

# Beredskaps- plan

Vedtatt av Juventes sentralstyre 08.mars.2020

Hvert år gjennomfører Juvente en rekke aktiviteter både nasjonalt og lokalt. Du som er leder har et ansvar for å sørge for at aktiviteten går for seg på en trygg måte. Denne beredskapsplanen skal hjelpe deg med nettopp det – i tillegg til å være din venn hvis uhellet først skulle være ute.

Les heftet nøye i forkant av en aktivitet, og ha det med deg på aktiviteten slik at du kan bruke det aktivt hvis det skulle oppstå en situasjon der det blir nødvendig.

**Brannvesen: 110**

**Politi: 112**

**Medisinsk Nødhjelp (ambulanse): 113**

**Legevakt: 116 117**

## Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING .....	3
2. ANSVAR .....	3
3. LOGGFØRING .....	3
4. KOMMUNIKASJON OG VARSLINGSLISTE .....	3
4.1 Varlingsliste for Juvente .....	4
5. INSTRUKSER .....	4
5.1 Instruks for akutte fysiske skader .....	4
5.3 Behandling av alvorlige sårskader .....	7
5.4 Akuttbehandling ved blødning .....	7
5.6 Smittsom og alvorlig sykdom .....	7
5.7 Instruks ved alvorlig og/eller akutte psykisk lidelse .....	7
6. ANDRE INSTRUKSER .....	8
6.1 INSTRUKS FOR GRENSEOVERSKRIDENDE ATFERD .....	8
6.2 INSTRUKS FOR ALVORLIGE HENDELSER ELLER KRISER .....	9
6.3 Brann .....	9
6.4 Ekstremvær/naturkatastrofer .....	10
6.5 Leting etter savnet deltaker .....	10
6.6 Dødsfall .....	10
6.7 Terror .....	11
6.8 Ivaretagelse av deltakere i alvorlige hendelser .....	11
7. VOLD OG "LOKALE HELTER" .....	11
7.1 Vold: .....	11
7.2 Lokale helter: utenforstående .....	11

## 1. Innledning

Juventes overordnede beredskapsplan skisserer ansvar, organisering, beredskapsledelse og informasjon ved kriser og uforutsette hendelser. Denne beredskapsplanen er rettet mot våre skoleringer og sentrale aktiviteter.

Beredskapsplanen ligger lett tilgjengelig på nettsiden vår, juvente.no, og blir også lagt med når det sendes inn arrangementer i vår aktivitetskalender. Beredskapsplanen gjelder for alle aktiviteter som arrangeres av Juvente.

## 2. Ansvar

Daglig leder har overordnet beredskapsansvar. Ansvar et kan delegeres fra daglig leder på arrangementer eller ved større oppståtte kriser. Personen får da alle nødvendige fullmakter i krisesituasjonen, eller på arrangementet. Styret ved leder har ansvar for at beredskapsplanen er oppdatert og at alle involverte får tilstrekkelig opplæring til å kunne utføre sine oppgaver.

## 3. Loggføring

Uforutsette hendelser som oppstår, skal ved første anledning loggføres for intern referanse i oppfølging av saken. Se rutiner for loggføring.

Dato og klokkeslett	Hendelse og antatt årsak	Hva er gjort	Videre oppfølging	Hvem var tilstede (vitner)	Utfylt av
23.februar kl. 18:39	Per falt ned trappa, var trolig glatt	Pål satte på plaster for å stanse mindre blødning	Plaster må byttes ved behov	Espen Askeladd	Prinsessa

## 4. Kommunikasjon og varslingsliste

All kontakt med presse/medier skal gå gjennom daglig leder, leder eller den som er ansvarlig på stedet.

Ved krise tar nærmeste leder hånd om situasjonen og sørger for at noen kontakter relevant nødetat. Hovedleder på samlingen skal sørge for at sentralledet ved daglig leder informeres så snart som mulig. Juvente sentralt skal vite om følgende hendelser:

- Større personskade
- Død
- Overgrep
- Andre hendelser ved behov for hjelp av nødetater (brann, ambulanse, politi).
- Eksterne hendelser som påvirker arrangementet (f.eks. terror, ulykker, ekstremvær)

Dersom daglig leder ikke er tilgjengelig, skal en av følgende kontaktes (i prioritert rekkefølge): Styreleder, organisasjonssekretær, nestleder, øvrige sentralstyremedlemmer. Person kontaktet skal håndtere situasjonen videre.

#### 4.1 Varslingsliste for Juvente

Viktige telefonnummer:

Brann	110
Politi	112
Ambulanse	113
Nærmeste legevakt	116 117
Juventelefonen / nattevakt	23 21 45 50 / 47 48 65 89
Førstehjelpsansvarlig	
Psykososial ansvarlig	
Hovedleder	
Daglig leder	

Husk å oppgi:

- Ditt navn
- Hvor du ringer fra
- Hva har skjedd/ hendelse
- Hvor mange er skadet
- Du vil få videre veiledning når du ringer nødnummeret.

Ved alvorlige ulykker og alvorlige hendelser skal nødetater varsles umiddelbart. Når situasjonen ikke er like akutt skal sentralledet varsles. Ved mindre alvorlige hendelser skal sentralledet informeres senest første arbeidsdag etter hendelsen.

## 5. Instruksjer

### 5.1. Instruksjer for akutte fysiske skader

- Ansvar for å varsle ligger hos den som først oppdager krisen:  
Du kan være førstemann på stedet etter at krisen har oppstått!
- Din innsats kan redde liv. Ta ledelsen, eller bistå andre som allerede hjelper.

- Redd liv først, deretter evt. materielle verdier.
- Er person(er) bevisstløs? Se under for råd om umiddelbar førstehjelp.
- Hvis det er fare for liv, ring nødnummeret.

Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113

Husk å oppgi:

- Ditt navn

- Hvor du ringer fra

- Hva har skjedd

- Hvor mange er skadet

Du vil få videre veiledning når du ringer nødnummeret.

### 5.2.1 Førstehjelpsinstruks

Dette gjør du ved bevisstløshet

- Puster den skadde? Se, lytt og føl i inntil 10 sekunder
- Beveger brystkassen seg?
- Lytt etter pustelyder
- Føl om pasienten puster mot kinnet ditt
- Se etter tegn på ytre skade
- Se etter eventuell nødhjelpsbrikke som informerer om pasienten har en underliggende sykdom som epilepsi eller diabetes
- Legg den skadde i stabilt sideleie om du kan dette og sjekk jevnlig at den skadde puster til helsepersonell ankommer.

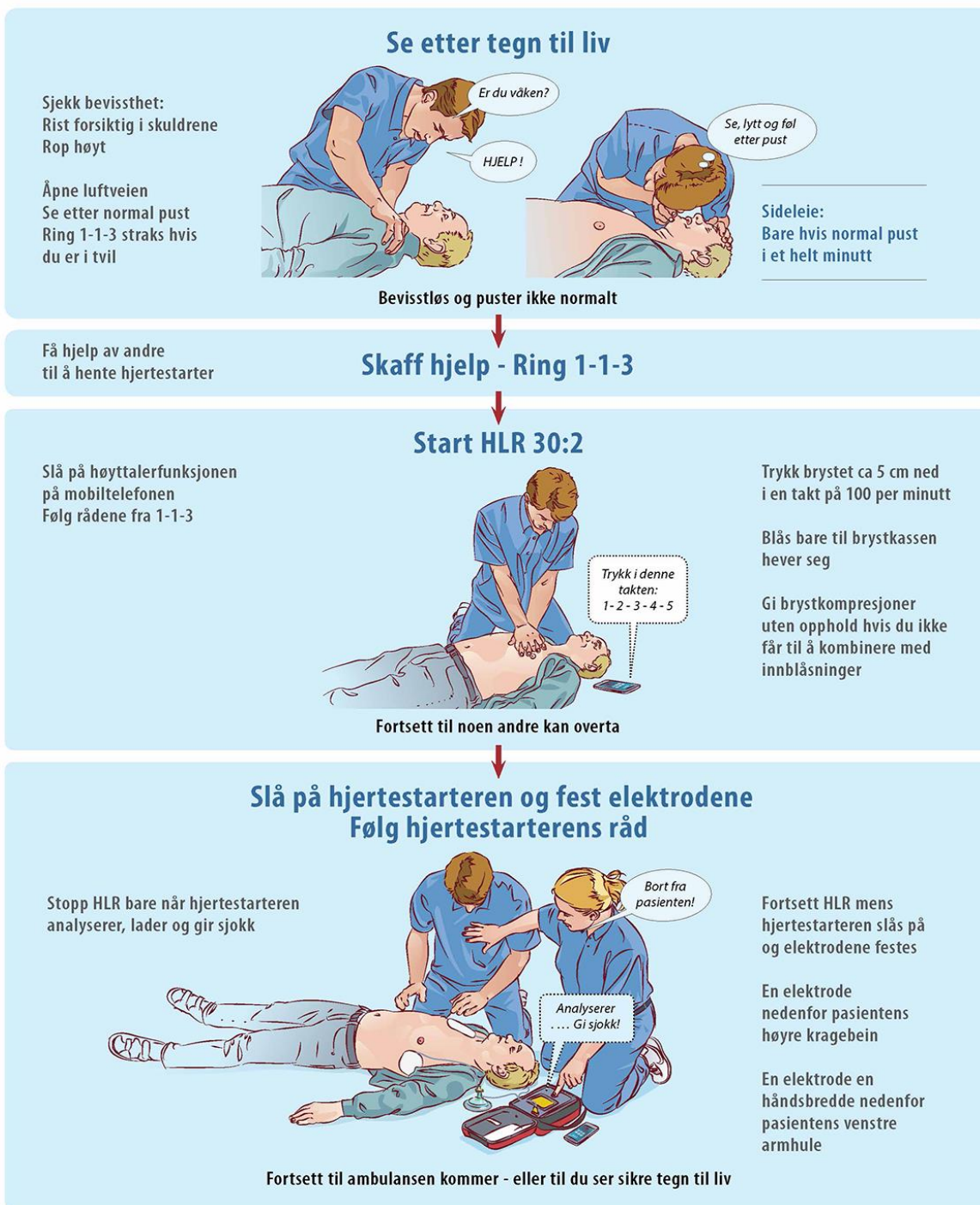
### 5.2.3 Når pasienten ikke puster / munn-til-munn innblåsing:

- Tilkall hjelp. Få noen til å ringe 113
- Legg pasienten på ryggen om mulig
- Bøy hodet godt bakover
- Løft haken frem (dette kan føre til at pusten kommer tilbake).
- Forsiktig med å bøye hodet hvis nakkeskade mistenkes
- Fjerne løse gjenstander, mat, slim eller løse tenner
- Legg din ene hånd på pasientens panne, bøy hodet godt bakover, klem neseborene sammen med tommel og pekefinger
- Med den andre hånden løftes haken godt opp, eventuelle fremmedlegemer eller gebiss fjernes
- Legg leppene dine rundt hele munnen. Blås inn til brystkassen hever seg (ca. to sekunder). Ta bort munnen din så luften slipper ut igjen. Blås på ny
- Dersom pasienten fortsatt ikke våkner, fortsett med hjerte-lungeredning.
- Om du ikke får til innblåsing, fortsett kontinuerlig med hjertekompresjon til nødetatene kommer!

## 5.2.4 Hjerte- lungeredning

RETNINGSLINJER 2015

# Hjerte-lungeredning til voksne



### 5.3 Behandling av alvorlige sårskader

- Vask hendene. Unngå å berøre såret med fingrene.
- Vask huden rundt såret med såpe og vann, evt. med desinfiserende væske. Rent drikkevann er like bra som sterilt saltvann.
- Selve såret vaskes med en ren klut fuktet i desinfiserende væske eller rent vann.
- Små sår dekkes med plaster.
- Større sår dekkes med kompress og elastisk bind eller tubenettforbinding.
- Sår som er mer enn 2-3 cm lange og som spriker mer enn 3-4 mm, bør behandles av lege. Mindre sprikende sår kan du dra sammen med plaster eller "strips".

### 5.4 Akuttbehandling ved blødning

- Trykk hardt mot såret og hold trykket, for å stoppe blødningen.
- Ved store sår kan det være nødvendig med en hånd eller knyttneve direkte i såret.
- Ved skader på ekstremiteter bruk et belte/tau/tøystykke ovenfor blødningsstedet, og stram inntil blødningen stanser.
- Ikke gi mat eller drikk! Hvis man spiser eller drikker, øker blodtilførselen til mage og tarm. I en blødningssituasjon trenger man det blodet man har til de vitale organer (hjerte, hjerne osv.) I tillegg er det en fordel å være fastende dersom det blir nødvendig med snarlig narkose og operasjon.

### 5.6 Smittsom og alvorlig sykdom

I tilfeller ved sykdom under arrangementer bør deltakeren flyttes til et eget rom som er tilgjengelig for pleie, hvile og isolasjon. Det må fortløpende vurderes om syke deltakere skal sendes hjem eller undersøkes av legen. Ved større smittefare/sykdomsutbrudd følg råd gitt fra legevakt (116 117).

### 5.7 Instruks ved alvorlig og/eller akutte psykisk lidelse

Ved alvorlig og/eller akutt psykisk lidelse er det veldig viktig at du opptrer rolig, og respekterer og lytter til vedkommende. Det er viktig at det meldes fra om denne typen hendelser til daglig leder eller hovedleder på stedet.

Dersom det er fare for liv og helse: ring 113. Dersom det er behov for rask helsehjelp eller vurdering av alvorlighetsgrad: ring 116 117.

Hvordan går du frem?

1. Meld fra til psykososial leder, og gjør en vurdering på hvorvidt man skal kontakte legevakt. **Det er lav terskel for å ringe legevakt for psykiske råd.**

2. Om nødvendig, kontakt foresatt/kontaktperson for bistand. Dersom personen er under 16 år, skal foresatte kontaktes, med mindre det er tungtveiende grunner fra ungdommen som tilsier at man ikke skal gjøre dette.
3. Skap et trygt miljø rundt personen som opplever en psykisk krise. Dersom man befinner seg i en folkemengde, fjern vedkommende fra stedet, og finn et rolig og trygt sted.
4. Dersom det er mulig, hent noen du vet vedkommende som opplever krisen er komfortabel med, og stoler på.
5. Lytt! Personer som sliter psykisk, vet ofte selv hva de trenger for å komme seg gjennom situasjonen. Spør om spesifikke behov.
6. Vis respekt. Når noen får panikkanfall, får et nervøst sammenbrudd, eller blir psykotisk, kan man få et forvrengt bilde av virkeligheten. Dersom dette skulle skje, er det viktig at du ikke sier imot personen, men er støttende og viser at du tror på dem.
7. Forsøk å roe ned vedkommende, ved å være trygg, vise omsorg, og eventuelt enkle pusteøvelser dersom dette skulle vise seg nødvendig. Oppfordre gjerne til å spille mobilspill, snakk om en ferie eller gjøre andre ting som får tankene over på noe annet.
8. Prøv å finne ut hva det gjelder, og eventuelt om dette skjer ofte / har skjedd tidligere.
9. Dersom situasjonen ikke bedres, ta kontakt med nærmeste legevakt, som også skal kunne hjelpe deg.

## 6. Andre instruksjer

Andre instruksjer man kan trenge på leir.

### 6.1 Instruks for grenseoverskridende atferd

Det er nulltoleranse for seksuell trakassering, seksuell overskridende atferd og seksuelle overgrep som forklart i våre retningslinjer. Det er viktig at all grenseoverskridende atferd blir loggført, for dokumentasjon og videre oppfølging av de involverte partene. Vær oppmerksom på personvern. Alle logger bør anonymiseres.

Ulike typer grenseoverskridende atferd:

**Seksuelle overgrep:** Ufrivillige seksuelle handlinger gjort av en person mot en annen i en relasjon av tillit eller tvang.

**Grenseoverskridende seksuell atferd:** Handlinger som bryter med de grenser en person har for å beskytte sin integritet. Eksempler er uønskede seksuelle tilnærmelser, oppfordring om seksuelle tjenester, verbal eller kroppslig atferd av seksuell natur som oppleves ydmykende og/eller invaderende. Inkluderer handlinger på nett og sosiale medier.

**Seksuell Trakassering:** Seksuell trakassering er uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom. I seksuell ligger at det spiller på kropp, kjønn og seksualitet.



Oppmerksomheten utgjør trakassering i det at oppmerksomheten fortsetter etter at fornærmede har gitt uttrykk for at det er uønsket.

Dersom noen opplever en handlinger som beskrevet ovenfor ønsker vi at alle medlemmer skal melde fra om dette. Om du mottar en varslings ønsker vi at tillitsvalgte skal følge så godt det er mulig våre rutiner for mottak av mistanke, melding eller anklage:

1. Lytt nøye, bekreft det du har hørt og opptre rolig. Ta gjerne notater enten under samtalen (om det er naturlig) eller umiddelbart etterpå. Det kan være en sterk opplevelse å bli kjent med andres krenkelser. Det skal, hvis det er praktisk mulig, alltid være to tilstede ved mottak av melding.
2. Sikre om nødvendig situasjonen for den utsatte, og kontakt aldri den som anklages. Alle som forteller om overgrep, skal ivaretas av den som får den første betroelsen inntil andre overtar. Gi trygghet, slik at den utsatte opplever å bli trodd. Du kan ikke love å holde informasjonen hemmelig.
3. Varsle umiddelbart psykososial ansvarlig på arrangementet eller daglig leder direkte på telefon. Hvis dette ikke er mulig, kontakt styreleder eller organisasjonssekretær.
4. Vurder om det er behov for psykisk eller fysisk helsehjelp til den som er utsatt. Ved alvorlige fysiske overgrep skal man bistå den utsatte med besøk til voldtekstmottak for å sikre bevis.
10. Kontakt daglig leder og informer om situasjonen. Hvis den utsatte er under 16 år skal foreldre og eventuelt barnevern varsles, med mindre det er tungtveiende grunner fra ungdommen som tilsier at man ikke skal gjøre dette.
5. Dersom den utsatte er mellom 16 og 18 år skal kontakt med foreldre skje etter dialog med den utsatte. Dersom saken gjelder daglig leder, skal den som har mottatt mistanke, melding eller anklage kontakte styreleder.
6. Daglig leder, eller annen utpekt person, har ansvar for videre saksgang og oppfølging av situasjon som beskrevet i våre retningslinjer

## 6.2 Instruks for alvorlige hendelser eller kriser

Ved savnet deltaker, dødsfall eller svært alvorlig skade er myndighetene ansvarlig for informasjonen. Følg råd fra myndigheter/helsepersonell. Dødsmelding skjer alltid gjennom politi eller sykehus.

## 6.3 Brann

Alle må ha blitt gjort kjent med lokale brannrutiner og evakueringsinstruks, være kjent med hvor brannslukkingsutstyret befinner seg og vite hvordan man bruker utstyret. Alle deltakere må være kjent med hvor oppsamlingssted ved evakuering er.

Ved brannalarm:

- Lukk alle vinduer og dører hvis mulig.

- Forlat straks bygget. Dersom det er noen i nærheten som trenger hjelp, for eksempel bevegelseshemmede, må disse hjelpes ut.
- Heis må ikke benyttes - den kan være en brannfelle.

Ved brann:

### 1. VARSLE:

Dersom brannalarmen er utløst, er varslingen allerede tatt hånd om. Hvis ikke: bruk manuell brannmelder. Brannvesenet varsles på tlf. 110.

### 2. REDDE:

Redd hjelpetrengende. Redningsaksjoner skal kun utføres i den utstrekning der det ikke medfører fare for eget eller andres liv og helse.

### 3. SLUKKE:

Slukk brannen dersom du mener dette kan være mulig med tilgjengelig slukkeutstyr. Hvis ikke: lukk vinduer og dører hvis mulig. Forlat bygningen. Heis må ikke benyttes.

## 6.4 Ekstremvær/naturkatastrofer

Ved behov for å forlate bygningen, følg lokal evakueringsplan (som for brann). Ved behov for å holde seg innendørs (storm, flom etc.) skal alle samles på trygt sted. Kontakt nødetatene på 110. Utover dette, følg anbefalinger fra myndighetene.

## 6.5 Leting etter savnet deltaker

1. Hvor ble personen(e) sist sett? Gå raskt igjennom dette med alle deltakerne.
2. Forsøk å avgrense området.
3. Er situasjonen uoversiktlig eller kritisk, ring 112 straks!
4. La minst én ansvarlig bli igjen med deltakerne. Disse holder seg i ro på leirplassen, arrangementslokalet eller tilsvarende.
5. Styremedlemmer og /eller ansatte fordeler leteområdene mellom seg. Gå alltid to og to sammen! Avtal en samling minst hvert 15. Minutt.
6. Etter 30 minutters leting skal politiet ringes på telefonnummer 112.
7. Informer politiet grundig og systematisk og vær tilgjengelig.
8. La politiet bestemme hvor lenge og hvor dere skal lete videre etter varsling. Overlat ansvaret for leteaksjonen til politiet, det er politiets ansvar.

## 6.6 Dødsfall

Vi skal aldri kunngjøre dødsfall ovenfor noen, dette er det helsepersonell/ politiet som skal ta seg av.

1. Tilkall ambulanse / politi
2. Fjern andre fra stedet, samle resten av deltakerne på et skjermet sted.
3. Yt nødvendig førstehjelp
4. Vent til ambulansen kommer og overtar hendelsesforløpet- og evt. Stadfester dødsfall
5. Kontakt sentralledet.
6. Kontakt kommunalt kriseteam (mulig utløses automatisk), følg råd og veiledning gitt av kriseteamet. Sikre deltakerne på best mulig måte.

## 6.7 Terror

Ved terrorangrep mot arrangementet skal nødetatene varsles. Politi og lokale myndigheter vil deretter ta over ledelsen. Følg deres instruksjoner.

## 6.8 Ivaretagelse av deltakere i alvorlige hendelser

Etter en alvorlig hendelse er det viktig å samle opp deltakeren på et sted. Dette ledes av et forhåndsbestemt kriseteam (f.eks. leder, psykososial ansvarlig og førstehjelpsansvarlig). Gi generell informasjon i plenum, og del deretter deltakeren opp i mindre grupper og fordel tilgjengelige ledere på disse gruppene. Det er viktig å holde roen i gruppen, og gi informasjon om hva som har hendt- men ikke for mye- kan informere om eks. "En person har gått seg vill og de andre lederne er ute og leter etter den. Dermed må vi være samlet frem til vi får mer informasjon". Prøv å hold en rolig tone og prøv (så langt det lar seg gjøre) og forhindre spredning på bla. Sosiale medier. Det er viktig å få råd fra eksterne instanser (eks. politi) og forholde seg til deres rådgivning til situasjonen er under kontroll.

## Vold og "lokale helter"

### 7.1 Vold:

Dersom det utøves vold på våre samlinger skal det tas seriøst, og avvikles dersom mulig. Vold er seriøst, og kan inkludere fysisk vold (slåssing og lignende) og/eller psykisk vold (trusler, tvang, mobbing, trakassering og lignende). Det er viktig å prøve å forhindre vold, separer alle involverte parter om mulig. Snakk med alle involverte i situasjonen hver for seg og noter ned eventuelle detaljer, prøv å være objektiv- ikke ta parti. Dersom hendelsen fortsetter å eskalere skal politiet kontaktes. Etter en slik hendelse skal situasjonen loggføres.

### 7.2 Lokale helter: utenforstående

Dersom ukjente kommer til arrangementsområdet, har alle ledere et ansvar for å sjekke hvem det er og hvorfor de kommer. Dersom personen ikke har grunnlag for å være på arrangementsområde, skal personen vises bort umiddelbart. Noter ned navn, karaktertrekk og eventuelt bilnummer på de det gjelder. Om personen ikke følger beskjed om å forlate arrangementsområde, begår hæverk eller kommer med trusler så skal politiet kontaktes. Ved uavklart situasjon bør det vurderes å sikre innganger og holde deltakerne samlet innendørs. Alle hendelser skal loggføres, se internrutine for loggføring.