



**Danmarks Skiforbunds beredskabsplan
ved
ski- og lavineulykker**

I Danmarks Skiforbund har vi udarbejdet denne beredskabsplan.

Formålet med at udarbejde en beredskabsplan er at sikre, at hændelsers omfang begrænses og at der ydes hjælp hurtigst muligt. En beredskabsplan udarbejdes også for at forebygge, at frivillige, ansatte med flere, ender midt i uoverskuelige opgaver, når der sker en kritisk hændelse. Beredskabsplanen foreskriver roller, ansvarsfordeling med mere, når ulykker sker, og er blandt andet med til at sikre, at relevante interessenter informeres rettidigt.

Årlig gennemgang af planen – det er bestyrelsen der har ansvaret

- Gennemgå og ajourfør beredskabsplanen, eksempelvis ved sæsonstart.
- Roller og funktioner tildeles, så der kan handles hurtigt, hvis en kritisk hændelse opstår.
- Evaluér beredskabsplanen og justér hvis nødvendigt.
- Udlevér beredskabsplanen til alle medarbejdere, frivillige samt eventuelt til landsholdsløbere.
- Hæng beredskabsplanen op på kontoret osv. og inkludér i en eventuel personalemappe.

Kurser i førstehjælp

Husk at Den Danske Skiskoletilbyder kurser i førstehjælp. Kurser i førstehjælp giver trænere, holdledere med flere tryghed, hvis de en dag står midt i en kritisk hændelse. Det giver også bestyrelsen både en tryghed og en sikkerhed. Samtidig med, at det viser det samtidig, at Danmarks Skiforbund vægter sikkerheden højt.

Find Den Danske Skiskoles førstehjælpskursus via deres [kalender](#)

Definition på en hændelse

En hændelse er, når der sker medlemmer, medarbejdere, frivillige eller andre i foreningen en ulykke, enten af fysisk eller psykisk karakter – eksempelvis fald-, kørsels-, lavine eller skiulykker, men også madforgiftning og lignende. Det er i sådanne situationer, at jeres beredskabsplan træder i kraft.

Pædofili, overgreb og andre former for krænkelse, er også kritiske hændelser. Læs mere herom på Danmark Skiforbunds hjemmeside.

En hændelse kan variere fra 'ikke kritisk' til værende 'ekstremt kritisk'.

En kritisk hændelse er alvorlige ulykker og/eller voldsomme begivenheder. Meget alvorlige hændelser kan udvikle sig til regulære kriser, hvis der ikke tages hånd om dem i tide.

Kontakt derfor Danmarks Skiforbund for hjælp og rådgivning i den konkrete situation.

VED PERSONSKADE

Hvis en person kommer til skade, skal følgende iværksættes:

Når en mindre hændelse sker:

1. Stands ulykken og påbegynd førstehjælp.
2. Orienter forældre/pårørende.
3. Sørg for at den tilskadekomne kommer på skadestuen, hvis nødvendigt.
4. Oplys de pårørende om, at I har en beredskabsplan, som I følger, og at I vil følge op på hændelsen.
5. Saml holdet og orientér atleterne.

Når en livstruende ulykke indtræffer:

1. Stands ulykken og påbegynd livreddende førstehjælp.
2. Undersøg, at om der er flere forulykkede.
3. Alarmer 1-1-2.
4. Send en hjælper ud af for at tage imod ambulancen og anvis dem en hensigtsmæssig redningsvej.
5. Assister eventuelt med livreddende førstehjælp.
6. Fortsæt indtil ambulancen ankommer.

Når ambulancen er kørt

7. Orienter forældre/pårørende.
8. Oplys de pårørende om, at I har en beredskabsplan, som I følger, og at I vil følge op på hændelsen.
9. Saml holdet og berolig atleterne. Tal forløbet grundigt igennem med dem. Vær opmærksom på, at nogen kan have en sen reaktion på oplevelsen.

Kontakt:

10. Orienter altid lederen for den pågældende afdeling / formand, hvis der er ydet førstehjælp med efterbehandling på skadestuen.
11. Formanden beslutter, om efterfølgende trin i beredskabsplanen skal iværksættes.

VED SKIULYKKER

Hvis der sker en skiulykke, skal følgende iværksættes:

Når en lavineulykke sker:

1. Stands ulykken. Begynd livreddende førstehjælp.
2. Advar andre om den tilskadekomnes position
3. Undersøg, at der er flere forulykkede.
4. Tilkald ambulancen/reddere fra skipatruljen, hvis disse er til rådighed.
5. Assister eventuelt med hjerte-lungeredning.
6. Fortsæt hjerte-lunge-redning indtil skipatruljen/ambulancen ankommer til ulykkesstedet.
7. Giv almindelig førstehjælp og hold den tilskadekomne varm.

Når ambulancen er kørt:

8. Orienter forældre/pårørende. Hvis det er meget alvorligt, bør formanden orientere de pårørende.
9. Oplys de pårørende om, at I har en beredskabsplan, som I følger, og at I vil følge op på hændelsen.
10. Saml holdet og berolig skiløberne.

Kontakt:

11. Orienter altid formanden og lederen for den pågældende afdeling ved skiulykker med personskade.
12. Beredskabsplanen bør som udgangspunkt altid iværksættes til fulde.

VED LAVINEULYKKER OG SKIULYKKER I UDlandet

Hvis der sker en lavineulykke, skal følgende iværksættes:

Når en lavineulykke sker:

1. Skab overblik og ro
 - a. Få styr på, at alle deltagere er uskadte, og om nogen savnes.
 - b. Er der medlemmer, der bruger vigtig medicin eller har brug for akut krisehjælp?
 - c. Aftal, hvornår pårørende i DK informeres, så alle gør det "samtidigt".
 - d. Informer så hurtigt som muligt deltagerne om det, I ved, og hvornår der informeres igen.

Kontakt:

2. Vigtigt at kontakte
 - a. Udenrigsministeriet via deres døgnvagt (dansker i udlandet og ulykker, hjælp fra ambassaden).
 - b. Kontoret i DSkiF.
 - c. Bestyrelsen i jeres egen skiklub.
 - d. Forsikring.

Pressen:

3. Pressehåndtering
 - a. Hvem håndterer den danske presse og hvordan?
 - b. Vil I håndtere den lokale presse eller ej?
 - c. Lav en pressemeddelelse til egne medier med kontaktinfo.
 - d. Afvent, så pårørende i DK er informeret, inden I går ud i pressen.

Opgaver:

4. Få et overblik over øvrige opgaver
 - a. Træf beslutninger i en lille styregruppe, så der kommer flere vinkler på sagen.
 - b. Hvem eller hvordan koordinerer I oplysninger i styregruppen?
 - c. Hvilke opgaver skal løses? Del dem ud på flere personer evt. ressourcestærke personer.
 - d. Informationen til deltagerne. Fortæl altid hvornår og hvor næste briefing finder sted.
 - e. Informer kun om det, I ved og fortæl, hvad I arbejder på og med hvem.

Lokale myndigheder:

5. Kontakt til lokale myndigheder
 - a. Udpeg en person som sprogmæssigt og gerne uddannelsesmæssigt kan løse denne vigtige opgave.

Krisehåndtering.

- b. Forvent, at der kan opstå uforudsete udgifter i forhold til lokale forhold.
6. Krisehåndtering
 - a. Vigtigt, at de personer, som har løftet opgaven, tilbydes eller får et venligt puf i forhold til krisehjælp i DK.
 - b. Tilbyd en fælles debriefing til alle deltager, når I er kommet hjem (gennem forsikring).

Note: Informer kun om det, I ved noget om; det giver tryghed. Er det en alvorlig situation, er den danske presse hurtig og vil gerne sikre deres historie. Derfor er egen pressemeddelelse et vigtigt redskab til at fortælle vores historie. Drøft beslutningerne i fællesskab i styregruppen. Fortæl hvornår næste briefing finder sted; det skaber ro hos deltagerne. Alvorlige ulykker skaber følelser; giv plads og stå sammen.

FOREBYGGELSE

I kan selv gøre meget for at forebygge kritiske hændelser. Det er blandt andet vigtigt at kontrollere nedenstående minimum én gang årligt:

- *At der er det rette sikkerhedsudstyr*
– *eksempelvis en hjertestarter.*
- *At sikkerhedsudstyret er hensigtsmæssig placeret: Er udstyret eksempelvis nemt tilgængeligt og tilgængeligt hele døgnet?*
- *At de rette nøglepersoner uddannes*
– *eksempelvis i førstehjælp og er uddannet i brug af det tilgængelige udstyr.*
- *At træningsudstyr og lignende er korrekt og forsvarligt monteret og fastspændt.*