



Säkerhetsrutiner och trygga rum



Vid brand

- **RÄDDA – VARNA – LARMA – SLÄCK**
- **Rädda**
 - Dig själv och andra i direkt livsfara i din närhet
- **Varna**
 - Skrik så att andra uppmärksammar faran. "DET BRINNER!!!"
- **Larma**
 - 112
- **Släck**
 - Bara om du kan göra det utan fara!
- **Uppsamlingsplats är vid T-banan utanför Jensens tvärs över Rådmansgatan**





Akut sjukdomsfall

- **LABC**
 - (Livsfarligt läge) / Larma 112
 - Airway (fri luftväg?)
 - Breathing (andas? ansträngt?)
 - Circulation (puls?)
- **Första hjälpen-kit**
 - På vänster vägg när du kommer in i post-/kopiatorrummet
- **Hjärtstartare**
 - Gör hjärtkompressioner!!!
 - Hjärtstartare finns till vänster innanför dörren till post-/kopiatorrummet
 - Analyserar hjärtrytmen och sedan talar den om vad du ska göra (den ger ingen elstöt om det inte är lämpligt).

Larma.

Finns någon som är utbildad för situationen i din omedelbara närhet?

Kontrollera luftvägar.

Andas personen, andas den ansträngt? Vet du att den är allergiker? Har den en epi-
pen?

Kontrollera puls.

En hjärtstartare, även kallad defibrillator, är en apparat som analyserar hjärtverksamheten och som kan skicka en elektisk stöt till hjärtat. Hjärtat får en omstart och kan få en normal rytm igen.

Tiden är kritisk, om hjärt-lungräddning och defibrillering med hjälp av hjärtstartare sätts in inom tre till fem minuter överlever 50 – 75 procent av de drabbade. Chansen att överleva minskar med tio procent för varje minut som går.

En hjärtstartare analyserar hjärtrytmen och rekommenderar om en defibrillering ska ske. Man kan alltså inte göra fel.



Akut situation

- Undvik "kan någon hjälpa..."
- Säg
 - "Du! I röda tröjan! Hämta tryckförband i kopiatorrummet!"
 - "Du! I rutig skjorta! Larma 112!"

Ju fler personer som finns till hands, desto mindre benägen blir varje individ att hjälpa till!

Motverka bystander-effekten genom att peka ut individer och ge dem specifika instruktioner!



Vår fysiska säkerhet - porten

- Dela inte ut koden.
- Om du inte väntar besök behöver du inte svara.

Det ringer i porttelefonen.

Väntar du inte på någon kan du låta det vara. Vill du ändå hjälpa till, fråga vad de söker och hänvisa till korrekt våningsplan. Är det ditt besök, möt dem i entrédörren.

Vår fysiska säkerhet - entrédörren



- Dela inte ut koden.
- Om du inte väntar besök behöver du inte svara.
- Våga vara obekväm!

Det ringer på dörren.

Väntar du inte på någon kan du låta det vara. Vill du hjälpa till, ta med någon och gå och öppna.

Du ska gå in och någon står och väntar vid dörren. Fråga redan i dörren om personen är här för att träffa någon?



Vår fysiska säkerhet - entrédörren

- **Om du öppnar**
 - Vem söker du?
 - Om den inte vet: "Det är ingen öppen verksamhet just nu. Titta på hemsidan för att veta vad vi har för medlemsaktiviteter. Maila om du har några frågor."
 - Följ personen dit den ska och se att det verkar vara i sin ordning (om personen har ett ärende, och ska vara med i en aktivitet eller träffa någon).
 - Var rak. Var tydlig.
 - Det ÄR obekvämt att säga nej, men det behöver göras.
 - Om personen inte avlägsnar sig, ring polisen.
 - Om du upplever att situationen är hotfull, använd överfallslarmet.

Vem söker du? Om personen inte har ärende hit, be den gå.

"Nej, vi har ingen öppen verksamhet just nu. Titta gärna på hemsidan för att veta vad vi har för medlemsaktiviteter, och maila om du har några frågor."

Var rak. Var tydlig. Det ÄR obekvämt att säga nej, men det behöver göras. Om personen inte avlägsnar sig, ring polisen. Om du upplever att situationen är hotfull, använd överfallslarmet.

Om personen har ett ärende, och ska vara med i en aktivitet eller träffa någon, följ personen dit och se att det verkar vara i sin ordning.



Vår fysiska säkerhet - entrédörren

• Dörrkod

- Dela inte dörrkoder med andra.
 - Om någon frågar efter kod, be den kontakta kansliet eftersom alla som behöver en kod måste kvittera ut den.
- Det är inte du som är otrevlig!
 - Säg bara ifrån att det är en strikt regel här och ingenting du kan göra något åt.
 - Den som är otrevlig är den som kräver att du ska bryta mot reglerna!
- Detta kan förstås innebära att det måste finnas en dörrvakt vid öppnare aktiviteter, och det ÄR jobbigt. Men det är inte något vi kan göra något åt. För att vi alla ska kunna känna oss säkra och trygga här, krävs att samtliga tar sitt ansvar i de här frågorna.



Trygga rum

- **Mer än bara fysisk säkerhet**
- **Fristad från**
 - rasism
 - sexism
 - ableism
 - könsnormativitet
 - sexuella trakasserieroch andra förtryck
- **Högre krav än normsamhällets krav på allmänt hyfs och sunt förnuft**
 - Vi är alla produkter av vårt samhälle, men gör en **aktiv ansträngning** för att **medvetandegöra dig själv** och bli en **bättre allierad** även med andra utsatta grupper än din egen.

När det gäller trygghet så talar vi här ofta om trygga rum i en vidare bemärkelse än bara den fysiska säkerheten. Vi är en feministisk, anti-rasistisk och över huvud taget inkluderande och normkritisk organisation. Vi är medvetna om att det finns många olika förtryck i samhället. Vi tycker att det är viktigt att alla våra medlemmar känner sig säkra, trygga OCH bekväma med klimatet i våra lokaler. I många samhällsinstitutioner räcker det att respektera normsamhällets krav på hyfs och sunt förnuft, men vi ställer högre krav än så. Vi tycker att det är rimligt att alla vi som nyttjar våra lokaler gör en aktiv ansträngning för att identifiera våra egna inlärd normer och verkligen försöker att inte slentrianmässigt förstärka stereotyper eller uttrycka oss kränkande gentemot utsatta grupper.



Respektera andra

- **Försök att inte slentrianmässigt förstärka begränsande normer.**
- **En kan ta illa vid sig av sådant du inte ”menar något negativt med”.**
- **En kan känna sig utsatt av ovälkomna blickar och kommentarer.**
 - Här är vi fria att vara öppna med vem vi är, men vår frihet har sin gräns där den inkräktar på någon annans frihet att känna sig trygg där den är.
- **Det kan bli fel – be om ursäkt!**
- **Säg ifrån om du orkar!**
 - Hör eller ser du något som inte känns bra?
 - Känner du dig utsatt?
 - Säg ifrån om du orkar och försök annars tala med någon anställd eller förtroendevald så att vi vet vad vi behöver arbeta med!

Eftersträva att ifrågasätta normer som är begränsande och förtryckande. Undvik att generalisera och upprätthålla kategoriseringar av människor som varandes på det ena eller andra sättet. Vi är individer! Respektera att andra kan uppleva att du nedvärderar dem även när du inte menar något illa.