



Checklista - förhöjt säkerhetsläge för Sverige

Planering och förberedelse inför resa för dig som ryttare

Sverige har för närvarande ett förhöjt säkerhetsläge vilket föranleder att vi vidtar några säkerhetsåtgärder när vi är ute på resa och mästerskap/tävling.

Den mentala förberedelsen kan vara avgörande eftersom den tid det tar att förstå vad som händer kan vara vital för att hinna ta sig ur situationen.

När oväntade händelser inträffar är det många som först ser hur andra reagerar innan de själva gör något. Var inte den personen. Ta initiativ och agera.

Var påläst! Redan innan resan är det dessutom bra att bedöma om det är lämpligt att åka och vilka eventuella säkerhetsåtgärder som bör vidtas för att minska riskerna på plats. Denna bedömning bör göras i samråd med landslagsledningen och sportavdelningen.

Extra utsatta lägen? Fundera över hur resan kommer att se ut

- Bedöm i god tid vilken information som ska gå ut inför tävlingen. Exempelvis vilka uppgifter kring tävlingen som kommuniceras i sociala medier. Tider och mötesplatser bör inte lämnas ut.
- Innan avresa informera också enligt rutinerna berörda på arbetsplatsen och anhöriga om: Ankomst och återresa. Resmål samt kontaktuppgifter. Meddela om det blir några förändringar för att snabbt kunna nås. Hur resan ska ske och vilka aktiviteter och programpunkter som är planerade.
- Tänk även på att inte resa ensam om det känns otryggt. Lägg in nödnumret 112 eller det nödnummer som är aktuellt i det land där du befinner dig i din mobiltelefon så att du snabbt kan larma. Undvik att informera okända personer om resedetaljer. Ha gärna med en kopia på passhandlingen och extra foton, och förvara dem åtskilda från passet.
- Vid flygresor utomlands är det viktigt att vara uppmärksam på omgivningen och hålla bagaget under noggrann uppsikt. Det kan även vara bra att vara på plats i god tid innan avresan på grund av den ökade säkerheten på flygplatser. Väl där, gå innanför säkerhetskontrollen då risken för attentat är avsevärt högre i vänthallen. Genom att packa rätt så att inte problem uppstår i säkerhetskontrollen minskas risken för exponering. Försök att välja en väska utan fickor på utsidan då någon kan placera något föremål i den. Lämna aldrig det egna bagaget till någon annan eller utan uppsikt – från packning till incheckning. Slutligen, ha heller inte någon utvändigt



märkning med anknytning till arbetsplats om det kan vara känsligt, till exempel *svenska flaggan* eller *förbundsloggan* på bagage, kläder, väskor eller liknande.

- ➔ Säkerställ att du kan höra viktig information på flygplatser samt kan få eventuell förvarning vid en incident. *Ha därför inte på dig hörlurar*. Samma råd gäller under färd med allmänna kommunikationer.

Under tävlingen

- ➔ Om du lämnar tävlingsplatsen, undvik att äta på uteservering, ät inne och nära nödutgången om möjligt. Åtminstone lokalisera var den är och kolla att dörrarna inte är låsta. Välj om möjligt en plats längre in i lokalen med uppsikt över rummet. Försök att bedöma omgivningen och människorna i närheten.
- ➔ Planera vägen ut genom att lokalisera nödutgångar och ha en reträttväg klar till en säker plats om något skulle hända samt en säker parkeringsplats i nära anslutning. Rör er alltid tillsammans till och från eventuell gemensam middag. Syftet är att snabbt kunna lämna en farlig situation och sätta sig i säkerhet tills situationen är under kontroll.
- ➔ Bilen kan vara en säker plats för att ta skydd i eller en möjlighet att hastigt lämna en farlig situation, men den kan också vara extra utsatt. Undvik därför att stiga ur bilen och ta direktkontakt vid en hotfull situation. Rådet är att istället försöka kommunicera genom bilrutan, kalla på hjälp eller ta sig till en plats där det finns andra människor. Ta även för vana att alltid ha låsta dörrar under bilfärden.
- ➔ Om en situation är hotfull gäller det att både bedöma avsikten hos personen ifråga samt vilken typ av agerande som krävs. Det kan handla om att ropa på hjälp, fly från platsen eller att försvara sig. Handla alltid med eftertänksamhet och försök att agera med initiativ och handlingskraft.
- ➔ Försök att vara saklig även vid provokationer. Vid samtal med en person, försök få denne att bryta sitt handlingsmönster genom att föreslå alternativ till dennes agerande.
- ➔ Undvik att vistas vid glasade partier vid hotell och restaurangvistelse.
- ➔ Genom att lägga in en post under kontakter i mobiltelefonens adressbok och kalla den ICE (In Case of Emergency) kan räddnings- och sjukvårdspersonal komma i kontakt med anhöriga eller andra kontakter i händelse av sjukdom eller olycksfall. Posten ICE används internationellt och kan innehålla telefonnummer till ett valfritt antal personer. I många mobiltelefoner finns olika förinstallerade funktioner eller appar som gör att det går att se ICE-kontakterna även om telefonen är låst.
- ➔ SOS Alarm har även en app där positionen skickas per automatik vilket underlättar att snabbt få hjälp på plats. Rekommendationen är att använda den för att ringa upp 112 för positionering av mobiltelefonen. Via appen går det även att dela sin egen position med valfri person. SOS Alarm får i de flesta fall även hjälpsökandes position via mobilens GPS eller utifrån omgivande mobilnät via funktionen AML (Advanced Mobile Location) som finns i telefonens operativsystem.



- ➔ Var uppmärksam på kvarglömda väskor och annat som kan innehålla farliga föremål.
- ➔ Säkerställ att du kan höra viktig information på tävlingsplatsen och därmed kan få eventuell förvarning vid en incident. *Ha därför inte på hörlurar.*
- ➔ Vid boende på hotell, undvik att bo på markplan, eftersom det kan öka risken vid attentat. Tänk också på att från våningsplan fyra och uppåt är det mer komplicerat att bli räddad eller själv ta sig ut vid en brand eller attentat. Studera utrymningsplanen för hotellet och ta reda på var de närmaste nödutgångarna finns. *Bestäm innan er valda återsamlingsplats.* Bilen ska finnas nära.

Tre steg vid terrorattentat

1. **Fly** från platsen och sätt dig själv i säkerhet. Var förberedd på att ytterligare attentat kan ske.
2. **Sök skydd.** Om det inte går att fly, hitta ett säkert gömställe som går att låsa eller blockera. Undvik fönster och dörrar tills faran är över. Lås, släck ljuset och var tyst. Slå av ljudet på mobiltelefonen. Ring inte i onödan till personer som kan befinna sig i riskområdet, det kan utsätta dem för fara. Lämna inte ett säkert område för att se vad som händer. Gå inte tillbaka förrän polisen eller militären har gjort platsen säker. Var alltid beredd på en ny attack och följ de råd som polis eller militär samt räddningstjänst ger.
3. **Larma** så fort möjlighet ges. Det är polisens alternativt militärens uppdrag att avbryta ett pågående attentat, beroende på i vilket land det sker. För att de ska kunna komma till platsen krävs att de får information om händelsen. I en allvarlig situation med stor förödelse blir ofta telefonnätet överbelastat och det kan då vara svårt att komma fram. Även om samtal inte kopplas fram kan datameddelanden nå fram. Följ myndigheternas uppmaningar. När polisen eller militären kommer till platsen, se till att inte misstas för att vara gärningsman. Håll därför inget i händerna.

[Startsida - Sweden Abroad](#)

Källa: Säpo – Informationsmaterial: Personlig säkerhet