



2021-02-08

FUBB Basket Krisplan

Innehåll

1. Vad är en kris?	2
2. Bakgrunden till detta dokument.....	2
3. FUBB baskets grundinställningar	2
3.1 FUBB värdegrund	2
3.2 Barnens spelregler och rättigheter	3
3.3 Utdrag ur polisens belastningsregister.....	3
3.4 Alkohol, doping och narkotika	3
4. Viktiga telefonnummer och adresser.....	3
4.1 Föreningens krisgrupp	3
4.2 Viktiga kontaktuppgifter i samhället	4
4.3 Försäkringar	4
5. Extra viktigt för dig som ledare	5
5.1 Kontaktlistor/ICE	5
5.2 Allergier.....	5
6. Resor.....	5
6.1 Generellt om trafiksäkerhet.....	5
6.2 Viktigt vid resor arrangerade av föreningen	6
6.3 Rutiner på plats.....	7
7. Agerande vid olika typer av kriser	7
7.1 Olycka	7
7.2 Sexuella övergrepp	7
7.3 Mobbing	7
7.4 Rån, hot och våld	8
7.5 Psykisk ohälsa	8
7.6 Själv mord/själv mordsförsök	9
8. Övrig kontaktinformation	10
8.1 Bris stödlinje för idrottsledare.....	10
8.2 Orosanmälan	10
8.3 Hitta rätt om värdegrunden bryts	10
9. Länksamling	11



1. Vad är en kris?

"En händelse som utgör ett hot mot människor, materiella och immateriella värden och där åtgärder utöver det normala krävs för att bemästra situationen."

Om det ofattbara händer i sammanhang där de involverade representerar FUBB Basket eller att händelsen kommer att påverka FUBB baskets medlemmar är det viktigt att representanter från klubben kontaktas omedelbart för att ta ställning till situationen och vidta nödvändiga åtgärder. Exempel på händelser kan vara; trafikolycka, hot, allergisk chock, traumatiska händelser eller liknande som kommer att ha stark inverkan på våra övriga spelare/ledares psykiska tillstånd.

2. Bakgrunden till detta dokument

Syftet med en krishanteringsplan är att:

- skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor
- omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt
- motverka stress för inblandade
- genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer

3. FUBB baskets grundinställningar

Förutom vår egna värdegrund lutar vi oss mot Svenska basketbollförbundets värdegrund Trygg Basket. En trygg idrott är en idrott fri från mobbning, trakasserier, hot, våld och övergrepp. En idrott där alla känner sig välkomna och delaktiga och får delta och utvecklas efter sina egna förutsättningar. Svenska Basketbollförbundets uppförandekod hittar du [här](#).

Trygg Basket/idrott och barnens spelregler står för något viktigt för alla. Den trygga idrottsmiljön är ett samlingsbegrepp för allt som vår värdegrund står för. Alla är viktiga och alla skall få delta på sina förutsättningar, det finns rättigheter och skyldigheter, och alla skall bemöta och bli bemötta på ett respektabelt sätt i och utanför sporthallen.

Idrottens värdeord Glädje och gemenskap, Allas rätt att vara med, Rent spel och demokrati och delaktighet, är klubbens skyldighet att informera era alla berörda ledare, vårdnadshavare och spelare om.

3.1 FUBB värdegrund

På fubbasket.se finns vår [värdegrund](#) publicerad. Den vänder sig till alla, oavsett ålder och nivå. Ledorden är Glädje, Trygghet och Fair Play.



3.2 Barnens spelregler och rättigheter

FUBB Basket förhåller sig till Barnkonventionen och Barnens spelregler.

Riksidrottsförbundet har tagit fram en guide kring Barnkonventionen för idrottsföreningar och förbund som finns på FUBB baskets hemsida under Dokument.

Riksidrottsförbundet och BRIS har tillsammans tagit fram barnens spelregler - <https://barnensspelregler.se/>

3.3 Utdrag ur polisens belastningsregister

Från och med 1 januari 2020 är det obligatoriskt att föreningar begär ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som är anställd eller har uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Registerutdragen beställs av varje enskild individ och visas upp för någon i FUBB baskets styrelse en gång per år.

3.4 Alkohol, doping och narkotika

Att vara med i FUBB basket är mer än att bara träna och spela match. Här får ungdomar och barn en trygghet och social gemenskap. För många barn är klubben, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste fostringsmiljön. Klubbledaren är en viktig social förebild. Ofta är idrotten en skyddsfaktor mot att ungdomar inte använder alkohol, narkotika och doping. Ledarens förhållningssätt till bland annat alkohol och doping kan påverka värderingar som barnen och ungdomarna bär med sig livet ut. FUBB Basket arbetar för gemenskap, idrottsutövande och social fostran. För klubben är det viktigt att främja positiva och trygga miljöer där våra barn och unga kan utvecklas, såväl idrottsligt som socialt, kulturellt och psykiskt.

För oss ingår alkohol, narkotika och doping inte i en sådan miljö. Alkohol och andra droger påverkar idrottsprestationen negativt.

4. Viktiga telefonnummer och adresser

4.1 Föreningens krisgrupp

Föreningens krisgrupp består i första hand av dessa personer. Vänligen kontakta i följande ordning.

Roll	Namn	Mobil	E-post
Sammanställande/ordförande	Dennis Zalamans	070-6576687	dennis@zalamans.com
	Sanella Petrovski	070-6705039	sanella.petrovski@wsa.se
	Oswaldo Beltra	070-5645435	oswaldo@beltra.net
	Pedram Parsa	0708-445570	pepar72@gmail.com
	Elin Poska	070-7318837	elin.poska@gmail.com
	Jeanette Bergström	0708-876424	jebe73@gmail.com



Krisgruppen måste snarast kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Om någon av personerna ovan inte är tillgänglig, beslutar ordförande om någon annan bör tas in.

4.2 Viktiga kontaktuppgifter i samhället

Viktiga telefonnummer

112 – fungerar i alla EU-länder och används vid akuta nödsituationer där det är fara för liv, egendom och miljö

1177 – sjukvårdsrådgivning

114 14 – Polisens nödnummer vid situationer som inte är akuta

113 13 – Informationsnummer vid allvarliga olyckor och kriser

Mer information om respektive kommuns krishantering

Upplands-Bro kommun

<https://www.upplands-bro.se/kommun--politik/om-kommunen/sakerhet-och-krishantering.html>

Håbo kommun

<https://habokommun.se/Omsorg--hjalp/Trygg-och-saker/Krishantering/>

4.3 Försäkringar

Folksam idrottsförsäkring bas

I försäkringen ingår förebyggande tjänsten:

Råd och Vård för idrottsskador.

Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du förebygger, behandlar och anmäler idrottsskador.

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/basket>

Råd och Vård för idrottsskador

Vi hjälper dig att bedöma och anmäla idrottsskador.

020-44 11 11

Ring vardagar 8-17

Vilka är försäkrade?

Alla medlemmar i FUBB Basket är försäkrade genom sitt medlemskap.

Detta täcker Folksams idrottsförsäkring bas

Den ger dig ett bra grundskydd om till exempel om du råkar ut för en skada under träning, tävling, match eller turnering.

På väg till match eller t.ex. cup.

När man färdas i ett fordon täcks samtliga i bilen, oavsett roll, av trafikförsäkringen som fordonet ska ha.

Är gäster försäkrade?

För att ta ett exempel:

FUBB Basket anordnar en 3x3-turnering ute. Spelare som inte är medlemmar i FUBB Basket är inte per automatik försäkrade genom sitt deltagande. De kan däremot vara försäkrade genom sina egna föreningar. Detta bör upplysas om på inbjudan.



Resa utomlands

SOS-International a/s (vid evenemang utomlands)

+45 70 10 50 50

stockholm@sos.eu

5. Extra viktigt för dig som ledare

5.1 Kontaktlistor/ICE

Som tränare behöver du, framförallt vid resor med laget, kontaktlista med ICE-uppgifter (In Case of Emergency). Denna ska innehålla:

- Spelare
 - Namn
 - Personnummer
 - Email
 - Mobilnummer
 - Allergier
- Närmast anhörig
 - Namn
 - Email
 - Mobilnummer

För spelare/ledare under 18 år är det bra om kontaktuppgifter till två anhöriga finns med. Viktigt att du säkerställer att laget.se är uppdaterat.

5.2 Allergier

Viktigt att ta reda på ev allergier hos spelarna.

6. Resor

6.1 Generellt om trafiksäkerhet

FUBB baskets basketverksamhet bygger till mycket stor del på ideella insatser av ledare och föräldrar. Varje vecka under säsong skjutsas egna och andras barn i privata bilar till och från träningar och matcher. Vi vill uppmuntra all form av samåkning och samtidigt uppmärksamma ansvaret det innebär att skjutsa barnen.

Detta gäller i FUBB basket

- Föraren är erfaren och har ansvar för att fordonet är välbekant och i trafikdugligt skick
- Föraren skall vara utvilad, nykter och drogfri
- Föraren tillåter inte fler passagerare än vad bilen är avsedd för
- Alla i bilen skall använda bälte och vid behov bältesstol
- För att undvika stress ansvarar ledarna för att samling inför resor till bortamatcher görs med god tidsmarginal



- Barn och ungdomar som tar sig själva till våra träningsanläggningar vid match eller träning med cykel eller inlines ska bära hjälm minst tills de fyller 15 år

Vid olycka – ring först alltid 112! Därefter kontaktas krisgruppen för stöd och information (Kontaktuppgifter på hemsidan)

6.2 Viktigt vid resor arrangerade av föreningen

Försäkring vid resande

Idrottsförsäkringen bas som Svenska Basketbollförbundet tecknat med Folksam gäller för samtliga medlemmar vid skada i samband med träning, tävling, match, turnering. Under resor till och från dessa aktiviteter gäller trafikförsäkringen som respektive fordon skall ha.

Läs mer under "4.4 Försäkringar"

Reserutiner

En av ledarna ska vara utsedd **reseansvarig**. Dennes uppgift är bland annat att alltid vara tillgänglig på känt mobiltelefonnummer. Detta nummer måste vara meddelat till deltagarna och anhöriga (om spelaren är under 18 år) samt till föreningsledaren/någon i krisgruppen.

Information som är bra att ha är:

- vilket lag som åker
- vart ni åker
- hur länge ni är borta; avrese- och hemresedatum
- syftet med resan, ex. cup eller träningsläger
- lista med namn och personnummer (endast de första sex siffrorna behövs)
- kontaktperson med uppgifter till närmast anhörig
- ev allergier

Inför resan, sammanställ en färdplan som innehåller färdstätt, färdväg, eventuell övernattnig och hela resans program:

- Beräknad tid för avresa, ankomst och hemkomst.
- Ange bussbolag, bussförare, privatbilar, privatförare (mobilnummer).
- Ange flygbolag, flygnummer
- Ange tågbolag, tågnummer

Om minibussar används – tänk på att de som kör skall ha kompetens för dem, d v s innehaft körkort i minst fem år. Chauffören måste vara utvilad och får inte ha intagit alkohol på 24 timmar.

Den ska också innehålla en deltagarförteckning (inklusive ledare) med adress, telefonnummer eventuella sjukdomar och svårare allergier samt uppgifter om ICE.

Meddela alltid förändringar i program och deltagarförteckning till föreningsledaren/någon i krisgruppen.

Om gruppen måste delas vid lokala transporter, t ex från och till flygplats och hall, måste alltid en ledare finnas med i första och sista gruppen.



6.3 Rutiner på plats

Vid inkvartering i skolsalar och idrottshallar, vilka inte är byggda för att fungera som hotell, måste följande göras:

1. Kontrollera att det finns två av varandra oberoende utrymningsvägar som utöver dörrar kan vara öppningsbara fönster och brandstegar.
2. Finns brandsläckare och brandvarnare?
3. Tillåt inte levande ljus. Fundera på om det finns risk för smygrökning.
4. Gå igenom med gruppen vad som gäller vid en eventuell brand: utrymningsvägar och samlingsplats.

7. Agerande vid olika typer av kriser

Källa: Krishanteringsplan RF

7.1 Olycka

Direkta insatser av de som är på plats i samband med olycka eller dödsfall

- Informera föreningens ordförande eller någon annan i krisgruppen om vad som hänt så att de kan vara ett stöd för er som är på plats. De ansvarar även för hanteringen av information internt och externt.
- Skicka inte hem deltagarna! Samla istället gruppen på en plats där ni får vara ifred och informera så uttömmande som möjligt om vad som har hänt.
- Informera sakligt om vad som har hänt. Spekulera aldrig om händelsen och dess orsaksförlopp.
- Ge god tid för frågor och samtal. Ge alla som vill en möjlighet att komma till tals. Förvänta dig inte att alla ska reagera på samma sätt. Var tolerant.
- Förbered deltagarna på att det är vanligt och normalt med reaktioner efteråt. Uppmana dem att berätta för sina föräldrar/anhöriga vad som hänt så att de kan förstå eventuella efterreaktioner. Uppmana dem att tala om händelsen med anhöriga.
- Ordna dryck och förtäring.
- Följ de drabbade hem, låt inte drabbade köra bil.

7.2 Sexuella övergrepp

Snabbhet

När det finns uppgifter om eller någon misstänker att ett sexuellt övergrepp har förekommit ska de som fått kännedom om händelsen skyndsamt krisgruppen.

Skydd av den utsatte

Det viktigaste i den akuta situationen är barnets/ ungdomens/den vuxnes situation, dess fysiska och psykiska skydd och hälsa. Om det är ett barn/ungdom som är drabbat är föräldrakontakt viktig, om inte förövaren misstänks finnas inom familjen.

7.3 Mobbing

FUBB Basket har nolltolerans mot mobbing, trakasserier och övergrepp. Det gäller alla - spelare, ledare, föräldrar. Vi vill att du berättar om du själv är utsatt eller kanske orolig för att någon annan



far illa. Då kan vi göra något åt saken. Det allra bästa är att prata med någon du litar på och som du tror kan hjälpa dig. Om det känns svårt att veta vem det skulle vara, kan du höra av dig.

Bris stödlinje för idrottsledare på 077-44 000 42. Öppet vardagar kl 09-12.

Vill du som barn eller ung få stöd och hjälp av en kurator?

Kontakta Bris via mejl och chatt på Bris.se eller ring 116111

7.4 Rån, hot och våld

Checklista för agerande vid en hotfull/våldsam situation m.m.

Om du hamnar i en hotfull/våldsam situation

- Ta aldrig några onödiga risker
- Behåll lugnet. Fokusera på det du ska göra, inte hur du känner
- Om möjligt, prata med motparten och få honom/henne att lugna sig
- Bekräfta och visa förståelse. När motparten lugnat sig kan du ta upp konfliktens sakfråga
- Om dina försök inte fungerar:
- Larma eller ropa på hjälp
- Fly från platsen
- Om det behövs, försvara dig

Om du får ett hotfullt meddelande

- Spara e-post, meddelanden eller andra försändelser som innehåller hot
- Om möjligt, spara informationen på den dator, telefon eller plattform där hoten mottagits
- Gör ovanstående även om du väljer att skriva ut materialet
- Skriv en logg/dagbok där du noterar tid, datum och typ av händelse

Om du blir utsatt för olaga förföljelse

- Om det förekommit fysiskt våld i samband med förföljelse, se ovan beträffande "Om du hamnar i en hotfull/våldsam situation"
- Har din egendom skadats är det viktigt att dokumentera skadorna, exempelvis med en kamera (se ovan hur dokumentationen ska gå till)
- Kom ihåg att inte röra vid föremål som skadats eller gå runt på brottsplatsen förrän du kontaktat polisen
- Dokumentera alla kontakter, kontaktförsök och andra händelser
- Se även rubriken "Om du fått ett hotfullt meddelande"
- Efter en situation av våld, hot eller olaga förföljelse:
- Vid behov, uppsök läkarvård
- Dokumentera eventuella skador

7.5 Psykisk ohälsa

Det finns mycket som ryms inom begreppet psykisk ohälsa, men i idrottssammanhang är problemen listade nedan inte helt ovanliga. Som medlem i en idrottsförening kan du hjälpa till genom att hänvisa spelare/ledare till lokala mottagningar som kan hjälpa till med den här typen av problematik alternativt kontakta någon av medlemmarna i styrelsen.



Håbo kommun

Psykisk ohälsa:

Myndighetsenheten

Telefon: 0171-525 00

Öppettider måndag till torsdag 08:00 - 16:00 och fredagar 08:00 - 15:00

E-post: socialnamnden@habo.se

Upplands Bro kommun

Psykisk ohälsa:

Mottagningen Bryggan

Telefon: 08-410 792 05

Beroendeproblematik:

Socialtjänsten i Upplands Bro

Tel. 08-581 690 00

Tips och råd:

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/>

www.stodlinjen.se

7.6 Självmord/självmordsförsök

Krisgruppen arbetsgång

1. Sammankalla föreningens krisgrupp. Krisgruppen beslutar hur kontakten med anhöriga ska genomföras. Samarbete med föräldrar och anhöriga är oerhört viktig. Anhöriga får vara med att besluta hur föreningens spelare och ledare ska informeras. Föreningen bör uppmuntra anhöriga till att vara uppriktiga med dödsorsaken.
2. Det är viktigt att föreningens spelare och ledare informeras för att undvika smittorisk* och onödig ryktesspridning. Informationen ska vara saklig och de frågor som ställs ska också besvaras så sakligt som möjligt.
3. Tid och utrymme måste ges så att spelarna får möjlighet att bearbeta sin sorg, ilska eller smärta.
4. Särskild uppmärksamhet bör riktas till de spelare (och eventuellt till de ledare) som var/är nära den som tagit sitt liv/gjort ett självmordsförsök. Spelare, som man vet är sårbara, bör också ägnas särskild uppmärksamhet och vid behov hänvisa till psykolog eller kuratorsamtal och/eller barn- och ungdomspsykiatrisk bedömning.
5. Om pressen hör av sig, var försiktig med uttalanden. Felaktig beskrivning kan göra att sårbara kamrater kan ha en tendens att identifiera sig med den handling som den person som tagit sitt liv har genomfört. Endast krisgruppen bör ansvara för denna kontakt.

* Sedan lång tid tillbaka har man sett att självskadebeteende, självmord och självmordsförsök kan ha smittoeffekter om man inte agerar på rätt sätt. Ungdomar är särskilt utsatta eftersom de lättare påverkas av vad som händer i omgivningen. De kan inte heller på samma sätt som en vuxen se konsekvenserna av sitt handlande. Speciellt påverkade är de när någon person som har betytt mycket för dem har tagit sitt liv; det kan vara en nära kompis eller anhörig men det kan också vara en offentlig känd person som de lätt identifierar sig med. Genom felaktiga sätt att beskriva och redogöra för



självordshändelser kan en ung person triggas till en så destruktiv handling som ett självmordsförsök eller fullbordat självmord.

Källa: Norrtälje kommuns krishanteringsplan/Britta Alin Åkerman, NASP (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa).

För mer information/stöd/:

<https://mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen/>

8. Övrig kontaktinformation

8.1 Bris stödlinje för idrottsledare

Om du som ledare behöver tips, råd och verktyg kring frågor som rör trygga idrottsmiljöer för barn och ungdomar, kan du ringa till Bris stödlinje för idrottsledare på 077-44 000 42. Bris stödlinje för barn och ungdomar har telefonnummer 116 11.

8.2 Orosanmälan

Endast personer som arbetar i hälso- och sjukvård, skolan samt i socialtjänsten är skyldiga att anmäla misstanke om att ett barn eller ungdom far illa.

Idrottsledare och tränare är alltså inte skyldiga att anmäla, men bör alltid anmäla sina misstankar så att socialtjänsten får möjlighet att utreda om barnet/ungdomen har behov av stöd och skydd.

Mer information om orosanmälan hittar du här: www.socialstyrelsen.se/orosanmalan

8.3 Hitta rätt om värdegrunden bryts

Om du är orolig för någonting i din förening ska du i första hand vända dig till **föreningens styrelse**. Styrelsen är ansvarig och kan till exempel avsluta ett samarbete med en tränare.

Om det finns hinder att vända sig till föreningens styrelse, såsom personkopplingar eller att oron är kopplad till styrelsen, kan du höra av dig till **Svenska Basketbollförbundets generalsekreterare** alternativt **styrelseordförande**.

Det går även att ta kontakt med något av **RF/SISU:s 19 distrikt** där det finns sakkunniga i barn- och ungdomsidrott som kan hjälpa till att föra dialog med föreningen eller guida rätt.

Om ett ärende inte kan hanteras av varken förening, SF eller RF/SISU:s distrikt kan du kontakta **idrottsombudsmannen** på 08-627 40 10 eller idrottsombudsmannen@rf.se. Vid hög belastning kan det vara svårt att komma fram på telefon – lämna ett meddelande eller skicka e-post så blir du kontaktad. Idrottsombudsmannen kan till exempel vägleda kring polisanmälan.

Om du inte vill eller vågar vända dig till idrottsombudsmannen direkt kan du använda den anonyma och krypterade **visselblåsartjänsten**, där idrottsombudsmannen tar emot ärenden.



9. Länksamling

Svenska Basketbollförbundets uppförandekod

https://www.basket.se/globalassets/svenska-basketbollforbundet/dokument/allman-forbundsinfo/uppforandekod_20200317.pdf

FUBB basket värdegrund och andra dokument

<http://www.fubbbasket.se/Document>

Mer om Riksidrottsförbundet

<https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/hittainomidrottsrorelsen/>

Visselblåsartjänst hos Riksidrottsförbundet

<https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>