

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 1 af 40		



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 2 af 40		

Öryggisnefnd FNV

Öryggisnefnd Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra starfar skv. lögum nr. 46/1980 um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum og samkvæmt reglugerð nr. 920/ 2006 um skipulag og framkvæmd vinnuverndarstarfs á vinnustöðum. Nefndin er skipuð samkvæmt 6. grein laga og reglugerðar og í henni sitja tveir fulltrúar atvinnurekenda (öryggisverðir) og tveir fulltrúar starfsmanna (öryggistrúnaðarmenn), kosnir til tveggja ára í senn.

Gerðabók.

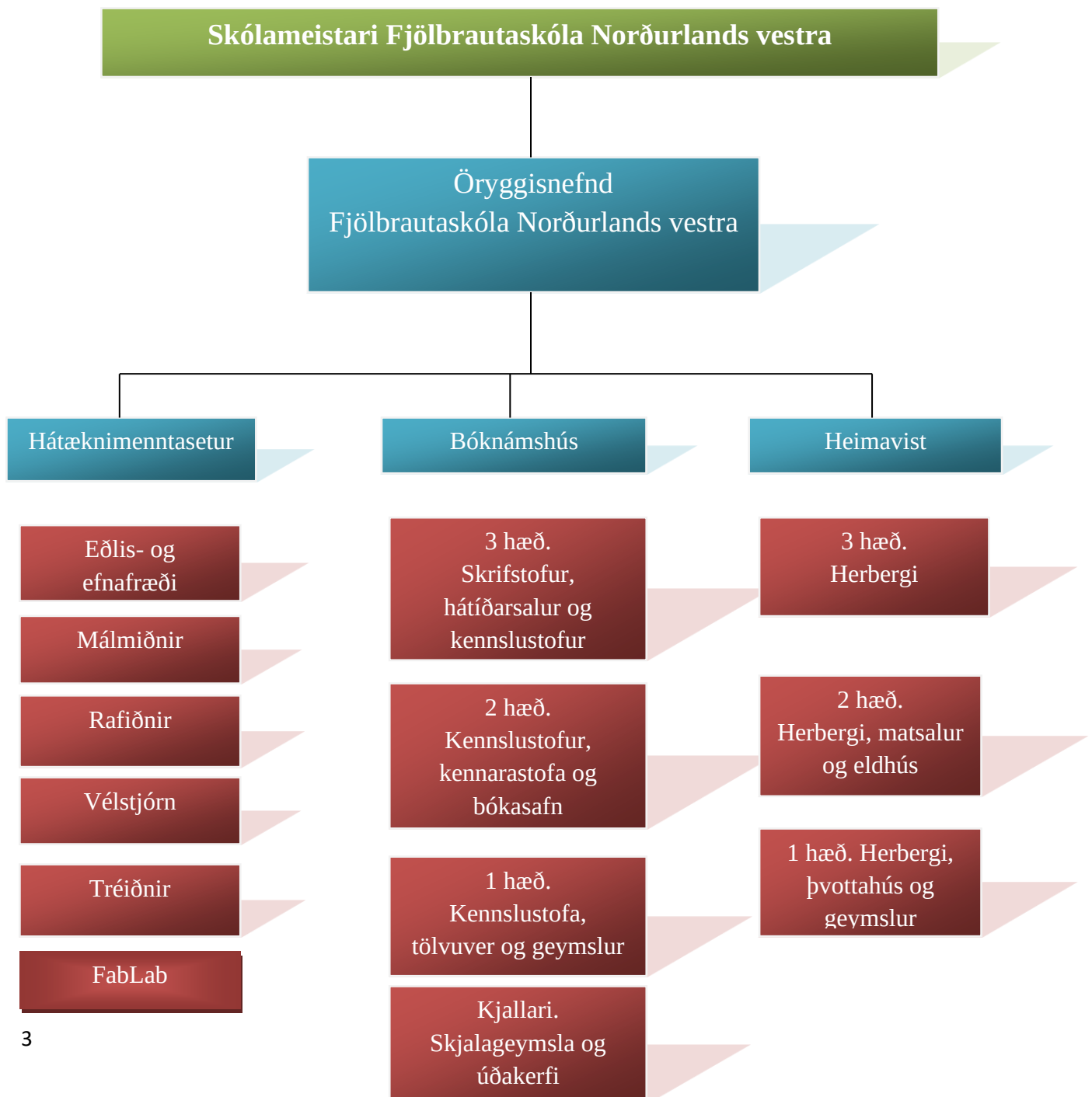
Öryggisnefnd skal halda gerðabók. Til bókar skal færa þau atriði sem tekin eru upp í nefndinni svo og allar ákvarðanir.

Starfsmönnum Vinnueftirlitsins ríkisins skal heimill aðgangur að gerðabókum öryggisnefndar en þeir eru bundnir þagnaskyldu skv. 83. gr. laga nr. 56/1980, um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum, með síðari breytingum.

Annar fulltrúi kennara er ritari nefndarinnar.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 3 af 40	Handbók um öryggismál	

Skipan eftirlits með öryggismálum í Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra er í grófum dráttum eins og sýnt er á myndinni hér að neðan.



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 4 af 40		

Brunavarnir og rýmingaráætlanir.

Allir starfsmenn eiga að vita hvar slökkvitæki eru staðsett í þeim byggingum sem þeir starfa í og hvar neyðarútgangarnir eru. Það tekur eldinn ekki nema örfáar mínútur að breytast úr skaðlausum neista yfir í illviðráðanlegt eldhaf. Rétt viðbrögð skipta máli í slíkum tilfellum. Í öllum byggingum Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra er mikill eldsmatur. Pappír, skjöl og bækur eru á öllum skrifstofum en í raungreinastofum og verknámstofum má finna mikið magn ýmissa efna, t.d. leysiefni og gaskúta.

Starfsmenn sem starfa í byggingum þar sem rannsóknarstofur og verknámsdeildir eru til húsa skulu kynna sér þær eldvarnir sem eru í húsinu. Þessar byggingar eru í mestri hættu þegar eldur verður laus. Mikið magn eldfimra leysiefna, lakkefna, ásamt öðrum efnum og gastegundum geta auðveldlega myndað lífshættulegar lofttegundir og gufur á augabragði í miklum hita og eldi. Hér á eftir verður aðeins fjallað um þau slökkvitæki sem eru staðsett víðs vegar um húsnaði FNV. Þá verður einnig fjallað um eldsvoða og rýmingaráætlanir.

VIÐBRÖGÐ VIÐ HÆTTUÁSTANDI

ELDUR

- ✓ Ræsa næsta brunaboða
- ✓ Hringja í 112
- ✓ Tilkynna um eldinn til nærstaddra
- ✓ Fara stystu leið út úr húsinu
- ✓ Ef reykur er á flóttaleið, veljið þá næstu flóttaleið
- ✓ Ekki nota lyftu
- ✓ Ekki fara aftur inn í húsið fyrr en leyfi hefur verið gefið

JARÐSKJÁLFTI

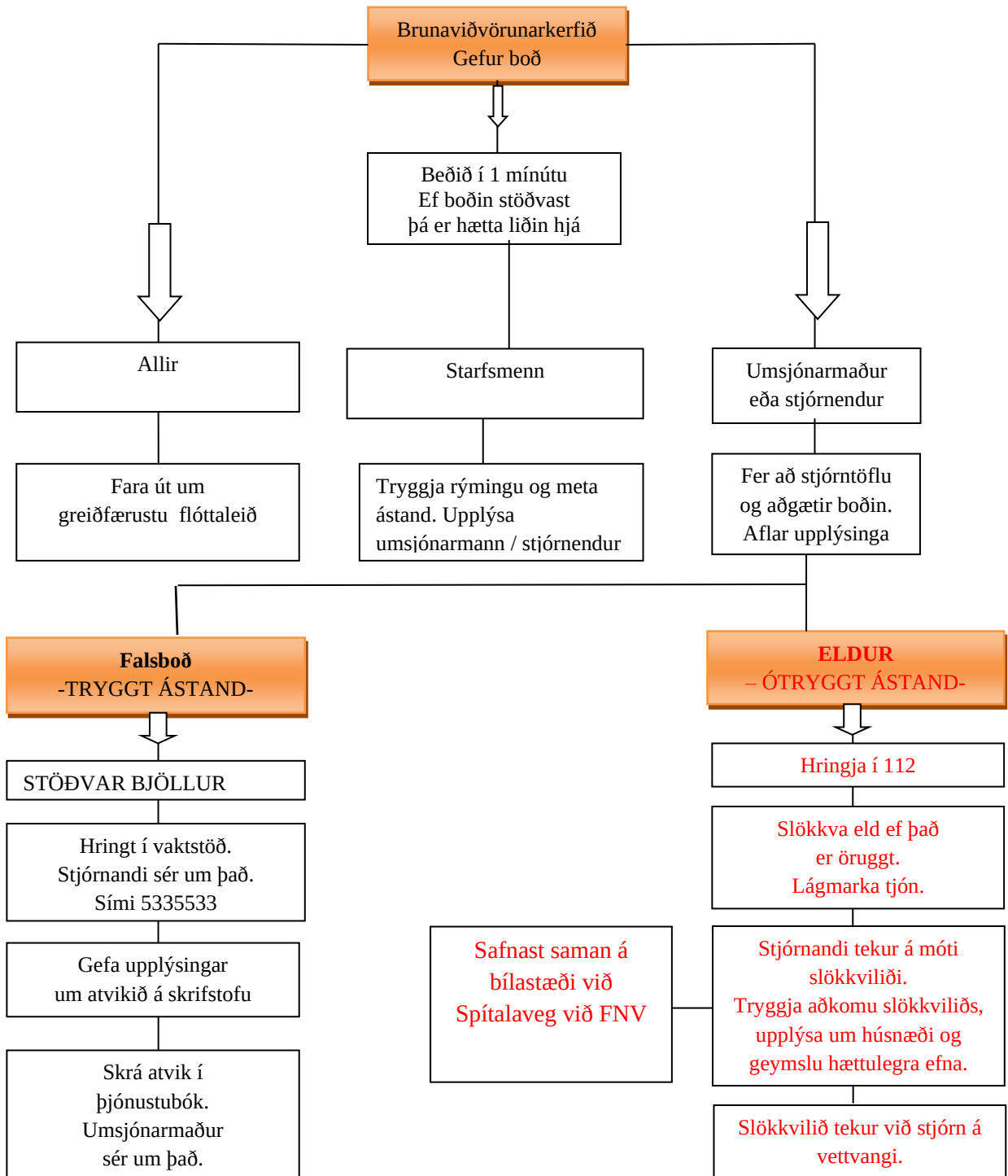
- ✓ Farið í horn burðarveggja, opnar dyr eða undir borð
- ✓ Forðið ykkur frá svæðum þar sem hlutir geta fallið úr hillum
- ✓ Krjúpa – Skýla – Halda
- ✓ Ekki hlaupa út í óðagoti
- ✓ Ekki nota lyftur
- ✓ Yfirgefið bygginguna ef hún er skemmd eftir skjálftann

KYNNTU ÞÉR

- ✓ Rýmingaráætlun hússins
- ✓ Útgönguleiðir og björgunarop
- ✓ Staðsetningu brunaboða
- ✓ Staðsetningu og notkun slökkvitækja og neyðarbúnaðar

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 5 af 40		

Brunaviðvörðunarkerfið



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 6 af 40		

Verði eldur laus í bóknámshúsi í skal gera eftirfarandi:

Ef brunaboði fer í gang:

1. Umsjónarmaður fasteigna / stjórnendur eða fyrsti maður á vettvang opnar útidyrhurð í anddyri og tekur úr lás ef húsið er læst.
2. Kennarar við kennslu rýma kennslustofur, loka gluggum og dyrum, en læsa ekki og fylgja nemendahópnum að næstu útgönguleið og þaðan að söfnunarstað sem er á bílastæði sunnan við aðalinngang. Stjórnendur fara um ganga hússins og vísa þeim sem þar eru á næstu útgönguleið.
3. Á meðan kennarar merkja við nemendur sína merkir aðstoðarskólameistari / áfangstjóri við starfsfólk skv. starfsmannalista.
4. Umsjónarmaður fasteigna / stjórnendur kanna upptök brunaboðs og reyna að ráða niðurlögum eldsins með slökkivækjum eða brunaslöngum ef tilefni er til.
5. Umsjónarmaður fasteigna / stjórnendur tilkynna eldsvoðann í síma 112.
6. Þegar eldsvoði er tilkynntur í síma:
 - a. Lýsið staðsetningu nákvæmlega!
 - b. Látið vita ef um er að ræða slys á fólki.
 - c. Sjáið til þess að einhver taki á móti slökkviliðinu eða að útidyr anddyris séu ólæstar.
 - d. Ef eldur er ekki laus þá
 - i. kalla stjórnendur nemendur og starfsfólk aftur til starfa.

Næstu aðgerðir

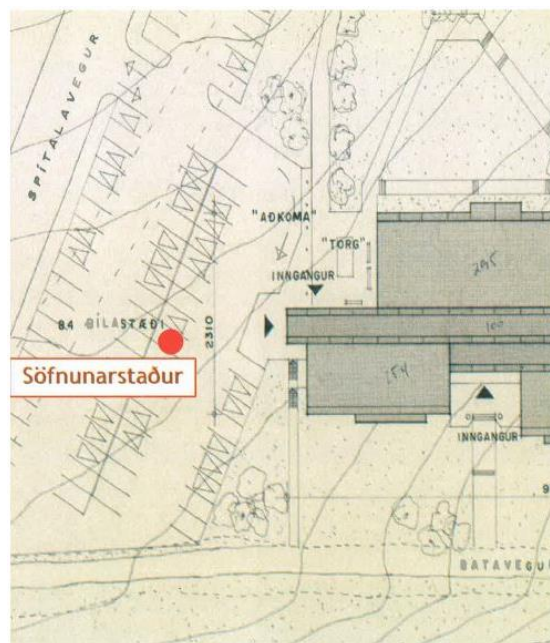
1. Lokið öllum gluggum og hurðum.
2. Sjáið til þess að starfsfólk, nemendur og gestir fari greiðfærustu leið á söfnunarsvæðið (Á bílastæði sunnan við aðalinngang)

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 7 af 40	Handbók um öryggismál	

3. Ef verið er að vinna með sérlega eldfim eða eldnærandi efni, skal fjarlægja þau ásamt öðrum eiturefnum og hættulegum efnum frá nærliggjandi svæðum (ef það er hægt).
4. Hefjið slökkvistarf með tiltækjum búnaði (ef það er hægt).
5. Tilkynnið næsta yfirmanni um eldinn.
6. Kallið eftir lyklum lokaðra rýma til umsjónarmanns fasteigna / stjórnenda / þjónustuliða.
7. Takið til teikningu sem sýnir staðsetningu slökkvitækja og geymslu eldfimra og annarra hættulegra efna.
8. Ekki nota lyftur.

Eftir að slökkvistarfi er lokið

1. Hafið samband við öryggisnefnd FNV. Hún mun fara yfir það sem gerðist, kanna hvað fór úrskeiðis, hvaða leiðir séu til úrbóta og taka saman skýrslu um málið.



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 8 af 40		

Verði eldur laus á heimavist skal gera eftirfarandi:

Ef brunaboði fer í gang:

1. Heimavistarstjóri / vistarliði / starfsmaður eldhúss eða fyrsti maður á vettvang opnar útidyrhurð í anddyri og tekur úr lás.
2. Heimavistarstjóri / vistarliði / starfsmaður eldhúss kannar á stjórnborði viðvörunarkerfis hvaðan tilkynning um eld berst og fer á staðinn.
 - a. Ef eldur er laus þá er
 - i. kallað eftir aðstoð í síma 112 og brunaboðar ræstir
 - ii. herbergið rýmt og reynt að slökkva eldinn með slökkvitæki.
 - iii. herberginu lokað og rýming hefst á viðkomandi gangi.
 1. Rýming hefst á efsta gangi eða þeim gangi sem eldur kemur upp á.
 - b. Ef eldur er ekki laus þá
 - i. endurstillir heimavistarstjóri / vistarliði / starfsmaður eldhúss viðvörunarkerfið og læsir útidyrhurð.
3. Þegar eldsvoði er tilkynntur í síma:
 - a. Lýsið staðsetningu nákvæmlega!
 - b. Látið vita ef um er að ræða slys á fólki.
 - c. Sjáið til þess að einhver taki á móti slökkviliðinu eða að útidyr anddyris séu ólæstar.

Næstu aðgerðir

1. Lokið öllum gluggum og hurðum.
2. Sjáið til þess að starfsfólk, nemendur og gestir fari greiðfærustu leið á söfnunarsvæðið (Undir Nöfunum norðan við heimavist).
3. Hefjið slökkvistarf með tiltækjum búnaði (ef það er hægt).
4. Bíleigendur rýma bílastæði við aðalinngang heimavistar.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 10 af 40		

Verði eldur laus í verknámshúsi skal gera eftirfarandi:

Ef brunaboði fer í gang:

1. Fyrsti maður á vettvang opnar útidyrhurð í anddyri og tekur úr lás.
2. Fyrsti maður á vettvang kannar á stjórnborði viðvörunarkerfis hvaðan tilkynning um eld berst og fer á staðinn.
 - a. Ef eldur er laus þá
 - i. er kallað eftir aðstoð í **síma 112** og brunaboðar ræstir
 - ii. rýma kennarar við kennslu kennslustofur og fylgja nemendahópnum að næstu útgönguleið og þaðan að söfnunarstað sem er í suðvesturhorni bílastæðis.
 - iii. er reynt að slökkva eldinn með slökkvitæki.
 - iv. er viðkomandi rými lokað.
 - v. Á meðan kennarar merkja við nemendur sína merkir aðstoðarskólameistari / áfangastjóri við starfsfólk skv. starfsmannalista.
 - b. Ef eldur er ekki laus þá
 - i. endurstillir viðkomandi starfsmaður starfsmaður viðvörunarkerfið.
3. Þegar eldsvoði er tilkynntur í síma:
 - a. Lýsið staðsetningu nákvæmlega!
 - b. Látið vita ef um er að ræða slys á fólki.
 - c. Sjáið til þess að einhver taki á móti slökkviliðinu eða að útidyr anddyris séu ólæstar.

Næstu aðgerðir

1. Lokið öllum gluggum og hurðum.

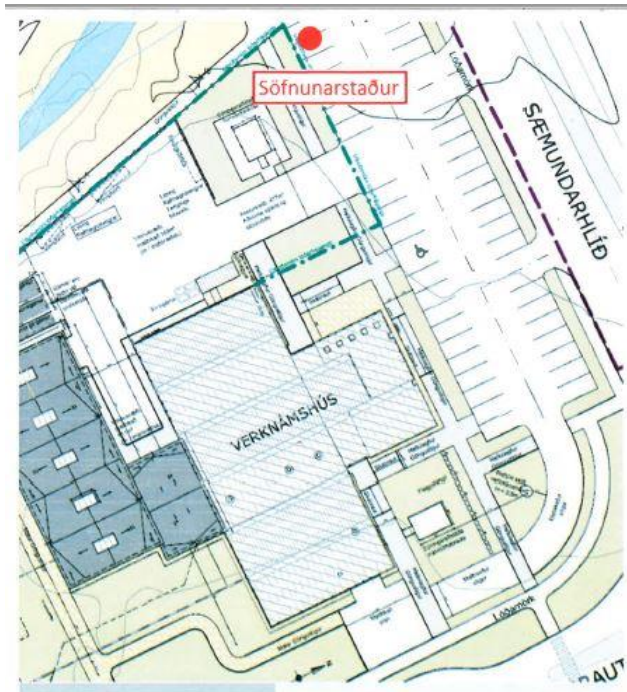
Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 11 af 40	Handbók um öryggismál	

2. Sjáið til þess að starfsfólk, nemendur og gestir fari greiðfærustu leið á söfnunarsvæðið (í suðvesturhorni bílastæðis)
3. Ef verið er að vinna með sérlega eldfim eða eldnærandi efni, skal fjarlægja þau ásamt öðrum eiturefnum og hættulegum efnum frá nærliggjandi svæðum (ef það er hægt).
4. Hefjið slökkvistarf með tiltækjum búnaði (ef það er hægt).
5. Tilkynnið næsta yfirmanni um eldinn.
6. Kallið eftir lyklum lokaðra rýma til umsjónarmanns fasteigna / stjórnenda / þjónustuliða.
7. Takið til teikningu sem sýnir staðsetningu slökkvitækja og geymslu eldfimra og annarra hættulegra efna.

Eftir að slökkvistarfi er lokið

1. Hafið samband við öryggisnefnd FNV. Hún mun fara yfir það sem gerðist, kanna hvað fór úrskeiðis, hvaða leiðir séu til úrbóta og taka saman skýrslu um málið.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 12 af 40	Handbók um öryggismál	



Öryggisbúnaður

Handslökkvitæki

Í skólanum eru þrenns konar slökkvitæki. Kynntu þér hvernar gerðar tækið er sem er næst þér.



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 13 af 40		

Brunaslöngur



Eldvarnarteppi



Rýmingaráætlanir og rýmingaræfingar

Allar byggingar eiga sér rýmingaráætlun og fyrir utan hverja byggingu er söfnunarsvæði þar sem allir eiga að safnast saman þegar hættuástand skapast. Tilgangur rýmingaráætlana og rýmingaræfinga er að þjálfa starfsfólk og nemendur í réttum viðbrögðum við eldsvoða. Starfsfólk FNV þarf að þekkja hlutverk sitt þegar brunakerfið fer í gang. Allir þurfa að bregðast rétt við fari kerfið í gang. Þegar brunakerfi bygginganna ræsist, lokast eldvarnarhurðir sjálfkrafa (ávallt skal halda svæðum í kringum eldvarnahurðir hreinum þannig að þær haldist ekki opnar verði eldsvoði). Þegar brunakerfi bygginganna ræsist, lokast eldvarnarhurðir sjálfkrafa og mynda þannig svokölluð eldhólf, en þau tefja eða jafnvel hindra eld og reyk í að dreifast um bygginguna. Munið að nota ekki lyftu ef brunaboð fer í

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 14 af 40		

gang. Allir eiga að þekkja stystu leið út um næsta neyðarútgang og fara rakteitt að söfnunarsvæðinu fyrir utan bygginguna.



Hlutverk umsjónarmanns fasteigna og heimavistarvarðar er m.a. eftirfarandi:

- ✓ Fara yfir öryggisbúnað bygginga tvisvar á önn
- ✓ Sjá til þess að slökkvitæki séu á sínum stað og í lagi
- ✓ Fylgjast með að sjúkrakassar séu í lagi
- ✓ Fylgjast með að flóttaleiðir séu greiðfærar
- ✓ Athuga hvort öryggisblöð séu til og aðgengileg (verknám, ræsting, eldhús)

Viðbragðsáætlun FNV

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 15 af 40	Handbók um öryggismál	

Starfsemi FNV er það fjölbreytt og þess eðlis að rétt er að allir sem starfa eða stunda nám kynni sér þær viðbragðsáætlanir og starfsreglur sem skólinn setur.

Markmiðið með þessu er að kynna rétt viðbrögð ef upp kemur hættuástand sem krefst tafarlausra viðbragða eins og í tilfellum sprengingar, jarðskjálfta eða meiriháttar mengunaróhapps.

Það er mikilvægt að kynna sér þær upplýsingar sem koma fram í þessum kafla og leggja þær á minnið. Þegar hætta steðjar að er tilhneiging til órökréttra viðbragða vegna álags og hræðslu sem hættunni fylgir. Með því að kynna þér viðbragðsáætlun skólans minnkar þú líkurnar á órökréttum viðbrögðum.

Það er mikilvægt að þekkja þær byggingar skólans sem sóttar eru reglulega. Hafir þú ekki fengið formlega kynningu á húsnæðinu, þá skaltu kynna þér húsnæðið eða óska eftir kynningu. Hvar eru neyðarútgangar og hverjar eru flóttaleiðirnar? Hvar eru brunahólfir og hvaða brunadyr lokast ef brunakerfið fer í gang? Hvernig kemst þú út úr byggingunni á sem auðveldastan hátt? Þarftu að nota neyðarstiga eða eru tröppur? Sért þú starfsmaður, skaltu jafnframt kynna þér staðsetningu á vatnsinntaki og rafmagnstöflu. Skólameistari ber ábyrgð á að starfsfólk fái viðeigandi fræðslu um öryggismál í skólanum.

Komi upp neyðarástand gætu stjórnendur og / eða öryggisnefnd þurft að leita til þín um að veita aðstoð, hlúa að fólki og búa um sár. Allir eru hvattir til að sækja námskeið í hjálp í viðlögum eða önnur sambærileg námskeið. Því fleiri sem kunna rétt viðbrögð, því auðveldara verður að komast í gegnum hættutíma og takast á við óhöpp.

Sprengingar eða meiriháttar mengunarslys.

Sprenging kann að hljóma ólíkleg eða eitthvað sem getur ekki átt sér stað, en það er ekki svo. Sprengihætta er til staðar t.d. á rannsóknarstofum og málmiðnastofu og lakklefa. Besta vörnin gegn þessum óhöppum er að vinna skipulega og vera vel

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 16 af 40		

undirbúinn.

Ef óhöpp af þessu tagi eiga sér stað skal umsvifalaust ræsa brunaboðann, rýma húsið, fara á söfnunarsvæðið (nema í tilfellum þegar vindáttin beinir hugsanlegum eiturefnum og gufum yfir söfnunarsvæðið) og bíða þar til búið er að kanna aðstæður.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 17 af 40	Handbók um öryggismál	

Jarðskjálftar.

Jarðskjálftar gera sjaldan boð á undan sér. Nauðsynlegt er að læra rétt viðbrögð og geta framkvæmt þau ósjálfrátt. Besta vörmin gegn tjóni af völdum jarðskjálfta er að sjá til þess að skápar og hillur séu festar í gólf eða vegg. Þungir hlutir skulu festir í vegg eða settir neðarlega í hillur.

KRJÚPA – SKÝLA – HALDA - er orðaröð sem rétt er að leggja á minnið:

- Fara út í horn burðarveggja, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA sér ef unnt er.
- Fara í hurðarop, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA sér í hurðarkarm
- Fara undir borð, KRJÚPA þar, SKÝLA og HALDA í borðfót.



Árás og innbrot.

Komi upp aðstæður þar sem einstaklingur er með hótanir, er vopnaður, hyggst gera öðrum mein eða fremja innbrot er mikilvægt að halda ró sinni og bregðast rétt og yfirvegað við. Ekki leggja líf ykkar í hættu, árásarmaðurinn gæti verið vopnaður. Hafið strax samband við lögreglu og lýsið aðstæðum.

Önnur vá sem upp getur komið.

Á stórum vinnustað eins og FNV geta komið upp margar aðstæður sem þarfnast tafarlausra aðgerða eins og t.d.

- Vatnsflóð og vatnsleki
- Rafmagnsleysi

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 18 af 40		

Skyndileg veikindi eða slys

Ef kalla þarf til sjúkrabíl eða aðra utanaðkomandi hjálp

Fyrstu viðbrögð

Viðkomandi starfsmaður **hringir í 112**. Starfsmaður hefur samband við skrifstofu 455-8000 og tilkynnir um atburðinn.

Upplýsingum skal komið til umsjónarmanns fasteigna í síma 455-8020 eða 898-6726 og skólameistara í síma 455-8001 eða 866-3698.

Það sem þarf að gera í svona atvikum.

1. Hlúa að hinum slasaða þar til hjálp berst. Fá nafn og símanúmer hins slasaða til þess að hægt sé að hafa samband við aðstandendur.
2. Tryggja að hringt sé í 112.
3. Koma skilaboðum til umsjónarmanns fasteigna og stjórnenda.
4. Tryggja aðgengi sjúkrabíla að skólanum.
5. Vera til staðar og taka á móti sjúkraflutningamönnum.
6. Tryggja að haft sé samband við aðstandendur.

Eftirfylgni

- Hafa samband við aðstandendur og fá upplýsingar um líðan vikomandi. .
- Tilkynna innan skólans þeim sem þurfa að fá upplýsingar um atvikið.

Tæki til aðhlynningar

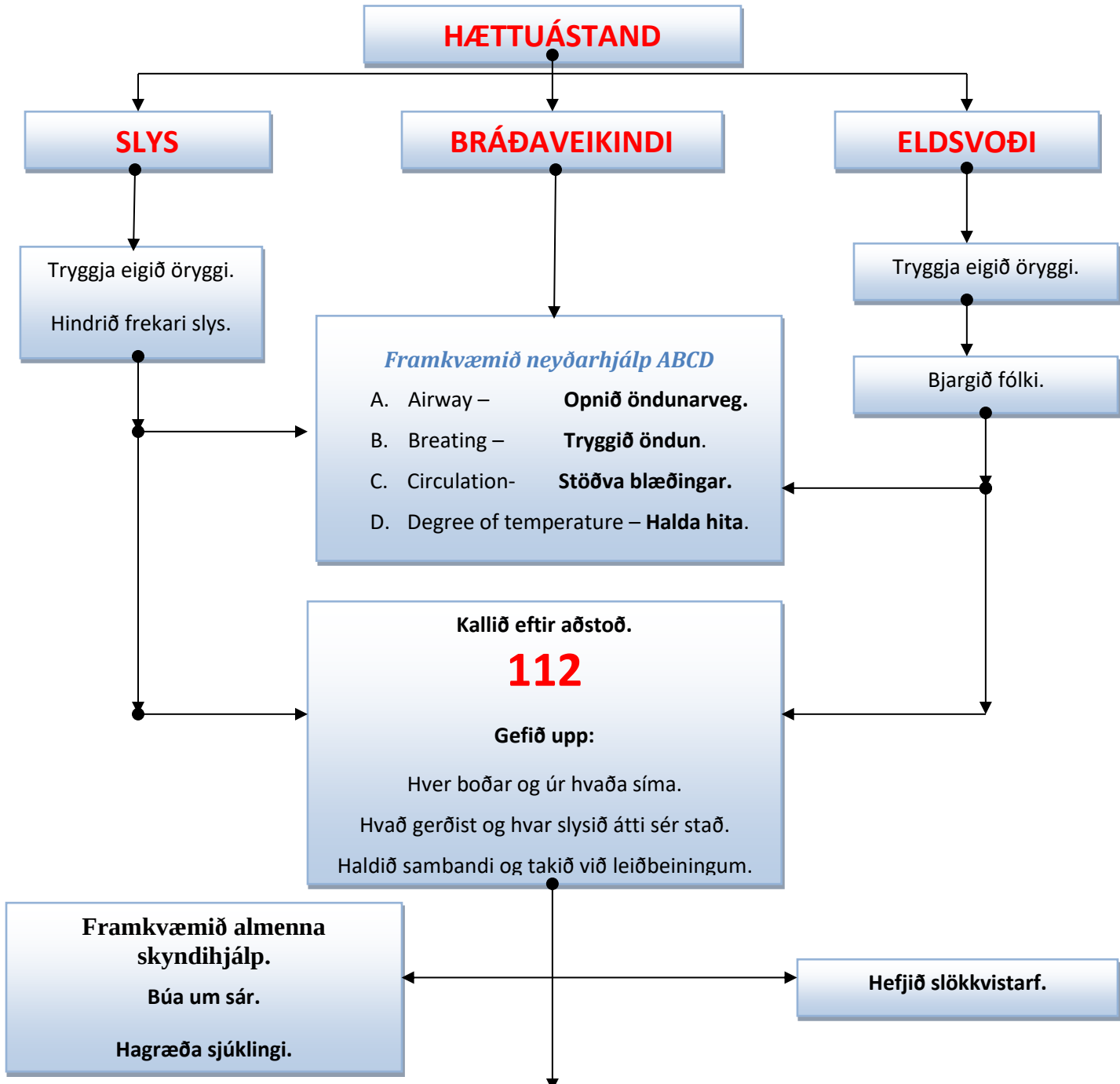
Sjúkrakassi á skrifstofu skólans, kennarastofum, hjá umsjónarmanni fasteigna, vistarstjóra og í verklegum kennslustofum.

Fylgja þarf málum alla leið !

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 19 af 40	Handbók um öryggismál	

Betra er að kalla á sjúkrabíl einu sinni of oft en einu sinni of sjaldan

Aðgerðarit



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 20 af 40	Handbók um öryggismál	

Símaskrá

	Neyðarnúmer		<u>112</u>
1.	Skólameistari	Ingileif Oddsdóttir	866 3698
2.	Aðstoðarskólameistari	Þorkell V. Þorsteinsson	894 7484
3.	Umsjónarmaður fasteigna FNV	Gunnar Gunnarsson	898 6726
4.	Heimavistarvörður	Gróa Guðmunda Haraldsdóttir	864 5323
5.	Formaður öryggisnefndar	Þorsteinn Hjaltason	663 5303
6.	Vinnueftirlitið	Skrifstofa	550 4600

Ætíð skal gefa upplýsingar um:

Hver hringir?

Hvað gerðist?

Hvar varð óhappið?

Staðfesta upplýsingar

Lögregla, slökkvilið, heilsugæsla

Lögreglan á Sauðárkróki

- Hringt er í **112** ef þörf er á aðstoð lögreglu.
- Upplýsingasími lögreglu er 455-3366

Slökkviliðið á Sauðárkróki.

- Hringt er í **112** ef þörf er á aðstoð slökkviliðs.

Heilbrigðisstofun Norðurlands á Sauðárkróki

- Hringt er í **112** ef þörf er á sjúkrabíl / lækni aðstoð
- Sími læknavaktar er 455 -4000
- Síminn hjá Heilsugæslunni er 455- 4000. Opið 08:00-16:00.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 21 af 40	Handbók um öryggismál	

GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

- 1 Tryggðu öryggi
- 2 Hringdu í **112**
- 3 Beittu strax endurlífingun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun er óeðlileg
- 4 Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingarstað

ENDURLÍFINGUN

Hringdu strax á 112 ef viðkomandi missir meðvitund og sýnir engin viðbrögð. Beittu strax endurlífingun með hjartahnoði og blástri ef öndun er óeðlileg.

Hjartahnoð og blástursaðferð

- Opnaðu öndunarveginn með því að sveigja höfuðið aftur.
- Horftu og hlustaðu eftir meirum um eðlilega öndun.
- Hnoðaðu á miðjan brjóstakassa með þeirrum handleggjum.
- Klemdu fyrir nef og blástu í munn.
- Blástu þannig að þú sjáir brjóstakassann rétt lyftast.
- Haltu áfram að hnoða og blása á viki þar til sérhæft aðstoð berst.

Hnoðataktur – 100x á minútu
Hnoða 30x blása 2x

Ef þú treystir þér ekki til að beita blástursaðferð skaltu eingöngu beita hjartahnoði, það gerir líka gagn.

Aðskotahlutur í öndunarvegi

Alvarleg einkenni: Viðkomandi gripur um háls og getur ekki talað eða andað og fer að blána.

Skýndihjálp – börn frá 1 árs og fullorðnir:

- Sláðu allt að 5 sinnum þéttingsfast á milli herðablaðanna.
- Stattu aftan við viðkomandi og griptu um krúf hans rétt fyrir ofan nalla.
- Knepptu hnefa annarrar handar og griptu um hnefan með hinni hendinni.
- Þrystu allt að 5 sinnum snögg tvenn á við og upp.
- Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn brekkur út eða sérhæft aðstoð berst.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja í 112 og hefja endurlífingun.

Skýndihjálp – ungboarn:

- Sláðu allt að 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- Þrystu allt að 5 sinnum á brjóstakassann.
- Endurtaktu ferlið þar til barnið andar eða sérhæft aðstoð berst.
- Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í 112 og hefja endurlífingun.

SLYS

Tryggðu öryggi á slysstæð

- Stöðvaðu umferð að slysstæð.
- Settu öryggisþríhyrning í 200 metra fjarlægð.
- Stökkðu við.
- Skoðuðu bilflak ef hættu er á að það velti.
- Aftengdu rafmagn ef um rafmagnslys er að ræða.



Blæðing

Skýndihjálp:

- Stöðvaðu blæðinguna:
- Þrystu þétt á sárð með því hreinasta sem er við höndina.
- Bættu umboðum á sárð af blæði í gegn.
- Lyftu blæðandi útlím.
- Hreinsaðu all óhreinindi úr sárinu með vatni ef blæðing er til.
- Ef um er að ræða skurð þarf að sauma hann innan 6 klst.

Brunasár

Skýndihjálp:

- Stöðvaðu brunann.
- Kældu brunnad svæðið strax með volgu vatni.
- Ef bruninn nær yfir stórt svæði skaltu hringja í 112.



Höfuðhögg

Einkenni alvarlegs höfuðhöggs: Rot, sjóleiki, minnislap, uppköst, höfuðverkur, krampaflog.

Skýndihjálp:

- Athugaðu meðvitund og öndun.
- Hringdu strax í 112 ef alvarleg einkenni koma fram.
- Haltu við höfuð og háls gerðu ráð fyrir hölsdverka.
- Þó að engin alvarleg einkenni komi fram skaltu fylgjast með viðkomandi í a.m.k. 6 klst.



Beinbrot

Skýndihjálp:

- Stöðvaðu blæðingu.
- Forðastu að hreyfa öðlin nema öryggi viðkomandi sé ógnað.

Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bilveltu skal hringja í 112 og láta flytja viðkomandi til lækmisskóðunar – án tilfyllis til þess hvort áverkar sjálfst.

BRÁÐ VEIKINDI

Bráðafnæmi

Einkenni: Öndunarerfiðleikar, bölgur á vörum, tungu eða í hálsi, útbrot, hraður hjartsláttur.

Skýndihjálp:

- Hringdu í 112.
- Aðstoðaðu við notkun adrenálinpenna ef viðkomandi á slíkan penna.



Sykursýki – of lágur blóðsykur

Einkenni: Breyting á hegðun, skjálfti, fólvi, sviti, hungurtíflíning, krampar.

Skýndihjálp:

- Gefðu viðkomandi sykurlaus (glúk, gos, sykurmola) ef hann getur kyngt.
- Hringdu í 112 ef viðkomandi getur ekki kyngt eða veikir ekki.

Flog

Skýndihjálp:

- Hringdu í 112.
- Verdu viðkomandi fyrir meðlum.
- Þryggðu að ekkert þrengi að hálsi eða hefti öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til kastíð líður hjá.
- Reyndu að leggja viðkomandi á hliðina.
- Ekki setja neitt upp í viðkomandi.

Brjóstverkur

Einkenni: Verkur fyrir brjósti vinstra megin, oft með leiðni út í handlegg og/óða háls. Sviti og ógleði.

Skýndilegur brjóstverkur hjá einstaklingi eldri en 35 ára getur verið vegna kransæðastífu.

Skýndihjálp:

- Hringdu í 112.
- Reyndu að tryggja kynd og ró.
- Hægjaðu viðkomandi í hægilega stöðu.
- Aðstoðaðu viðkomandi við að taka lyf hafi lækni ákveðið þeim.
- Ef viðkomandi heitir að anda eðlilega skaltu hefja endurlífingun með hjartahnoði og blástri.



Rauði kross Íslands

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 22 af 40		

Krampaflog

- Haldið ró ykkar
- Losið um þröng föt
- Reynið að fyrirbyggja meiðsli
- Ekki setja neitt upp í munn viðkomandi
- Hlúið að viðkomandi
- Verið til staðar þar til fullri meðvitund er náð

Það er ekki þörf á að hringja í sjúkrabíl:

- Ef hægt er að sjá (t.d. á SOS-Medic Alert- eða öðrum merkjum eða skilríkjum sem geta sagt til um sjúkdóm viðkomandi) að hér sé um flogaveiki að ræða
- Ef floginu lýkur innan 5 mínútna
- Ef engin merki eru um meiðsl, líkamlegar þjáningar eða þungun

Hringja skal á 112:

- Ef flogið á sér stað í vatni
- Ef engin leið er að sjá að hér sé um flogaveiki að ræða (merki eða skilríki)
- Ef um barnshafandi konu, slasaðan eða sykursjúkan einstakling er að ræða
- Ef eitt einstakt flog varir lengur en 5 mín.
- Ef einstaklingur í ráðvilluflogi er ekki komin til meðvitundar eftir 20 mínútur
- Ef annað flog hefst stuttu eftir að fyrra flogið hættir
- Ef einstaklingurinn kemst ekki til meðvitundar t.d. eftir að kippirnir eru hættir

Hafðu í huga að skilningur, kunnátta og virðing er besta hjálpin því það er ekkert þægilegt að fá flog.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 23 af 40		

Einelti og kynferðislegt áreitni

Það er stefna Fjölbrautaskóla Norðurlands vestra að starfsmenn sýni samstarfsfólki og nemendum skólans alltaf kurteisi og virðingu í samskiptum. Einelti og kynferðisleg áreitni verður undir engum kringumstæðum umborin í skólanum. Meðvirkni starfsmanna í einelti verður ekki liðin.

Sjá nánara í skólanámskrá gr. 2.2.9.13 <http://www.fnv.is/um-skolann>

Handbók nemenda FNV og forráðamanna

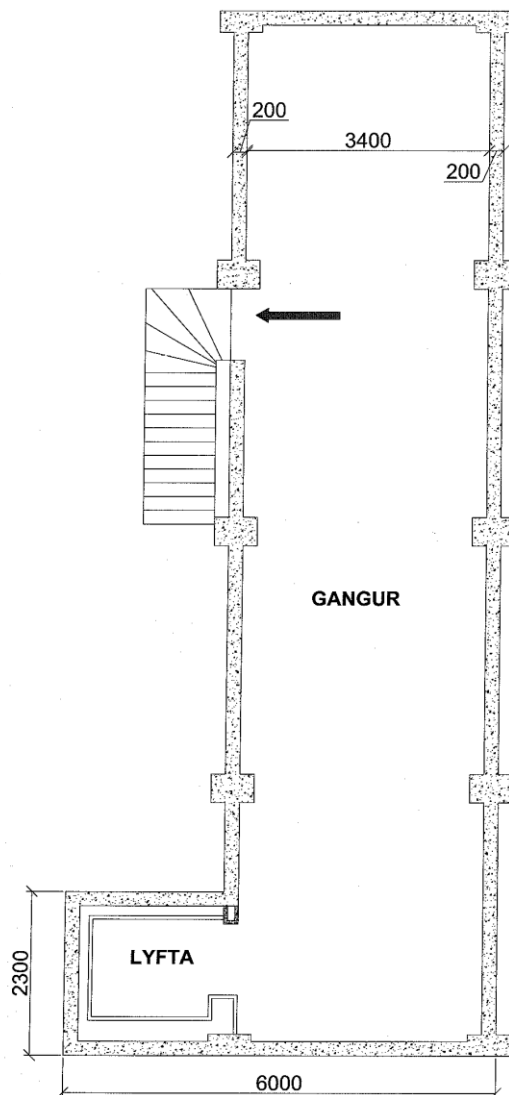
Sjá nánar í skólanámskrá: <http://www.fnv.is/nemendahandbok>

Handbók starfsmanna.

Sjá nánar á Computer-sarpurinn (V:)- Handbók starfsmanna.

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 24 af 40		

Rýmingarleiðir á 1. hæð bóknámshúss Kjallari bóknámshúss



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 25 af 40		

Rýmingarleiðir á 1. hæð bóknámshúss

Úr kennslustofu, tölvuveri , fyrirlestrasal, lagnaherbergi og geymslu.

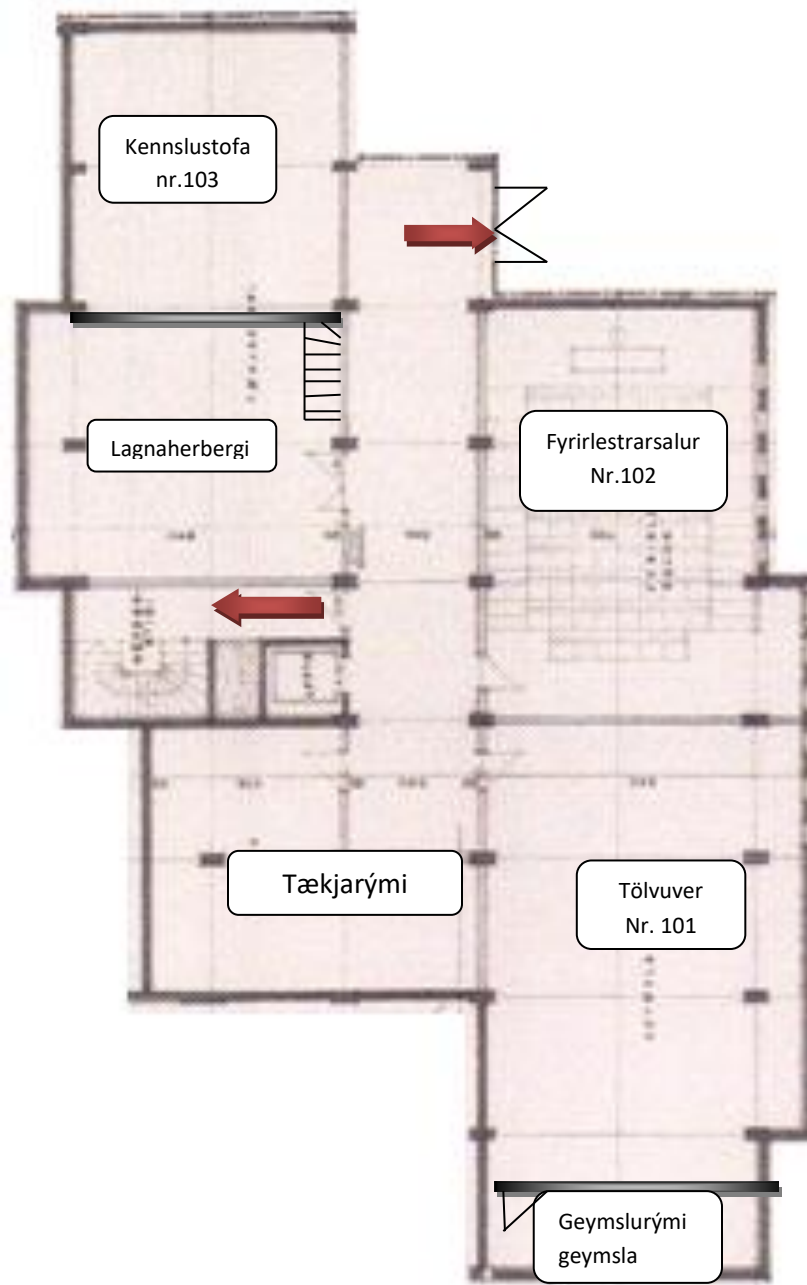
Leið 1. Út um inngang í norðurenda gangs sem snýr í austur

Leið 2. Út um glugga á kennslustofum

Leið 3. Upp stigahús á aðra hæð og út um neyðarútgang á stigapalli að vestan

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 26 af 40		

Rýmingarleiðir á 1. hæð bóknámshúss.



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 27 af 40		

Rýmingarleiðir á 2. hæð í bóknámshúss.

Úr kennslustofum nr. 201, 202, 203, 204, og 206

Leið 1. Út um neyðarútgang í stigahúsi að vestan

Leið 2. Út um neyðarútgang úr setustofu að vestan (norðan við bókasafn)

Leið 3. Út um inngang á austurhlið

Leið 4. Upp stiga á 3. hæð og þaðan út um aðaldyr

Bókasafn

Leið 1. Út um aðalinngang á safnið og þaðan út um útidyr að austanverðu

Leið 2. Út um glugga á bókasafni

Kaffistofa starfsmanna og starfsaðstaða kennara

Leið 1. Út um starfsmannaútgang að norðan

Leið 2. Upp hringstiga á þriðju hæð og þaðan út um aðaldyr

Leið 3. Út um glugga á kaffistofu og kennaraaðstöðu

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014		
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 28 af 40	Handbók um öryggismál	

Rýmingarleiðir á 2. hæð bóknámshúss.



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 29 af 40		

Flóttaleiðir af þriðju hæð Bóknámshúsi

Úr sal (Nr. 301, 302 og 303), og stofum nr. 304, 305, 306, 307 og 308

Leið 1. Út um aðalinngang að sunnan

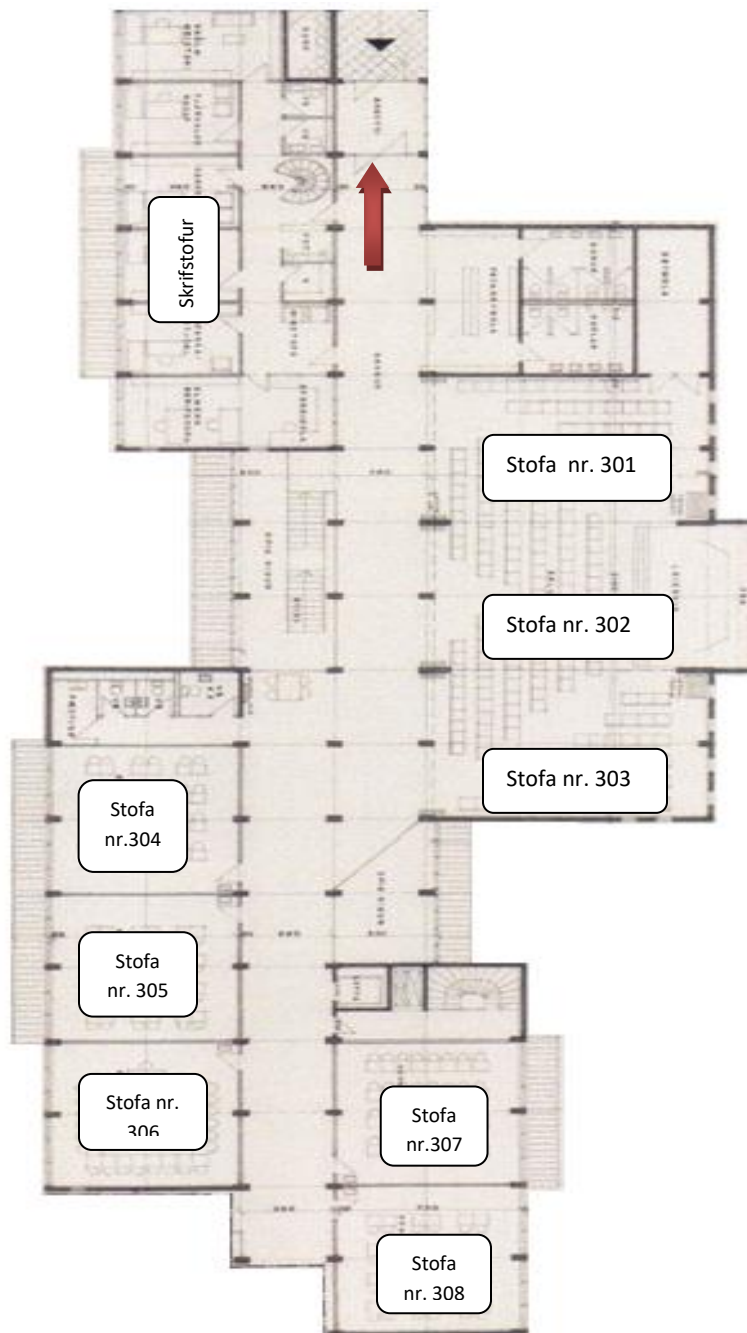
Leið 2. Niður á 2. hæð og út um neyðarútgang að vestan

Skrifstofur

Leið 1. Út um aðalinngang að sunnan

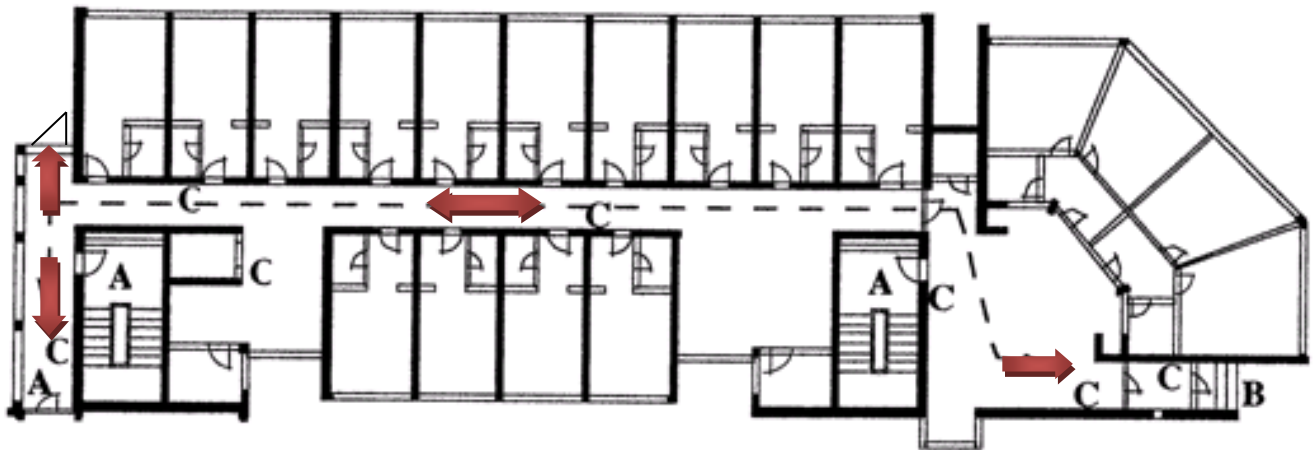
Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 30 af 40		

Rýmingarleiðir á 3. hæð bóknámshúss



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 31 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavist FNV 1. hæð í suðurálm



A Aðal stigagangur

B Neyðarútgangur

C Brunaboði – Slökkvitæki

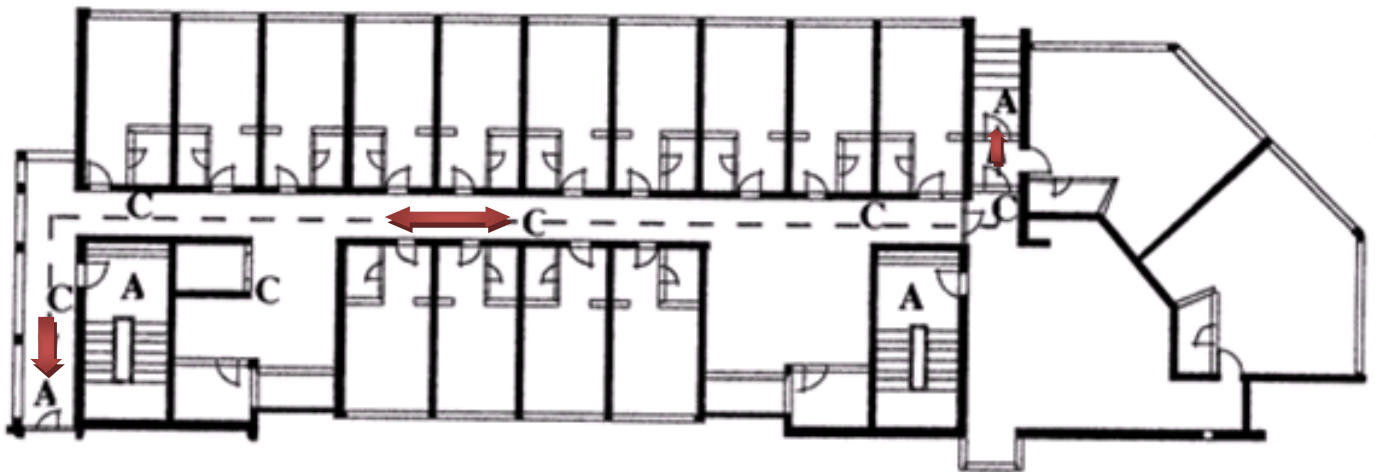
Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 32 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavist FNV

1. hæð austur-vestur álmu(í vinnslu)

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 34 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavist FNV 2. hæð suðurálmu



A Aðal stigagangur

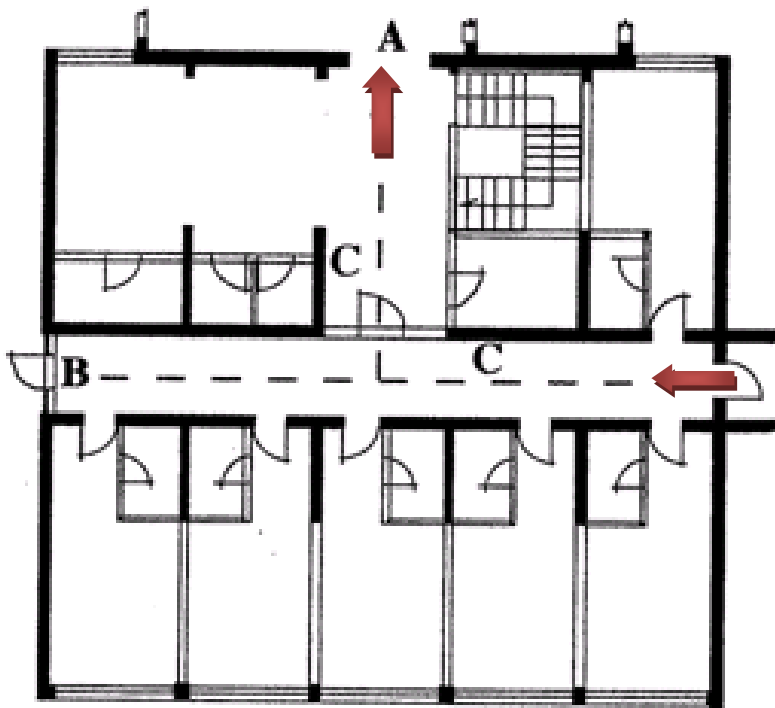
B Neyðarútgangur

C Brunaboði – Slökkvitæki

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 35 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavista FNV

2. hæð austur – vestur álmu



A Aðalstigagangur

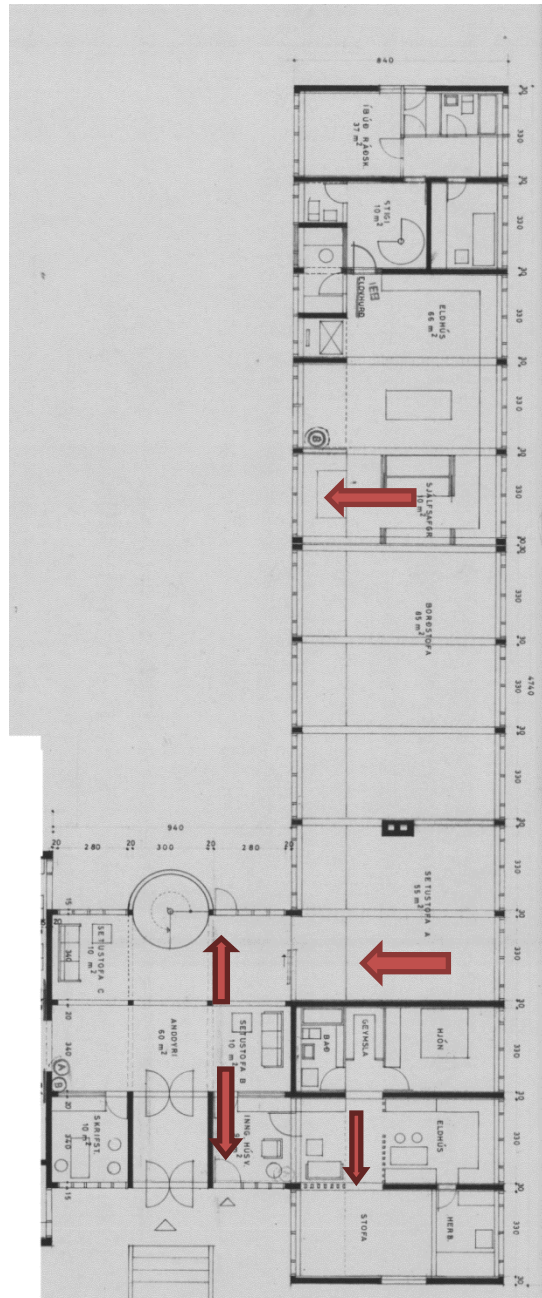
B Neyðarútgangur

C Brunaboði – Slökkvitæki

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 36 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavist FNV

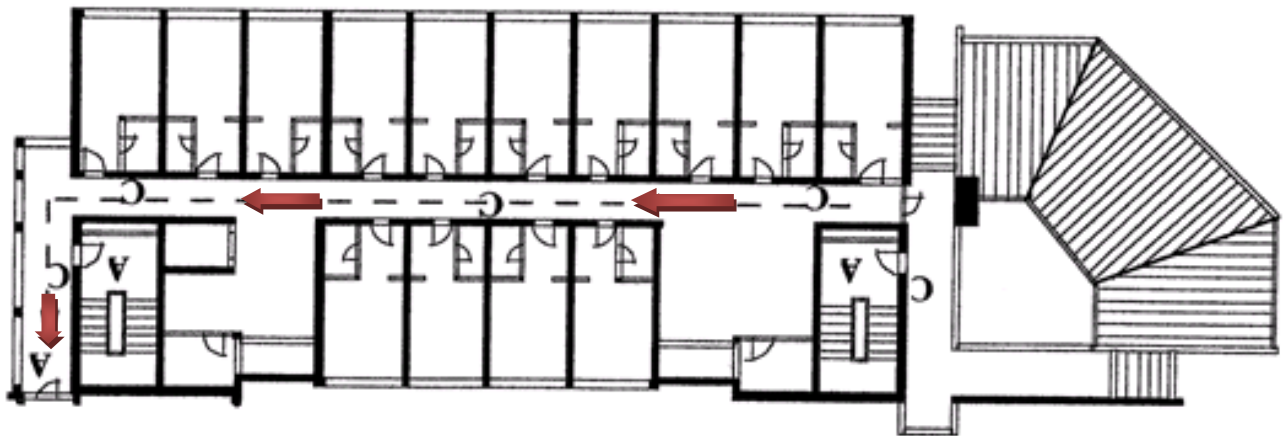
2. hæð. Eldhús – borðsalur - íbúð



Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 37 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavist FNV

3. hæð suðurálmu



A Aðalstigagangur

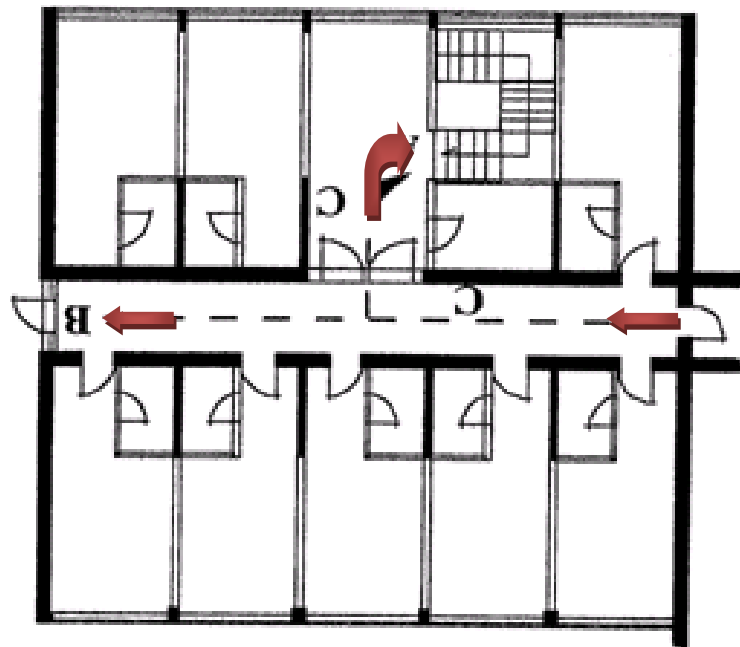
B Neyðarútgangur

C Brunaboði – Slökkvitæki

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 38 af 40		

Rýmingarleiðir á heimavist FNV

3. hæð austur – vestur álmu



A Aðalstigagangur

B Neyðarútgangur

C Brunaboði – Slökkvitæki

Nr.: VNL-107	Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	
Útgáfa: 01		
Dags.: 27.03. 2014	Handbók um öryggismál	
Höfundur: AMÓ		
Samþykkt:		
Síða 40 af 40		

Rýmingarleiðir Hátæknimenntasetur FNV Suðurálma- FabLab og Tréiðnadeild

