



# NÄR OLYCKAN ÄR FRAMME

Kort information om krishantering från Svenska Ridsportförbundet

Den här krisplanen fokuserar på olyckor av olika slag, och hur de hanteras praktiskt och kommunikativt. Den ger också handgripliga tips på förberedelser som är enkla att göra. **För när olyckan väl är ett faktum behöver alla veta vad de skall göra.**

Skador inom ridsporten	3
Varför krisplan?	4
Olyckor vid tävling och evenemang	5
Första hjälpens LABC	8
Olyckor vid lektionsverksamhet	10
Olyckor vid uteritt, enskilda anläggningar och enskild ridning	12
Olyckor vid anläggningen	13
Krishantering	14
Kontakt med media	15
Appendix	16

## SKADOR INOM RIDSPORTEN

Syftet med detta häfte är att ge ridklubbar, ridskolor, stallägare, tränare och tävlingsarrangörer råd vad gäller agerande och krishantering vid allvarliga olyckshändelser. Ridsport är inte en speciellt skadedrabbad verksamhet, men med hästar inblandade inträffar ibland mycket allvarliga skador. Varje år dör ett antal personer vid ridning eller då de på något sätt är i kontakt med hästar. Stallbränder med många innebrända hästar är också exempel på tillfällen som kan kräva viss krishantering.

### Några fakta om ridskador:

- Ridning på ridskola är inte speciellt skadedrabbat och de skador som förekommer är i regel lindriga
- De flesta och de allvarligaste skadorna inträffar då ryttare rider utomhus ensamma eller två tillsammans utan ledare

- 75% av skadorna inträffar i samband med ridning, avfallningar, och endast 25% vid hantering av hästarna
- 13.000 personer per år söker läkarvård för att de skadats av någon av Sveriges 300.000 hästar mer än hälften har skadats i samband med ridning
- Antalet ryttare som skadas i samband med tävling eller ridning i trafik är påtagligt få

# VARFÖR KRISPLAN?

## Tänk efter

Om Du är yrkesverksam inom ridsporten som stallägare, ridlärare eller tränare och dagligen handskas med många elever och hästar finns inte bara en risk, utan det är rent av troligt att Du någon gång under Din yrkesutövning kommer i kontakt med en olycka där någon skadas allvarligt eller att någon, som är aktiv vid anläggning där Du är verksam, avlider.

Som tävlingsledare eller klubbordförande finns alltid risken att någon skadas vid en tävling eller ett evenemang som klubben arrangerar. Risken är kanske inte så stor, men om något inträffar gäller det att kunna hantera såväl olyckan som massmedia. Då gäller det att vara förberedd! Den här krisplanen fokuserar på olyckor av olika slag, och hur de hanteras praktiskt och kommunikativt. Den ger också handgripliga tips på förberedelser som är enkla att göra. För när olyckan väl är ett faktum behöver alla veta vad de ska göra.

## Vilka kriser kan uppstå?

Det finns en rad kriser som kan uppstå i verksamheter som ridklubbar eller enskilda bedriver. Dessa bör man vara förberedd på att hantera.

- olyckor i samband med tävlingsverksamhet. Hit hör såväl olyckor under själva tävlingsmomentet som olyckor där hästskötare, funktionärer eller publiken drabbas
- olyckor i samband med lektionsverksamhet
- olyckor i samband med enskild ridning eller uteritter
- olyckor i stallet
- brand i stallet
- bilolyckor

**Samtliga av dessa kriser kan drabba både hästar och människor.**

# OLYCKOR VID TÄVLING OCH EVENEMANG

Olyckor vid tävlingar kan vara extra svåra att ta hand om eftersom man har att hantera inte endast den eller de skadade utan även anhöriga, publik och media. Detta kräver en extra förberedelser förutom den krisplan man bör ha för den ordinarie verksamheten.

## Handlingsplan

Utöver omhändertagande och transport av skadade personer och/eller hästar bör man i förväg ha tänkt igenom bl.a. följande:

- förvarna ambulanscentral om evenemanget och var det äger rum
- speakers information till publiken om ev. skador och ev. avbrott i tävlingen (Se sidan 6)
- hästtransport som kan föra skadad eller avlivad häst från platsen
- tillgång på avskärning kring skadad häst eller ryttare
- eventuellt avbrytande av tävling

- vem hanterar olyckor som drabbar publiken?
- vem tar beslut om, och kontaktar jourhavande präst eller kommunens krisgrupp?
- vem som från tävlingsledningens sida skall informera media se vidare sid 15

**Samtliga funktionärer vid en tävling skall förse med en telefonlista med uppgift om till vem inom organisationen de skall vända sig om en olycka inträffar.**

## Uppgifter som bör förberedas, fördelas och bemannas:

- Krisledare/huvudansvarig – kan vara tävlingsledaren, den enligt TR utsedde säkerhetsledaren eller annan lämplig person
- Ordförande i föreningen har ett huvudansvar som vanligen främst består i beslutsfattande och att lämna information
- Då ambulans tillkallats, se till att någon möter vid infart eller visar vägen

Obs!  
För fälttävlan finns mer detaljerade anvisningar i tävlingsreglementet.

# OLYCKOR VID TÄVLING OCH EVENEMANG FORTS.

- Någon som ev. kan följa med i ambulans
- Chaufför till hästtransport, samt funktionärer beredda att snabbt sätta upp avskärningsdukar
- Någon tar hand om anhöriga och publik
- Någon som ev. informerar anhöriga som ej är på plats samt pressansvarig på SvRF, kom dock ihåg att det är polisens sak att informera anhöriga vid dödsfall och svårare olyckor
- Någon som kontaktar en i förväg planerad krisgrupp  
Se sid 14
- En talesman som framför de besked som krisledaren, i regel tävlingsledaren, beslutat

## Före en tävling kan tävlingsledningen besluta om riktlinjer som anger att skäl att avbryta en tävling är:

- att förhållanden på tävlingsplatsen orsakat eller riskerar orsaka en olycka
- att en ryttare eller funktionär avlider på tävlingsplatsen till följd av en hästolycka och dödsfallet är bekräftat
- att om en ridhäst dör eller måste avlivas på banan återupptages tävlingen när förhållandena så medger
- att om en ponny förolyckas på tävlingsbanan avgör omständigheterna om tävlingen skall fortsätta

## Efter evenemanget:

- tänk på att även tjänstgörande funktionärer kan behöva hjälp att bearbeta det som inträffat
- utvärderas krisarbetet och händelserna dokumenteras
- föreningen tar emot eventuella skadeståndsanspråk och lämnar dessa vidare till sitt försäkringsbolag – **utan att ta ställning i eventuella ansvarsfrågor**

Rekvirera skadeanmälningsblanketter från försäkringsbolaget att ha tillgängliga på kansliet.

## Viktiga telefonnummer (gärna som ett inplastat kort)

- larmnummer (112)
- ev. tävlingsläkare
- sjukvårdsansvarig på tävlingsplatsen
- tävlingsledaren
- tävlingsveterinär
- hästtransport avsedd som ambulans
- hovslagare
- anläggningsansvarig för verktyg

- klubbordförande
- rådgivningsnummer
- jourhavande präst eller kommunens krisgrupp
- distriktets säkerhetsinformatör
- pressansvarig på Svenska Ridsportförbundet
- distriktets säkerhetsinformatör
- säkerhetsansvarig på Svenska Ridsportförbundet

Här skall även framgå vem som skall uttala sig mot press och allmänhet.

## Vilka som skall meddelas

- anhöriga
- klubbens ordförande
- distriktets säkerhetsinformatör (allvarlig olycka)
- pressansvarig på Svenska Ridsportförbundet (allvarlig olycka)
- säkerhetsansvarig på Svenska Ridsportförbundet (allvarlig olycka)
- uppmana funktionärer att ringa hem och berätta
- vad som hänt



# FÖRSTA HJÄLPENS LABC

## L = Läge

1. Se över olycksplatsen innan Du springer fram till den skadade. Det kan finnas risker för både Dig och den skadade

- till exempel lös, orolig häst vid väg
- varna trafiken

## A = Andning

1. Kontrollera om den skadade andas.  
SE – LYSSNA – KÄNN

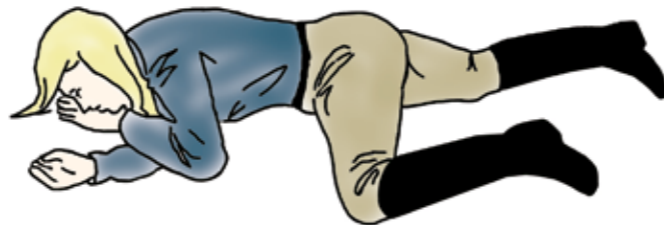
2. Om den skadade inte andas skapa fri luftväg genom att

- böja huvudet försiktigt bakåt
- sätta två fingrar under hakan och lyfta upp underkäken
- kontrollera igen SE – LYSSNA – KÄNN

3. Om den skadade ändå inte andas, gör mun-till-mun-andning genom att

- hålla kvar fri luftväg
- knip åt näsan, gapa stort och blåsa in genom munnen

- kontrollera att bröstkorgen höjer sig
- gör 10 inblåsningar – LARMA 112 – fortsatt med inblåsningarna



4. Medvetslös person som andas skall ligga i framstupa sidoläge

5. Fortsätt övervaka den skadade

## B = Blödning

1. Kraftig blödning behöver stoppas snabbt.

- tryck ihop sårkanterna med tummarna och pressa kraftigt

- lägg den skadade ner, men bibehåll fingertrycket hela tiden
- förebygg cirkulationssvikt – skadechock genom att lägga benet högt
- släpp inte trycket – be någon annan larma

2. Måttlig blödning stoppas genom att

- lägga den skadade ner – hålla den skadade kroppsdelen högt
- lägga ett förband och eventuellt ett tryckförband

## C = Cirkulationssvikt, chock

1. Cirkulationssvikt kan uppstå vid stor inre och yttre blödning. Symtom:

- matthet och slöhet
- blek hud, blåa läppar, kallsvettig
- snabb och flämtande andning, snabb och svag puls
- törst

2. LARMA 112! Måste snabbt till sjukhus!

- lägg den skadade ner – huvudet lågt och benen högt
- stoppa synlig blödning
- skydda mot kyla och kraftig värme
- lindra smärta, placera den skadade i en bekväm ställning
- försök avleda ångest och oro, tala lugnande, sitt kvar hos den skadade
- ge aldrig något att dricka
- flytta int den skadade i onödan

3. Om den skadade är medvetslös

- kolla andning och puls
- ingen andning ingen puls – detta kräver hjärt-lung-räddning
- LARMA 112 så får Du instruktioner
- ta hjälp av någon som lärt sig hjärt-lung-räddning

# OLYCKOR VID LEKTIONSVERKSAMHET

Vid en ridskola förutsätts det alltid finnas utbildad personal som tar hand om akuta olyckor.

En av ridskolans främsta uppgifter är att utbilda ryttare på ett sådant sätt att de varken skadas på ridskolan eller då de hanterar hästar i andra miljöer.

Personalens framförhållning finns beskriven i SvRF:s "Driva Ridskola" och återges här endast i sammandrag.

Kom ihåg att olyckor med ridskolehästar inte sällan inträffar under ridläger och andra aktiviteter, då hästarna flyttas från sin invanda miljö och sina invanda arbetsuppgifter.

På ridskolan finns en pärm där instruktören lätt kan hitta:

Den **Handlingsplan** som beskriver hur man bör organisera efter en olycka. Handlingsplanen bör bl. a. innehålla:

## 1. Då olyckan inträffat

- organisera och delegera uppgifter så att ni arbetar effektivt
- någon hämtar sjukvårdsutrustning – filt
- instruktören/någon sjukvårdskunnig tar hand om den skadade
- vid behov larmar någon 112

- någon tar hand om övriga elever
- någon tar hand om hästen/hästarna
- då ambulans tillkallats, se till att någon möter vid infart och visar vägen
- ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med
- meddela säkerhetsansvarig instruktör och anhöriga till eleven så fort som möjligt
- vid dödsfall eller allvarliga olyckor inkallas en krisgrupp se sid 14
- ställ i ordning klubbрум eller annan lokal till en lämplig mötesplats
- tänk på att även den tjänstgörande instruktören kan behöva hjälp att bearbeta det som inträffat
- när det lugnat ned sig samla eleverna och gå igenom vad som hände
- läs igenom pärmen och fyll i dokumentationsblanketten
- ridskolan tar emot eventuella skadeståndsanspråk och lämnar vidare till sitt försäkringsbolag – **utan att ta ställning i eventuella ansvarsfrågor**

## 2. Vilka som skall meddelas

Ridskolan ska ha en lista över vilka som skall kontaktas och vem som gör det.

- ridskolechef eller säkerhetsansvarig instruktör
- anhöriga
- klubbens ordförande
- distriktets säkerhetsinformatör (allvarlig olycka)
- säkerhetsansvarig på Svenska Ridsportförbundet (allvarlig olycka)

**Här skall även framgå vem som skall uttala sig mot press och allmänhet.**

## 3. Uppföljning av en olycka

Instruktören, som har haft fullt upp med att ordna med alla praktiska detaljer, kan drabbas av ångest och känslor av självanklagelser när lugnet väl kommer. Han eller hon kanske behöver prata med någon inom yrket som lyssnar och förstår yrkesrollen, varför instruktören gjorde som han/hon gjorde, hur

olyckan kunde hända osv. Det går att få ett kollegialt stöd genom att kontakta Svenska Ridsportförbundet.

Utred eventuella olyckor och tillbud på ridskolan ett par gånger om året för att se om det finns något mönster i dem. Kanske kan ni spåra orsaken och förhindra kommande olyckor.

## 4. Dokumentationsblanketter och försäkringsblanketter

Instruktören fyller i en blankett med beskrivning av händelsen och skadan. Denna blankett förvaras på ridskolan i händelse försäkringsanspråk senare reses. Fyll i en dokumentationsblankett och lämna den tillsammans med försäkringsblanketten på kansliet. Även om en olycka inte verkar vara så allvarig ska händelseförloppet dokumenteras och en anmälan ska göras till försäkringsbolaget. Anledningen är att det senare kan uppstå men som kan härledas till olyckan. Då är det viktigt att det finns dokumentation om den drabbade ska kunna få ut ersättning.

# OLYCKOR VID UTERITTER, ENSKILDA ANLÄGGNINGAR OCH ENSKILD RIDNING

Även den som förestår ett eget utbildningsstall, privat inackorderingsstall eller kollektivstall bör med hästägarna ha gått igenom och skapat regler för hur man agerar då det inträffar en allvarlig olycka. Denna person bör även ta ett ansvar för information, krishantering och uppföljning.

En komplikation vid olyckor i ovan nämnda situationer är att det ibland kan vara svårt att finna den skadade och även att hänvisa hjälp till platsen för olyckan.

En bra regel är att få ryttare som rider ut på egen hand att på exempelvis en anslagstavla ange var man avser att rida och en beräknad senaste tid för återkomst till stallet.

Vid grupputeritter och turridding skall det finnas samma planering som vid ordinarie lektionsridning se sid 10.

## Att iaktta vid en olycka – Handlingsplan

- Organisera och delegera uppgifter så att ni arbetar effektivt
- Om Du är ensam i stallet tillkalla hjälp
- Någon sjukvårdskunnig tar hand om den skadade
- Någon larmar 112 om det behövs

- Någon tar hand om hästen
- Har ambulans tillkallats, se till att någon möter och visar vägen
- Ska den skadade till sjukhus är det bra om någon åker med

**På stallets anslagstavla bör finnas uppgifter om vilka som skall informeras om en inträffad olycka.**

- anhöriga
- stallägaren
- vem som lämnar information

Pressansvarig vid Svenska Ridsportförbundets och Säkerhetsansvariga ställer upp med information och råd även då olyckor inträffar vid anläggningar som inte har en förening ansluten till förbundet.

Även vid den privata anläggningen kan personal, hästägare, medryttare, och anhöriga behöva träffas och få professionell hjälp att hantera den kris som en svår hästolycka innebär.

- kontakta jourhavande präst eller kommunens krisgrupp

Se vidare sid 14.

# OLYCKOR VID ANLÄGGNINGEN

Stallbränder med många hästar inblandade är exempel på tillfällen då någon form av krishantering kan vara nödvändig (främst för barn och ungdomar) även om inga människor kommit till skada. Här kan det vara bra att ordna en plats för samtal och krishantering, som ligger på avstånd från brandplatsen där upprövning pågår.





## KRISHANTERING

Då det inträffat en allvarlig olycka i hästsammanhang kan det finnas många som har tagit illa vid sig och kan behöva stöd från någon slags krisgrupp för att bearbeta det inträffade och därmed kunna gå vidare på bästa möjliga sätt.

Försök att så snart som möjligt finna en plats där de som så önskar kan träffas och tala om det inträffade i närvaro av en eller flera personer med erfarenhet av krisarbete.

På en tävlingsplats kan det vara ett VIP-tält eller en ridhusläktare på en ridskola eller inackorderingsstall, klubbbrummet.

Att vid olyckor inom en ridklubb eller ett privatstall kontakta Jourhavande präst har visat sig fungera mycket bra.

Krisgrupper finns inom alla kommuner och kan nås genom SOS alarm.

## KONTAKT MED MEDIA

Då en olycka inträffat, stor eller liten, önskar ofta representanter för media komma i kontakt med de inblandade för att rapportera om händelsen. Journalister arbetar under tidspress och söker information oberoende av tid, plats och vad som inträffat. Inför tävlingar och evenemang, vid ridskolan och i privatstallet bör man alltid i förväg ha utsett en person som uttalar sig för media. Övriga, och framför allt de som varit inblandade i olyckan och deras anhöriga bör förskonas från mediakontakter.

### Som informationsansvarig tänk på att:

- Som talesperson måste Du vara tillgänglig hela tiden för att informera
- Övriga i tävlingsledning, på ridskolan eller i stallet ska ha Ditt telefonnummer och kunna hänvisa frågor till Dig
- Bestäm vad Du vill säga och vilket intryck Du vill ge
- Exakt vad har hänt och varför?
- Vilka säkra fakta finns det?

- Var ärlig och uttala Dig bara om saker som Du säkert vet. Spekulera aldrig. Håll Dig till fakta även om Du inte har särskilt mycket att berätta
- Tveka inte att säga Du inte vet och varför, och be att få återkomma, om Du inte kan svara
- Huvudbudskapet skall vara det samma till alla, både internt och externt
- Hänvisa mer allmänna frågor till informationschefen på Svenska Ridsportförbundet
- Bestäm eventuellt ett nästa informationstillfälle och håll det
- Kom ihåg att det är polisens sak att informera anhöriga vid dödsfall och svårare olyckor
- Skyll aldrig ifrån Dig
- Erkänn om Du säkert vet, och det är helt uppenbart, att ett fel är begånget
- Visa empati



# APPENDIX

## Så reagerar människan i kris

Oavsett om det handlar om en mindre eller större kris, går människan alltid igenom ett antal faser; chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas. Ju mindre berörda och desto mer förberedda vi är, desto snabbare går vi igenom faserna. Observera att även krisledningen går igenom faserna.

## Chockfas

Reaktionerna är olika, från att stänga av helt och förneka att något har hänt till att gråta eller skrika hysteriskt, alternativt bli hyperaktiv. En person i chockfasen är mitt i krisen och har fullt upp med att försöka förstå vad som har hänt och är generellt sett inte mottaglig för någon kommunikation. Den som försöker kommunicera med en person i chockfas möts ofta av antingen kompakt tystnad, eller att den chockade pratar själv utan att lyssna.

## Kommunikation i chockfasen:

- Lyssna utan att värdera
- Ställ inte för många frågor

- Begär inte att en person i chockfasen tar till sig dina budskap
- Se till att personen i chock fångas upp av anhöriga och har ett stöd. Berätta för anhöriga om vad som har hänt

Informera alltid muntligt först, men ha alltid skriftlig information att lämna över. Informationen bör vara kort och svara på vad som har hänt och hur ni arbetar vidare för att få reda på varför det har hänt. Dokumentet bör också innehålla en tydlig hänvisning till när, var och hur den chockade kan söka mer information, till exempel "i anslutning till hoppträningen nästa vecka inleder vi med att prata om det som hänt tillsammans med en kurator".

## Reaktionsfas

I den här fasen händer mycket på kort tid. Ilska är en vanlig reaktion, liksom uppgivenhet. Under fasen upplever många vad som egentligen har hänt och minsta lilla påminnelse gör att hela känslobatteriet tar fart igen. Det är svårt att själv inse att man är i reaktionsfasen. Fasen pågår normalt ett par veckor, men kan uppgå till över ett år om det handlar om en förlust av en nära anhörig.

## Vanliga tecken i reaktionsfasen:

- Leta syndabockar
- Mer ilska, frustration och irritation än normalt
- Säger saker som normalt inte borde ha sagts
- Försöker låtsas som om problemet inte fanns
- Störd sömn, ätvanor, ont i huvudet, ont i magen

## Kommunikation

- Lyssna – och glöm. Du kan höra de mest härresande historier
- Var inte för aktiv med kommunikation i reaktionsfasen
- Fatta inga avgörande beslut
- Mejla absolut inte för att ge din syn på saken. Mejla är en direkt skadlig kommunikationsväg i kris

## Bearbetningsfas

Den här fasen är betydligt längre än de båda första och innebär att den som drabbats av en kris kan börja bli konstruktiv och blicka framåt. Samtidigt kan många konflikter skapas här, särskilt om några personer är kvar i reaktionsfasen.

## Kommunikation

- Diskutera vad som har hänt
- Inse att vissa fortfarande är kvar i reaktions- och/eller chockfasen och alltså inte tänker på samma sätt som du. Anpassa kommunikationen efter det
- Erbjud samtalsstöd, men tvinga inte någon till det

## Nyorienteringsfas

Den sista fasen handlar om att gå tillbaka till det normala. Den som har genomgått en större kris vet att erfarenheterna – både de positiva och negativa – i en kris sitter kvar länge. Samtidigt är de flesta så rationella att de efter en tid fokuserar på att blicka framåt och dra nytta av erfarenheterna. Hur tragisk en kris än är, upplever nästan alla att de är starkare efter krisen än före.

I nyorienteringsfasen sker kommunikationen normalt igen. Därmed bör det finnas utrymme att diskutera det som har hänt.

Pressansvarig på förbundet: 0709-79 56 35

Säkerhetsansvarig på förbundet: 0709-79 56 03



Svenska Ridsportförbundet  
Ridsportens Hus  
734 94 Strömsholm  
[www.ridsport.se](http://www.ridsport.se)

