HÖGBY IF

Säker & Trygg Förening

Innehållsförteckning

1. Mål och värdegrund **3**

2. Brandsäkerhet **4**

3. Regler och besiktning av anläggning/lokaler **5**

4. Utemiljön i vår närhet **7**

5. Utrustning för den verksamhet som bedrivs **8**

6. Föreningskultur/klimat **9**

7. Ledarskap **11**

8. Föreningskunskap **14**

9. Olycksfall/akut insjuknande **15**

10. Alkohol/narkotika/doping/tobak/spel **18**

11. Resor – Transport **20**

Mål och värdegrund

Tillsammans ska vi skapa, vårda och utveckla en föreningsgemenskap på och utanför fotbolls- och innebandyplanen, friidrottsanläggningen, gymnastikhallen och i längdskidspåret. Detta ska bidra till att Högby IF är en av Ölands ledande idrottsföreningar där vi fostrar och utvecklar idrottsutövare, både själva och tillsammans med andra föreningar. Högby IF ser andra idrotter och lokala föreningar som ett positivt komplement till den egna verksamheten. Vi ser certifieringen som en Säker & Trygg förening som en del i förverkligandet av vår vision. Genom den vill vi nå en bättre hälsa, minskad skadefrekvens, ökad säkerhet och trygghet för våra medlemmar. Föräldrar ska känna att deras barn och ungdomar är i säkra händer i vår förening. Ledarna ska känna att de har rätt kunskap för att vara en säker och trygg ledare. En genomtänkt ledaretik och välutbildade ledare är viktigt.

Högby IF:s värdegrund

Värdegrunden tar sitt avstamp i föreningens verksamhetsidé. Högby styrelse antog en värdegrund 2023 efter ett gemensamt arbete med sektionerna under en föreningshelg 2022.

Rörelseglädje

Att röra sig, enskilt eller i grupp skapar glädje och det hjälper oss att må bra. Vi bedriver och utvecklar all vår verksamhet så vi ska kunna ha roligt samtidigt som vi rör på oss, för alla som vill vara med.

Delaktighet hela livet

Vi är en förening som skapar förutsättningar för många olika idrotter som inkluderar **alla** i alla åldrar. Vårt samhällsengagemang skapar en bra grund och utveckling för en bättre folkhälsa.

Laget före jaget

Som en “Säker & Trygg Förening” arbetar vi aktivt för att vara en förening med god trivsel, där vi är bra kompisar och känner trygghet och gemenskap. Alla ska känna sig välkomna!

Högby IF:s Verksamhetsidé

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll
- alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar
- de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet
- den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Högby IF:s Mål

Vårt mål är att så många barn och ungdomar som möjligt ska utöva flertalet idrotter såsom fotboll, innebandy, friidrott, gymnastik samt åka skidor så långt upp i åldrarna som möjligt. Vi vill fokusera på laganda och kamratskap, inte på konkurrens. Vi vill visa att en långsiktig och metodisk utbildning inom fotboll, innebandy, friidrott, gymnastik och skidåkning leder längre än hets och konkurrenstänkande. Varje sektion har i uppgift att se till att ledare, aktiva och föräldrar är informerade och har tagit del av innehållet i Säker och Trygg förening.

Brandsäkerhet

Högby IF har varit i kontakt med Räddningstjänsten. För att få övernatta i huvudbyggnaden krävs följande: Max 30 personer inkl. ledare i samma byggnad. Det måste finnas 2 utrymningsvägar som går att öppna inifrån utan nyckel. Pulversläckare finns installerat i pannrummet i källaren och i köket. Seriekopplade brandvarnare finns installerade i samlingslokalen, hallen samt ledarrummet. Vid övernattning ska Räddningstjänsten informeras om vilka datum det gäller samt hur många personer som vistas i byggnaden.
I nya byggnaden ”Georgs hus” får dagtid vistas max 50 personer. Två utrymningsvägar finns och som går att öppna utan nyckel.

Pulversläckare finns placerad i byggnaden.

Gemensam uppsamlingsplats gällande båda byggnaderna är konstgräsplanen.
Informationsskylt finns placerad i båda byggnaderna.

Rutiner för systematisk brandskyddsarbete sker i våra lokaler.

Regler och besiktning av anläggning/lokaler

Högby IF har en friidrottsanläggning med konstgräsplan och naturgräsplaner. På anläggningen finns dessutom fem stugor för uthyrning, två servicehus med omklädningsrum, garage, kök samt samlingslokaler för övernattning och möten.

Policy för uthyrning finns med i hyresavtalet. Se bifogat.

Föreningen hyr även lokaler för inomhusverksamhet av flera kommuner.

Hyresavtal för Högby IF:s lokaler

Undertecknad har träffat följande avtal för hyra av Högby IF:s lokaler.

Datum:…….. Tid:……

Ändamål för uthyrningen:……..
Kostnad:…….

Uthyrningen innefattar även utrustning.

Nyckel utlämnas enligt överenskommelse och returneras enligt densamma.

Betalning sker vid utlämnandet av nyckel.

Villkor för uthyrningen: I lokalen får vistas högst 50 personer.

Vid återlämnandet ska utrustningen vara återställd, lokalen städat och i samma skick som vid tillträdet.

Porslin och köksutrustning ska vara diskad och inplockad i den ordning som den befinns vid tillträdet.
Hushållssopor och skräp ska slängas i containern vid konstgräsplanen.

Återvinningsbara sopor medtages och lämnas vid återvinningsstationen.

Rökning i lokalen är inte tillåten.

Skador på lokal och utrustning som uppkommit ersätts av hyresgästen.

Merarbete för att återställa lokalen och utrustning debiteras med 200: - per timme.

Högby IF/ Högby drift AB

Gäst Uthyrare

…….
……..

Utemiljön i vår närhet

Till och från idrottsplatsen finns asfalterade och på kvällstid belysta gång- och cykelbanor.

Trafik till och på grusplanen vid ”Georgs hus” är endast tillåten för i- och urlastning vid match.

All parkeringen hänvisas till anvisad plats framför konstgräsplanen. P-skyltar finns.
Vid tävling/match parkerar vi ej vid grusplanen vid Georges hus.

På idrottsplatsen finns ett flertal uppsatta papperskorgar samt sopkärl. All nedskräpning och klotter på idrottsplatsen är förbjuden och farligt material (verktyg, maskiner, byggnadsmaterial, vätskor mm) ska hållas inlåst eller direkt avlägsnas till av kommunen anvisad plats.

Snöröjning och halkbekämpning utförs vid behov.

Utrustning för den verksamhet som bedrivs

Inom begreppet material ryms en mängd olika saker som hör till föreningens olika verksamhetsgrenar (fotboll, friidrott, gymnastik, innebandy, pickleball).

Varje sektionsordförande ansvarar för att nödvändigt material finns för att på ett effektivt och säkert sätt kunna utöva verksamheten. Minst en gång varje år gör sektionsordförande en inventering och kontroll över tränings- och tävlingsmaterialet. Alla ledare informerar om det behövs personlig utrustning för aktiviteten som berörs.

Eventuella kompletteringar görs i samband med detta.

Vid komplettering/nybeställning av overaller/tävlingsställ måste gällande eller nya överenskommelser med aktuella sponsorer följas.

Vår uppfattning är att någon särskild information till användarna, förutom den som ges av ledarna, inte är nödvändig.

Föreningskultur/klimat och trygga idrottsmiljöer

Högby IF:s Likabehandlingsplan

Vårt mål är att så många barn och ungdomar som möjligt ska utöva flertalet idrotter såsom fotboll, innebandy, friidrott, gymnastik samt åka skidor så långt upp i åldrarna som möjligt. Vi vill fokusera på laganda och kamratskap, inte på konkurrens. Vi vill visa att en långsiktig och metodisk utbildning inom fotboll, innebandy, friidrott, gymnastik och skidåkning leder längre än hets och konkurrenstänkande.

Ingen ska känna sig diskriminerad, trakasserad eller känna sig utsatt för annan kränkande behandling. Dessa begrepp definieras utifrån Riksidrottsförbundets folder Skapa trygga idrottsmiljöer.

Vi vill att alla i föreningen ska känna sig välkomna, trygga och sedda. Det ska vara trevligt och roligt. Likabehandlingsplanen uppdateras kontinuerligt och likabehandlingsprincipen ska genomsyra hela föreningen. Likabehandlingsplanen gäller på alla platser där aktiva, ledare och föräldrar befinner sig. Alla ska arbeta utifrån barnkonventionen. (http://www.rf.se/barnkonventionen)

Högby IF arbetar förebyggande genom olika insatser:
• föräldramöten
• utbildningar genom RF-SISU Småland
• värdegrundsarbete i träningsgrupper vid behov
• Regelbundet arbeta med att identifiera vilka platser som kan vara riskzoner och minimera de risker som identifierats
• Ledare har kunskap och arbetar utifrån Riksidrottsförbundets informationsfolder *Skapa trygga idrottsmiljöer*
• Styrelsen/sektionen har en handlingsplan att arbeta efter om något oönskat händer

Högby IF:s Medlemspolicy

• Visa uppskattning och bygga goda relationer till tränare, föräldrar och övriga aktiva
• Behandlar alla i klubben lika och med respekt
• Lyssnar på och ser andra klubbkompisar
• Försöker sprida positiv energi och ger beröm
• Hjälper och stöttar sina kompisar i med- och motgång
• Pratar med alla
• Äldre aktiva är förebilder för de yngre
• Lyssnar på tränaren och visar respekt för tränarens kunskaper

Högby IF:s Föräldrapolicy:

• Visa uppskattning och bygga goda relationer till tränare, aktiva och övriga föräldrar
• Stöttar sina och andras barn och ungdomar i med- och motgång
• Har vetskap om och respekterar Riksidrottsförbundets policys
• Tänker på att man som vuxen och förälder är en viktig förebild utifrån vad man säger, skriver och hur man agerar

Högby IF:s handlingsplan vid mobbning

1. Ledare informeras snarast.
2. Ledarsamtal med den som blivit utsatt.
3. Ledarsamtal med mobbare/mobbarna. Vid behov kontaktas styrelsen.
4. Styrelse informeras.
5. Eventuellt nya ledarsamtal med mobbare och utsatt.
6. Föräldrar informeras.

7. Uppföljningssamtal med mobbare och utsatt. Om inte detta hjälper blir det allvarssamtal med mobbare/mobbarna, ledare och styrelserepresentant.

Åtgärder
Tränare, föräldrar och andra engagerade vuxna har ansvar att se och reagera om någon aktiv eller annan utsätts för diskriminering, trakasserier eller blir utsatt för annan kränkande behandling. Tränare, aktiva, föräldrar och andra engagerade vuxna har också ett ansvar att uppmärksamma om aktiva i klubben visar tecken på att må dåligt eller far illa på något annat sätt. Högby IF styrelse/sektion behandlar alla ärenden gällande likabehandling/mobbning. De åtgärder som kan komma att behandlas av likabehandlingsgruppen är konflikter som kan uppstå mellan människor inom föreningen, kränkningar och trakasserier samt oro som visar tecken på att må dåligt.

Skulle man inte vilja vända sig till styrelsen/sektionen så kan man vända sig till:

Idrottsombudsmannen
08-627 40 10 - idrottsombudsmannen@rf.se

Eller visselblåsartjänsten om man vill vara anonym
https://report.whistleb.com/riksidrottsforbundet

Misstanke om barn far illa - orosanmälan
Misstänker man att ett barn far illa bör en anmälan göras till Socialtjänsten.
Anmälan kan göras anonymt.

Ledarskap

Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade ledare, med en god kunskap om föreningens riktlinjer och värdegrund. Att som ledare följa föreningens riktlinjer är otroligt viktigt för att föreningens trovärdighet mot medlemmar, sponsorer, föräldrar, aktiva och andra ledare/föreningar i idrottsfamiljen inom svensk idrott. Som ledare i Högby IF har DU ett förtroendeuppdrag från föreningens styrelse och indirekt från alla medlemmar. Detta uppdrag innebär att DU måste följa föreningens riktlinjer, policy och värdegrund. Kan man inte följa dessa riktlinjer så kan man heller inte vara ledare i föreningen.

Högby IF:s Ledarskapspolicy

Under 2019 beslutade styrelsen att alla ledare i föreningen ska skriva på ett avtal som ledare i föreningen. I och med detta avtal så vill styrelsen bli mer konkreta och tydliga i vad som gäller för alla ledare i föreningen. Att alla ledare har samma rättigheter och skyldigheter inom föreningen. Att vara ledare i Högby IF är att vara en förebild för alla aktiva och en representant för vår förening. En ledare hos oss tar ansvar, informerar och kommunicerar på ett bra och tydligt sätt. Han eller hon ska också kunna motivera och stimulera de aktiva till fortsatt utveckling. På så sätt vill vi bygga en positiv anda och skapa en trivsam miljö för alla våra medlemmar.

Detta förväntar vi oss av våra ledare:
- Visa uppskattning och bygga goda relationer till aktiva, föräldrar och övriga tränare
- Tänker på att man är en förebild för sina ungdomar – i alla sammanhang
- Lyssnar och bryr sig om – ser alla
- Har som första prioritet att utbilda och utveckla de aktiva på bästa sätt
- Utbildar sig kontinuerligt för att ge bästa möjliga förutsättningar för de man tränar
- Är lyhörd och känner av hur gruppen mår
- Tar kontakt med föreningsstyrelse/likabehandlingsgrupp för hjälp om så behövs

Högby IF's ledarskapspolicy/avtal – Ledarens ansvar och skyldighet mot föreningen:
Ledare ska följa de riktlinjer som finns i föreningens upprättade dokument "Säker & Trygg".
Detta är av största vikt då vi vill vara en säker och trygg plats för våra medlemmar.

Ledarskapet innebär även ett ansvar att uppmärksamma eventuell mobbning eller andra problem som kan uppkomma i föreningen och då agera enligt föreningens uppsatta handlingsplan samt informera styrelsen.

Det är viktigt att föreningens ledare närvarar och aktivt deltar då föreningsutveckling/ledarträffar anordnas i föreningens regi. Detta för att ta del av viktig information och få vara delaktiga i verksamheten.

Ledaren bör i samband med träningstillfällen, tävlingar och matcher liksom i andra sammanhang då man representerar föreningen bära föreningens kläder. När man använder föreningens kläder representerar man föreningen och då ska man uppträda som en god förebild för Högby IF.

Det åligger ledarna i föreningen olika sektioner att vid minst ett tillfälle per år anordna informationsmöte/föräldramöte där Säker & Trygg dokument tas upp och kommuniceras om dess innehåll. Även som medlem i förälder i föreningen ska man följa det som är upprättat i dokumentet Säker & Trygg, då detta dokument är föreningens grund och trygghet.

Om inte dessa riktlinjer följs så kan styrelsen stänga av ledaren från sitt ledarskap i föreningen.

Ledarens rättigheter – ledarvård
Ledaren ska ha rätt till stöd från styrelsen vid konflikter som kan uppstå med ex. föräldrar mm, detta för att det inte är alltid som föräldrar förstår hur en förening fungerar.

Ledaren får möjlighet att via sin sektion påverka föreningens verksamhet.

Förutom de olika utbildningar som föreningen står för, erbjuds ledare i föreningen att delta vid följande arrangemang utan kostnad: Föreningsutveckling, ungdomsledarträffar och de trivselaktiviteter som föreningen anordnar.

Varje sektion bestämmer vilken utrustning som ledaren erhåller från föreningen.

Handlingsplan för brott mot ledaravtalet/Säker och Trygg förening
Ansvarig från den aktuella sektionen kommer att kontakta ledaren för att få dennes version av händelsen. Därefter tar sektionen beslut om ledaren fortfarande är lämplig som ledare eller om förtroendeuppdraget ska avslutas.

Registerutdrag

Alla ledare som har kontakt med ungdomar under 18 år ska från och med 2020- 01-01. Inkomma med ett begränsat registerutdrag till varje sektion som berörs. I samband med utdraget skall ”Lathund för registerutdrag” användas (se sida 13).

Rutin för hantering av registerutdrag
Om registerutdraget visar att en ledare har någon form av brottslighet kopplat till sig ska beslut om personens lämplighet för att genomföra uppdraget i Högby IF avgöras vid nästa styrelsemöte efter att beskedet blivit känt. Personen ska informeras om detta och får inte vara ledare för än beslut är fattat.

Nytt registerutdrag skall begäras på alla ledare var tredje år från 2020. Eller i samband med ny ledare.

Förtydligande, så en ny ledare som lämnat in registerutdrag under 2022 kommer att få visa även 2023 när det är dags för alla andra ledare som är kvar sedan första uttaget under 2020. Detta för att förenkla administrationen.

Behöver sektionen hjälp och stöd går ärendet vidare till styrelsen.

Om någon ledare/nyckelperson gör något/blir dömd för något som inte står med i utdraget kallar man till ett styrelsemöte för att diskutera det särskilda fallet.

Det är dessa riktlinjer som ligger bakom vår idé och det långsiktiga perspektiv som vi vill ska genomsyra hela vår verksamhet och som alla våra ledare ska följa. Kan man inte följa dessa riktlinjer så kan man inte heller vara ledare i vår förening.

Lathund registerutdrag

Guide: Utdrag ur belastningsregistret i idrottsföreningar

Från 1 januari 2020 ska alla idrotts-föreningar inom RF kontrollera begränsat registerutdrag för ledare som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Detta dokument kan vägleda idrottsföreningarna i den hanteringen. Det är avsiktligt enkelt och kortfattat, för mer och djupare informa-tion, se RF:s sida http://bit.ly/trygg-idrott

Kort fakta:

- Förening/förbund ska begära utdrag av alla från 15 år i dess verksamhet som arbetar med eller på annat sätt har direkt och regelbunden kontakt med barn.
- Barn är alla under 18 år.
- Utdraget visar endast grova brott; mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.
- Föreningen ska kontrollera utdraget och doku-mentera att kontrollen har genomförts. Utdrag visas av den enskilde i original och återlämnas direkt. Inga utdrag ska arkiveras av föreningen, endast en notering om att kontroll är genomförd för viss person i viss roll får dokumenteras.

Förberedelse

1. Upprätta eller använd ett befintligt förenings-register över vem/vilka som är tränare/ledare (med flera) som har kontakt med barn.
2. Utse en, eller med fördel ett par, ansvariga för kontrollen i föreningen.
3. Bestäm i förväg hur IF avser hantera ledare med någon form av belastning eller vägrar uppvisa utdrag ur registret. Tips – använd time-out tills ansvariga hanterat saken färdigt.

Genomförande

1. Be ledare (med flera) att beställa utdrag hos polisen http://bit.ly/utdrag-idrott vilket tar ca 5 min (skrivare, scanner/kamera behövs). Ledare mellan 15-18 år behöver målsmans hjälp.
2. Kommunicera ett antal tillfällen då ledare har möjlighet att visa upp utdraget.
3. Genomför kontrollerna.

Efterarbete

1. Eventuellt hantera ärenden efter föreningens riktlinjer och rutiner gällande registerutdrag.
2. Utvärdera och besluta om framtida intervall för kontroll (till exempel årligen, vartannat år).
3. Var tydlig med nya ledare om vad som gäller enligt föreningens rutiner.

Kontrollen av utdragen är *en* förebyggande åtgärd som tillsammans med andra insatser ökar tryggheten i er förening, prata gärna med en idrottskonsulent hos Distriktsidrotts-förbundet för tips och stöd i arbetet med trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott.

Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se

Föreningskunskap

Utbildningar

Styrelsen ställer sig positiv till att ledare och aktiva i styrelsen går olika utbildningar i allt från föreningslära till mer specifika utbildningar inom olika sporter. Styrelsens mål är att alla organisationsledare ska ha gått utbildning i föreningslära under 2023. Därefter ska alla nytillträdda ta del av utbildningen.

Föreningsutveckling

Styrelsen ansvarar för att varje år informera och sprida föreningens värderingar och riktlinjer som finns i Säker & Trygg - dokumentet. Styrelsen ansvarar för att föreningskunskapen som finns i S&T - dokumentet diskuteras vid minst en föreningskonferens varje år. Dokumentet Säker & Trygg förening har sammanställts 2018. Dokumentet uppdateras och kompletteras årligen.

Försäkringar

I föreningens styrelse finns kompetens för att hantera de försäkrings-, redovisnings- och arbetsgivarfrågor som kan uppstå genom den sysselsättning, ledamöterna har i sina yrken.

Huvudansvaret för försäkringsfrågor har Högby IF:s ordförande och det görs en regelbunden översyn av försäkringsskyddet. I Högby IF finns fullt försäkringsskydd och som arbetsgivare finns kunskap om arbetsgivaransvar. Alla ledare samt övrig personal inom föreningen har ansvarsförsäkring samt att vår anläggning och lokaler är försäkrade. Föreningen har en valberedning.

Olycksfall/akut insjuknande

Föreningen har som mål att regelbundet erbjuda våra ledare utbildning och att ha en genomtänkt handlingsplan vid olycksfall eller akut insjuknande. Detta för att öka ledarens handlingsberedskap och deltagare och föräldrarnas trygghet.

Krishantering

Vid eventuell olycka av allvarligare slag hänvisas till föreningens ordförande.
Vid behov kontaktar ordförande kommunens krisgrupp.

Utrustning

Vid varje match, tävling och träningstillfälle ska ledare se till att det finns sjukvårdsväska, handlingsplan samt telefonnummer till anhöriga.

Övrigt

En bår ska alltid finnas vid föreningens anläggning. Du måste själv kunna ge första hjälpen när ett olycksfall inträffar eller om någon insjuknar akut. Se till att du går en första hjälpen utbildning om du känner dig osäker.

Hjärt- och lungräddning

Högby IF har under hösten 2017 installerat en Hjärtstartare till anläggningen. Den är placerad på väggen utanför nya byggnaden ”Georgs hus”. Anvisningsskyltar finns på staketet runt konstgräsplanen samt staketet in till fotbollsplanen/friidrottsanläggningen. Utbildning i HLR ska ske 2 gånger om året, en gång på hösten och en gång på våren. Alla ledare, kanslipersonal och funktionärer ska genomgå denna minst 1 gång per år. Ytterligare en hjärtstartare finns placerad i ”Högby-bussen” vid samtliga friidrottstävlingar. Alla funktionärerna ska genomgått utbildningen minst 1 gång per år. Anvisningsskylt finns placerad i bussen.

Handlingsplan OMHÄNDERTAGANDE VID OLYCKSFALL ELLER AKUT INSJUKNANDE

- Finns vuxen i närheten, tillkalla då hjälp
- Vid osäkerhet, rådfråga sjukvårdsupplysningen TEL 1177
- Tillkalla ambulans om det behövs TEL 112
- Uppge plats och vägbeskrivning
- Be någon möta ambulansen
- Underrätta anhöriga
- **Lämna aldrig den skadade/insjuknade förrän vuxen/anhörig/ambulanspersonal tagit över ansvaret**
- Se till att vuxen följer med den skadade/insjuknade om inte kontakt med förälder nås.

Handlingsplan MEDVETSLÖSHET

Medvetandekontroll

- Först måste du ta reda på om en person är medvetslös
- Skaka personen försiktigt i skuldrorna i befintligt läge och ropa ”HUR MÅR DU”?
- Reagerar inte personen betraktas han/hon som medvetslös

Andningskontroll

- Se om bröstkorgen rör sig
- Hör om luft strömmar i och ur mun
- Känn av luftströmmen mot din hand eller kind
- **Saknas andning. Tillkalla omedelbart ambulans och starta mun-till-mun andning med lätt böjd nacke.**

Pulskontroll

- Känn efter pulsslag på halsen vid sidan av luftstrupen

• Saknas puls, starta bröstkompression. En person med både andningsstopp och hjärtstopp (dvs. ej kännbar puls) måste man göra både mun till munandning och bröstkompression. Tillvägagångssätt: 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar

Stabilt sidoläge

• Person som är medvetslös men har egen andning och puls: **Lägg försiktigt i stabilt sidoläge samt förhindra avkylning. Stanna kvar.**

Handlingsplan: BLÖDNING

• Den skadade kroppsdelen ska vara i högläge.
• Lägg ett tryckförband

Handlingsplan: BRÄNNSKADA

• Alla brännskador ska kylas
• Sök sjukvård för alla brännskador med rodnad och blåsbildning, lika stor eller större än en handflata
• Brännskada som är mindre än en handflata men som drabbat ansikte, hals, över leder, händer eller fötter MÅSTE till sjukvård

Handlingsplan: ALLERGISK REAKTION

• Är en överkänslighetsreaktion som kan utvecklas till ett akut tillstånd. Symtomen kommer i regel inom några minuter upp till en halvtimme. Om känd allergi finns hos någon ungdom bör ledaren ha vetskap om detta och kunna ge den medicin som krävs

Handlingsplan: ASTMA

• Anfallet yttrar sig som envis hosta och väsande pipande andning. Talet blir påverkat. Blåfärgning kring läpparna, snabb ytlig andning och kvävningskänsla
• Uppträd lugnt och tryggt
• Lämna inte personen ensam
• Låt personen själv välja kroppsställning (känner själv där det är lättast att andas)
• Se om medicin finns och hjälp till med detta
• Märker du ingen förbättring, tillkalla hjälp och kontakta snarast anhörig

Handlingsplan: EPILEPSI

• Ett epileptiskt anfall yttrar sig som kramper och vanligen medvetslöshet. Anfallet kan upplevas obehagligt
• Uppträd lugnt och tryggt
• Försök lägga personen ner så bekvämt som möjligt, helst i stabilt sidoläge
• Förhindra kvävning
• Lossa stramt åtsittande kläder och ta av glasögon
• Skydda huvudet med något mjukt som t ex jacka
• Led försiktigt bort en vaken men förvirrad person från faror
• SE om mediciner finns och hjälp till med dessa
• Stanna kvar till personen är vaken och kan orientera sig
• Märker du ingen förbättring, tillkalla hjälp
• Varar anfallet mer än fem minuter – **Tillkalla ambulans.**
• Kontakta anhörig snarast
• OM möjligt, mota bort eventuella passiva åskådare

Handlingsplan: DIABETES – INSULINKÄNNING

• En person som har diabetes och behandlas med insulin kan få en s k insulinkänning som beror på att sockernivån i blodet blivit för lågt
• Orsaker kan vara: ätit för lite eller varit mer fysiskt aktiv. Personen blir slö, blek, kallsvettig, darrig och ibland irriterad

Ge **omedelbart** socker i någon form t ex druvsocker, sockerbitar, mjölk eller saft

• Uppträd lugnt och tryggt
• Lämna aldrig en person med insulinkänning ensam. Kontakta anhörig snarast.

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ
• De barn/ungdomar som har någon sjukdom där medicinering behövs, är det viktigt att dessa mediciner finns med till aktiviteterna de deltar i.
• Föräldrarna har ett ansvar att informera och instruera ansvariga ledare om barnets sjukdom och hur eventuell medicin ska ges. **Kontakta alltid sjukvården vid tveksamhet.**

Alkohol/narkotika/doping/tobak/spel

Vår föreningsverksamhet är byggd på ideell bas och syftar på gemenskap, fysisk och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas såväl i allmänhet som i sitt idrottande i synnerhet. Hur vi som vuxna och ledare agerar mot våra barn är viktig i denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en gemensam drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och stöd för föreningens medlemmar.

Med anledning av detta har Högby IF:s styrelse antagit följande ställningstagande och riktlinjer för områdena tobak, alkohol, narkotika och dopningspreparat.

Högby IF:s policy alkohol/narkotika/doping/tobak/spel

Tobak
Tobak innefattar både rökning och snus. Åldersgränsen är 18 år enligt svensk lag. Vi tillåter inte att våra ungdomar använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt tobak agerar vi på följande sätt:

• Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna.
• Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.
• Som barn- och ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar.

Under föreningsaktiviteter eller iklädda föreningskläder ska man avstå från att röka.
Ledare-/styrelsesamtal med den berörde. Ansvaret för att dessa regler följs är klubbstyrelsen och ledarna

Alkohol
Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar under 18 år druckit alkohol gör vi på följande sätt:

• Samtal med berörd person och kontakt med föräldrarna
• Vid misstanke om problem tar vi kontakt med sociala myndigheter
• Ansvaret för att dessa regler följs är ungdomarnas, ledarnas och föräldrarnas.

Som ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för ungdomarna.

Man får inte dricka alkohol under resor, läger och andra aktiviteter där man har ett ansvar för ungdomarna

Man kommer inte berusad eller bakfull till träning, tävling eller annat möte

Man får inte dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder

Om vi upptäcker att någon av våra ledare bryter mot dessa regler gör vi på följande sätt:

• Enskilt samtal av styrelsen utsedd person
• Erbjuder stöd och hjälp.
• Vid upprepade fall av berusning, avstängning från ledaruppdraget

Ansvaret för att dessa regler följs är klubbstyrelsens.

Narkotika och dopningspreparat
Allt bruk av narkotika är förbjudet enligt svensk lag. All form av doping är förbjuden enligt idrottens regler, dessutom är hanteringen av dopningspreparat (t ex anabola steroider) även förbjuden enligt lag. Därför råder nolltolerans för narkotika och dopningspreparat i Högby IF. Vår klubb är vaccinerad mot doping.

Om vi skulle misstänka att någon av våra medlemmar använt narkotika eller dopningspreparat gör vi på följande sätt:

• Enskilt samtal med medlemmen och föräldrakontakt om medlemmen är under 18 år
• Kontakt med polis och social myndighet Vid doping kontakt med Riksidrottsförbundets antidopningsgrupp.

Utifrån dessa åtgärder bedömer vi eventuella konsekvenser för den berörde

Spel
De som säljer bingolotter åt Högby IF är informerade om 18-årsgränsen.

Ingen ledare, aktiv eller annan i föreningen som har möjlighet att påverka en tävling/matchs resultat får medverka i spelaktiviteter på dessa.

Alla ska alltid göra sitt bästa och verka för rent spel samt inte medverka i någon form av matchfixning.

Vi är uppmärksamma mot spelmissbruk.

Ansvaret för att dessa regler följs är ytterst klubbstyrelsen, men även ledare/tränare har ett stort ansvar för att all bruk av narkotika och dopningspreparat upptäcks och uppmärksammas. Policyn ska kommuniceras vid möten inom Högby IF och i kontakt med sponsorer och myndigheter. Varje ledare har ett ansvar för att alla känner till policyn. Policyn ska också diskuteras och revideras en gång om året. Ansvarig för detta är föreningens ordförande.

Resor – Transporter

Högby IF är en idrottsförening med bred verksamhet från de minsta ungdomarna i de olika sektionerna till de äldsta i desamma. Föreningen har flera viktiga målsättningar som vi arbetar med varav resepolicy är en.

Styrelsen har tagit fram en resepolicy. Motivet är att föräldrar, ungdomar, ledare och övriga i vår förening ska känna sig trygga. Vår policy ska vara med när vi upphandlar resor och alla ledare i föreningen ska ha god kännedom om vår målsättning på området.

Högby IF.s resepolicy

Högby IF:s resekrav lyder enligt följande:

• Alltid ha rätt utbildning för rätt fordon.

• Alltid hålla gällande hastighetsbestämmelser samt följa alla andra gällande trafikregler

• Alltid använda säkerhetsbälte på alla platser i fordonet. Prioritera leverantörer som har fordon med alkolås.

• Vid färd med cykel eller moped till eller från matcher eller träningar används hjälm enligt svensk lag.

• Alltid ha för årstiden anpassade och godkända däck enligt gällande trafikregler.

• Alltid vara utvilad inför resa i föreningens regi.

• Alltid planera färd till aktiviteter med sådan tidsmarginal att färden kan ske lugnt och trafiksäkert.

Varje sektionsordförande är ansvarig för att budskapet förmedlas ut till ledarna. Ledarna är i sin tur ansvariga för att policyn informeras till spelare och föräldrar. Informationen till föräldrarna ges lämpligtvis vid det första föräldramötet inför säsongen. Ansvarig för upprättande och genomförande av resepolicy är ordförande i föreningen tillsammans med kansliet. Resepolicyn kommer att följas upp vid en föreningsträff varje år.