbybadet

Kontaktperson: Enhetschef Johan Bjerklund, 031 86 89 75 alternativt 073 311 39 72

Extern hjälp

Mölndals Stad, växel 031-315 10 00

Svenska Kyrkan, Fässbergs församling, 031 – 761 93 00

HANDLINGSPLANER

Nedan följer handlingsplaner för olika typer av olyckshändelser som kan inträffa i eller i anslutning till simhallen, Åby eller Stretered. Om en olycka inträffar – följ instruktionerna som stämmer överens med typen av olycka.

Brand på Åbybadet

1) Kontakta personalen på Åbybadet.
2) Evakuera de som är i din pågående grupp, räkna in alla. Ta med närvaropärm/-listor. [1, 2, 3]
3) Larma 112.
4) Uppsamlingsplats är inne på isstadion.

När du är ute

5) Räkna in gruppen, för att säkerställa att alla är ute.
6) Om du misstänker att någon person är kvar i byggnaden, meddela räddningstjänsten.
7) En person kontaktar krisgruppen.
8) Ta hand om de evakuerade.
9) Alla väntar kvar till räddningstjänsten har kommit. Om Klubbstugan inte är i fara kan alla gå dit efter godkännande av Räddningstjänsten.
10) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
11) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.
12) OBS! Viktigt att all information går till krisgruppen.

[1] *Barn + eventuella medföljare ska följa med ledarna i samlad grupp till uppsamlingsplatsen.*

[2] Vid evakuering av rullstolsbundna deltagare skall dessa köras till uppmärkt uppsamlingsplats, där tillkallas räddningspersonal.

[3] Använd utrymningsbalkonger och ramper. Vid evakuering skall hiss aldrig användas.

Brand på MASS kansli (Klubbstugan)

1) Evakuera lokalerna.
2) Larma 112.
3) Om möjligt släck branden med hjälp av brandsläckningsutrustningen.
4) Uppsamlingsplats är på utsidan av Åbybadet riktning mot travbanan

<u>När du är ute</u>

5) Räkna in, för att säkerställa att alla är ute.
6) Om du misstänker att någon person är kvar i Klubbstugan, meddela räddningstjänsten,
7) En person kontaktar krisgruppen.
8) Alla väntar kvar tills räddningstjänsten har kommit.
9) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
10) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande OBS! Viktigt att all information går till krisgruppen.

Brand på MASS kansli (Klubbrummet Åbybadet)

1) Evakuera lokalerna.
2) Larma 112.
3) Om möjligt släck branden med hjälp av brandsläckningsutrustningen.
4) Uppsamlingsplats är utanför Åbybadet riktning mot travbanan.

När du är ute

5) Räkna in, för att säkerställa att alla är ute.
6) Om du misstänker att någon person är kvar i Klubbstugan, meddela räddningstjänsten,
7) En person kontaktar krisgruppen.
8) Alla väntar kvar tills räddningstjänsten har kommit.
9) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
10) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande OBS! Viktigt att all information går till krisgruppen.

Brand på Streteredsbadet

1) Kontakta personalen på Streteredsbadet.
2) Evakuera de som är i din grupp, räkna in alla. Ta med närvaropärm/-listor.
3) Larma 112.
4) Uppsamlingsplats är framför Streteredsbadet, på parkeringen.

När du är ute

5) Räkna in din grupp, för att säkerställa att alla är med ute.
6) Om du misstänker att någon är kvar i byggnaden, meddela räddningstjänsten.
7) En person kontaktar krisgruppen.
8) Ta hand om de evakuerade.
9) Alla väntar kvar till räddningstjänsten har kommit.
10) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
11) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till ordförande eller klubbchef. OBS! Viktigt att all-information går till krisgruppen.

Drunkning eller drunkningstillbud

1) Direkt insats med HLR, fortsätt tills ambulanspersonal kommer till platsen.
2) Larma 112.
3) Tillkalla hjälp av badpersonalen.
4) Ta hand om gruppen, ta upp alla ur vattnet och samla deltagarna på land så långt som möjligt från händelsen. Du är i första hand ansvarig för din grupp.

<u>När ni är långt från händelsen</u>

5) Följ badpersonalens instruktioner.
6) En person kontaktar krisgruppen.
7) Innan barnet/ungdomen lämnar badanläggningen ska förälder eller annan vuxen som hämtar informeras om vad som hänt.
8) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
9) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.
10) OBS! Viktigt att all information går till krisgruppen.

Större personolycka

Med större olycka menas olyckor där det behövs akutvård.

1) Ta hand om den eller de skadade genom HLR, första hjälpen eller på annat sätt som är nödvändigt.
2) Larma 112.
3) Tillkalla hjälp (Badpersonal, annan instruktör i MASS eller annan vuxen).
4) Ta upp grupperna ur vattnet som är i närheten. Samla deltagarna på land så långt som möjligt från händelsen. Du är i första hand ansvarig för din grupp.
5) Följ badpersonalens instruktioner.
6) Innan barnet/ungdomen lämnar badanläggningen ska förälder eller annan vuxen som hämtar informeras om vad som hänt.
7) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
8) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.
9) OBS! Viktigt att all information går till krisgruppen.

Mindre personskada

Med mindre tillbud menas olyckor som inte behöver akutvård, tex sår, stukad fot etc. Personen ifråga behöver ändå hjälp.

1) Ta hand om den skadade.
2) Tillkalla hjälp av badpersonalen.
3) Om möjligt fortsätt träningen och låt badpersonalen eller annan vuxen ta hand om den skadade.
4) Ha hela tiden kontakt med den skadade och den som tar hand om den skadade.
5) Informera Åbybadets verksamhetschef vad som hänt.
6) Vid nästa tillfälle prata med den som skadade sig för att se hur han/hon mår.

Tillbud på Åbybadet som inte direkt berör MASS verksamhet

Ett större tillbud kan vara kemikalieutsläpp, översvämning, strömavbrott eller liknande.

1) Ta kontakt med badpersonalen.
2) Följ personalens instruktioner.
3) Samla ihop alla i din grupp.
4) En person kontaktar krisgruppen.
5) Informera alla föräldrar (eller annan vuxen) som hämtar efter lektionens slut om händelsen. Ingen får lämna badanläggningen utan att information om händelsen har lämnats.
6) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
7) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.
8) OBS! Viktigt att all information går till krisgruppen.

Olycka på resa

1) Om någon är skadad, ta hand om den skadade genom HLR, första hjälpen eller på annat sätt som är nödvändigt.
2) Larma 112 om behov finns.
3) Ta hand om den eller de som behöver hjälp.
4) Kontakta krisgruppen.
5) Arbetsfördelningen bestäms av krisgruppen.
6) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.
7) Informera målsman om olyckan.
8) Prata med deltagarna om det som har hänt. Anpassa samtalet till deltagarnas ålder.

Bedrägeri eller brottsmisstanke

1) Om du upptäcker eller misstänker oegentligheter är du skyldig att informera klubbchefen.
2) Om klubbchefen anser att det finns behov sammankallas krisgruppen.
3) Krisgruppen tar över och fördelar arbetet.
4) Krisgruppen startar en utredning om den anser det nödvändigt.
5) Uttala er inte i press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.

Inbrott i några av våra lokaler

1) Larma 112.
2) Stanna i närheten av lokalen, gå inte in.
3) Kontakta krisgruppen.
4) Invänta tills polisen anländer.
5) Uttala er inte i press/ media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande

Sexuella trakasserier, kränkande särbehandling eller mobbing

1) Om du upptäcker eller misstänker oegentligheter är du skyldig att informera klubbchefen.
2) Om klubbchefen anser att det finns behov sammankallas krisgruppen.
3) Krisgruppen tar över och fördelar arbetet.
4) Klubbchefen och krisgruppen kontaktar omgående den eller de drabbade.
5) Om klubbchef och krisgruppen finner det nödvändigt startas en utredning av händelserna.
6) Uttala er inte till press/media. Hänvisa till klubbchef eller ordförande.