

Beredskapsplan for Oppdal IL Fotball

1. Formål

Denne beredskapsplanen skal sikre trygghet for spillere, trenere og støtteapparat i tilfelle uforutsette hendelser under trening, kamper og reiser.

2. Risikovurdering

Potensielle farer

- **Skader** (forstuvninger, brudd, hodeskader)
- **Ekstreme værforhold** (sterk vind, lyn, kulde)
- **Transportulykker** (på vei til/fra kamper)
- **Helseproblemer** (allergiske reaksjoner, hjertestans)
- **Sikkerhetsrisikoer** (inntrengere på treningsfeltet, konflikter)

Tiltak for risikoreduksjon

- Sikre at alle trenere har førstehjelpskompetanse.
- Ha tilgang til nødvendig sikkerhetsutstyr, som hjertestarter og førstehjelpsutstyr.
- Implementere rutiner for skadeforebygging (oppvarming, riktig teknikk).
- Utarbeide tydelige regler for avlysning ved ekstreme værforhold.

3. Akutt skadehåndtering

Førstehjelp på stedet

- **Ansvarlig:** Trenere og eventuelt helsepersonell.
- **Tiltak:**
 1. Stans aktiviteten umiddelbart ved skade.
 2. Gi førstehjelp i henhold til skade type (RICE-metoden for muskel- og leddskader, stabilisering ved brudd).
 3. Ved alvorlig skade: ring 113.

Videre oppfølging

- Registrere skaden og informere foresatte.
- Vurdere om spilleren må hvile eller oppsøke lege.
- Eventuelt rapportere hendelsen til klubbledelsen.

4. Ekstreme værforhold

Retningslinjer

- **Lyn og torden:** Treningen eller kampen skal avbrytes umiddelbart.
- **Sterk kulde:** Vurdere spillernes bekledning og risiko for frostskafer.
- **Høy varme:** Sikre nok vannpauser og skygge ved behov.

5. Transport og reisetrygghet

Reiserutiner

- Alle spillere må ha foresattes tillatelse til reiser.
- Trenere/sjåfører må ha oversikt over nødnumre.
- Før avreise: gjennomgang av transport sikkerhetsrutiner.

6. Kommunikasjon og ansvar

Nødnummer

- **Ambulanse:** 113
- **Politi:** 112
- **Klubbansvarlig:** [Navn og telefonnummer]
- **Kontaktperson for skader:** [Navn og telefonnummer]

Informasjonsrutiner

- Informasjon til foresatte ved alvorlige hendelser.
- Hurtig varslingssystem via SMS eller app.

7. Regelmessig gjennomgang og opplæring

Årlig oppdatering

- Planen revideres hvert år i samarbeid med klubbledelsen.
- Trenere deltar på førstehjelpskurs minst hvert annet år.
- Gjennomføre beredskapsøvelser med spillere.

For å redusere risikoen for sikkerhetsproblemer som inntrengere på treningsfeltet eller konflikter mellom spillere eller andre involverte, kan følgende tiltak være nyttige:

1. Sikring av treningsområdet

- **Adgangsbegrensning:** Sørge for at treningsfeltet har tydelig markerte områder med begrenset adgang, for eksempel gjerder eller adgangskontroll.
- **Ansvarsperson:** Utnevne en sikkerhetsansvarlig som er til stede på alle treninger og kamper.
- **Overvåking:** Vurdere bruk av kameraovervåking eller andre sikkerhetstiltak ved offentlige treningsområder.
- **Besøkskontroll:** Ha en prosedyre for håndtering av ukjente personer som nærmer seg spillerne eller området.

2. Konflikthåndtering mellom spillere og støtteapparat

- **Klare retningslinjer:** Ha tydelige regler for adferd og konsekvenser ved brudd på disse.
- **Kommunikasjon:** Etabler en kanal for rapportering av bekymringer, slik at spillere og trenere kan melde fra om konflikter tidlig.
- **Konfliktløsningsstrategier:** Trene nøkkelpersoner i hvordan de kan megle og håndtere uenigheter.
- **Nulltoleranse:** Ha en klar politikk for alvorlige hendelser som voldelig adferd eller mobbing.

3. Beredskap for uønskede hendelser

- **Evakueringsplan:** Utarbeide en prosedyre for rask evakuering ved sikkerhetsrisiko.
- **Varslingssystem:** Etablere en hurtigmeldingsrutine for å informere trenere, spillere og foresatte om en sikkerhetshendelse.
- **Samarbeid med myndigheter:** Ha kontakt med lokale sikkerhetsmyndigheter eller politi dersom det oppstår alvorlige situasjoner.

4. Opplæring og forebygging

- **Sikkerhetstrening:** Arrangere regelmessige møter for trenere og nøkkelpersonell om håndtering av sikkerhetssituasjoner.
- **Spilleransvar:** Oppmuntre spillerne til å rapportere utrygge situasjoner og følge sikkerhetsinstruksene.

