



# SLYS, SLYSASKÝRSLUR OG TRYGGINGAMÁL



Handknattleikur



Blak



Knattspyrna



Borðtennis



Taekwondo



Dans



Bandý

Kórinn íþróttamiðstöð er stórt og mikið mannvirki þar sem bæði skóli og HK nýtir undir sína starfsemi. Óhjákvæmilegt er að koma í veg fyrir slys þegar svoleiðis starfsemi fer fram en mikilvægt er að fyrstu viðbrögð séu rétt eða eins góð og aðstæður leyfa til.

## Slys, viðbrögð og varnir

Kórinn íþróttamiðstöð er stórt og mikið mannvirki þar sem bæði skóli og HK nýtir undir sína starfsemi. Óhjákvæmilegt er að koma í veg fyrir öll slys þegar svoleiðis starfsemi fer fram en mikilvægt er að fyrstu viðbrögð starfsmanna og þjálfara séu rétt eða eins góð og hægt er.

### Minni háttar slys og áverkar

Minniháttar slys og áverkar eru skilgreind þannig að ekki þarf að leita til læknis. Skrámur, blóðnasir, marblettir og aðrar skeinur teljast til minniháttar óhappa enda gengið út frá því að gera megri að þessum áverkum með búnaði úr sjúkrakassa í mannvirkinu.

Sá starfsmaður Kórsins sem kemur fyrstur á vettvang tekur að sér stjórn. Stjórnin felst í eftirfarandi þáttum:

- Hugað er að þeim slasaða og metið hvort kalla þurfi á aðstoð eða hvort sá slasaði geti farið inn í afgreiðslu þar sem gert er að sárum hans.
- Kallað eftir hjálp ef þurfa þykir (sjá áætlun um meiriháttar slys).

Í afgreiðslu Kórsins metur sá er þar er á vakt hvort hægt sé að huga að viðkomandi eða leita eigi til íþróttakennara eða þjálfara varðandi frekari ákvarðanatöku.

Ef starfsmaður telur sig geta hugað að sárum þess slasaða þá gerir hann það. Það er síðan íþróttakennara eða þjálfara að meta hvort sá slasaði geti tekið þátt í skólastarfinu/æfingu/keppni það sem eftir er dagsins. Haft er samband við foreldra viðkomandi barns og þeir upplýstir um málið og þeir beðnir um að sækja barnið ef þurfa þykir. Gott er að vinna þennan þátt með íþróttakennurum og þjálfurum.

**Ef um slys á æfingátíma HK er að ræða** skal þjálfari þess slasaða fylla út slysaskráningarblað (í afgreiðslu Kórsins), upplýsa foreldra (ef á við) að slys hafi orðið og til hvaða aðgerða hafi verið gripið.

Hafi nemandi/iðkandi orðið fyrir höfuðhöggi skal láta foreldra vita strax og næstu skref ákveðin í samráði við þá þar sem heilahristingur kemur oft ekki í ljós fyrr en eftir nokkra klukkutíma. Eftirlit skal haft með nemandanum þar til hann er kominn í hendur foreldra eða annarra þeirra sem hafa umsjón með barninu.



## Alvarleg slys

Alvarlega slys eru þau slys þar sem aðkoma læknis er nauðsynleg. Til alvarlegra slysa teljast t.d. brunasár, beinbrot, andlitsáverkar, tannskemmdir, þung höfuðhögg, tognanir, bakáverkar eða innvortis meiðsl/þung högg á kvið.

Sá starfsmaður Kórsins sem kemur fyrstur á vettvangi tekur að sér stjórn á vettvangi. Stjórnin felst í því að:

- Vera yfirveguð/aður og bregðast fumlaust og örugglega við aðstæðum.
- Beitið fyrstu hjálp og látið hringja í 112/sjúkrabíl ef um alvarlegt slys er að ræða.
- Yfirgefið ekki þann slasaða, sendið heldur eftir aðstoð.
- Athugið í kallkerfi hússins hvort læknir eða hjúkrunarfræðingur sé í húsinu og óskið eftir aðstoð.
- Hlúa að hinum slasaða eftir því sem hægt er. Teppi og sjúkragögn eru varðveitt í afgreiðslu Kórsins.
- Gerið ráðstafanir til að vísa öðrum nemendum/iðkendum frá vettvangi.

## Utan skólatíma

**Þjálfarar** sjá til þess að þegar sé haft samband við foreldra og þeim gert viðvart um slysið. Þurfi iðkandi að fara með sjúkrabíl á slysadeild fer þjálfari með honum í bílnum ef foreldrar eru ekki til staðar. Þjálfari skal bíða með iðkandanum hjá lækni eða á slysadeild þar til foreldrarnir koma. Þjálfari skal greina foreldrum frá atvikinu á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og hægt er og beina þeim spurningum til heilbrigðisstarfsmanna sem honum er ekki unnt að svara.

Tryggja þarf að iðkendahópurinn sé ekki skilinn afskiptalaus og kemur það í hlutverk aðstoðarþjálfara eða annara þjálfara í húsinu að huga að þeim hópi (sjá nánar kaflan um aðgerðaráætlun vegna áfalla)

**Yfirþjálfari** skal hið fyrsta vera upplýstur um málið og ræðir hann og/eða annar þjálfari flokksins við liðsfélaga þess slasaða. Mikilvægt er að ræða málið á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og mögulegt er og að svara spurningum iðkenda eins skýrt og hægt er.

**Sá er fyrstur kom að slysinu** (oftast þjálfari) skal fylla út slysaskráningarblað (aftast í möppunni).

## Á skólatíma

Skólastjórnendur sjá til þess að þegar sé haft samband við foreldra og þeim gert viðvart um slysið. Þurfi nemandi að fara með sjúkrabíl á slysadeild fer starfsmaður (íþróttakennari eða annar starfsmaður skólans) með honum í bílnum ef foreldrar eru ekki til staðar. Starfsmaður skal bíða með nemandann hjá lækni eða á slysadeild þar til foreldrarnir koma. Starfsmaður skal greina foreldrum frá



atvikinu á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og hægt er og beina þeim spurningum til heilbrigðisstarfsmanna sem honum er ekki unnt að svara.

Umsjónarkennarar viðkomandi nemanda skulu hið fyrsta vera upplýstir um málið og ræða þeir við samnemendur hans. Mikilvægt er að ræða málið á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og mögulegt er og að svara spurningum nemenda eins skýrt og hægt er.

## Tannáverkar

Meðal algengustu áverka við slys, eru tannáverkar. Tannáverkar eru mjög mismunandi, allt frá minniháttar brotum á tönnum uppí þá alvarlegustu þegar tennur falla alveg úr. Rétt viðbrögð í fyrstu hjálp og síðan í meðferð tannlæknis skipta sköpum hvort hægt sé að bjarga tönnum.

### ÁVERKAR Á BARNATENNUR

Mjög algengt er að ung börn verði fyrir áverkum á tennur. Ávallt skal leita ráða tannlæknis þegar tönn/tennur verða fyrir áverka. Áverkar eru oftast frá minniháttar blæðingum kringum tennur og tannhold, að brotum á krónuhluta tannar eða brotum sem ná inn í taug. Alvarlegustu áverkar eru þegar tennur kýlast djúpt upp í tannhold og bein eða falla úr. **Aldrei skal reyna að koma brottfallinni barnatönn í stæði sitt aftur.**

### ÁVERKAR Á FULLORÐINSTENNUR

Áverkar á fullorðinstennur eru alltaf alvarlegir og eru oft flóknir úrlausnar. Geta áverkar verið allt frá minniháttar blæðingu við tannhold, los á tönn eða minniháttar broti á glerungi tannar; upp í meiriháttar brot á krónu með opi inn í taug tannar, broti á rótum tanna eða brottfalli. Meginreglan er sú að tannlæknar reyna allt sem í þeirra valdi stendur til að bjarga fullorðinstönnum.

Fyrstu viðbrögð við tannáverkum skipta sköpum í horfum meðferðar. Oft er talað um fyrstu stundar viðbrögð en það þýðir hvað er gert á fyrsta klukkutímanum eftir tannáverkann. Falli tönn úr munni verður að koma henni í stæði sitt helst innan við hálf tíma eftir brottfall eigi að takast að bjarga henni.

**Best er að koma tönnum strax í tannholu aftur en ekki treysta allir sér til þess og skal þá huga að því að koma tönn á öruggan stað, annað hvort í munni – milli kinnar og tanna – eða í mjólk.**

Síðan skal strax hafa samband við tannlækni og koma sjúklingi til hans eins fljótt og mögulegt er. Tannlæknir kemur tönn á réttan stað og spelkar tennur saman. Tönnum sem losna eða færast til þarf að koma á sinn stað og spelka líkt og um almenn beinbrot. Séu tafir á að tannlæknir sjái sjúklinginn, getur bólga og blæðing komið í veg fyrir að meðferð takist vel.



## Eftirmáli slyss

- Framkvæmdastjóri HK safnar staðreyndum um slysið.
- Ef slys verður í æfinga-/keppnisferð sjá umsjónarmenn ferðarinnar um að safna staðreyndum um slysið og upplýsa framkvæmdastjóra HK og yfirþjálfara deildar jafnóðum um gang mála.
- Framkvæmdastjóri HK virkir áfallaráð ef þurfa þykir.
- Framkvæmdastjóri HK/yfirþjálfari deildar eða þjálfari flokksins tilkynnir foreldrum viðkomandi nemenda um atburðinn.
- Farið yfir staðreyndir málsins með áfallaráði og þjálfurum félagsins ef þurfa þykir.
- Áfallaráð ásamt yfirþjálfurum og þjálfurum viðkomandi flokks ræða við og vinna með iðkendum sem tengjast málinu.

## Slysavarnir

- Til þess að vita hvernig bregðast skuli við slysum, er æskilegt að starfsfólk Kórsins sækji námskeið í skyndihjálpi á 1-2 ára fresti.
- Í Kórnum hanga uppi veggspjöld um skyndihjálpi – Þjálfarar og starfsfólk Kórsins skulu hvetja iðkendur til að skoða veggspjöldin og kynna sér efni þeirra.
- Yfirþjálfarar og þjálfarar skulu gera það sem í þeirra valdi stendur til að lagfæra slysaástand og láta umsjónarmann fasteigna (Villi) vita ef um mikla eða flókna framkvæmd er að ræða.

## Slyskráning

Aftast í möppunni eru skráningarblöð vegna slysa í Kórnum. Ávallt skal fylla út slíka skýrslu þegar slys verður utan skólatíma. Á skólatíma fylla starfsmenn skólans skýrsluna út og koma henni til skólastjórnenda.

- **Þjálfarar HK** eiga að fylla út slyskýrslu fyrir sína iðkendur
- Slyskýrslan sem er í möppunni er FRUMRIT OG MÁ EKKI TAKA ÚR MÖPPUNNI. Ef nauðsynlegt er að fá afrit af skýrslunni þá skal taka ljósrit af henni.
- Slyskýrslur á að varðveita í skjalasafni félagsins í 10 ár.

<http://www.tannlaeknavaktin.is/index.php/ahugaverdhir-tenglar>



## Tryggingamál

### Slysatryggingar í íþróttum og tómstundum

Kópavogsbær er með tryggingu hjá VÍS sem felur í sér að öll börn undir 18 ára aldri sem taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi eða annarri skipulagðri félagsstarfsemi í Kópavogi eru slysatryggð.

Vátryggingin tekur til skipulagðrar starfsemi þess félags sem getið er um í vátryggingarskírteini auk ferða til og frá heimili vegna starfseminnar, t.d. íþróttæfinga, og ferða innanlands á vegum viðkomandi félaga, t.d. keppnisferða.

VÍS greiðir einnig bætur vegna slyss sem vátryggður einstaklingur verður fyrir og gildir þá einu hvernig slysið ber að eða hver á sök á því eða hvort slysið verður við nám eða leik. Forsendur bótanna eru andlát, varanleg læknisfræðileg örorka og kostnaður vegna slyss, t.d. tannbrots. Með kostnaði er þó eingöngu átt við þann kostnað sem ekki fæst endurgreiddur hjá Tryggingastofnun ríkisins.

Vátryggingartaka, íþrótt- eða tómstundafélagi í Kópavogi, er gert að halda skrá yfir vátryggð börn sem falla undir vátrygginguna.

Við hvetjum foreldra og forráðamenn barna og unglunga til að kynna sér þennan samning og vátryggingarskírteini og skilmála þessarar tryggingar. Gögn þessi má finna á í skjölum hér að neðan.

Ef slys ber að höndum er einnig hægt að nálgast eyðublað hér á heimasíðu Kópavogsbæjar sem viðkomandi getur fyllt út og sent til VÍS á Faxi (560-5108) eða í pósti.

[Tilkynning um slys innanlands](#)

[Vátryggingarskilmálar SS50](#)





# SLYSASKRÁNING



## SLYSASKRÁNINGARBLAÐ FYRIR KÓRINN ÍPRÓTTAMÍÐSTÖÐ

NAFN \_\_\_\_\_ SÍMI \_\_\_\_\_

KENNITALA \_\_\_\_\_ TÍMI SLYSS \_\_\_\_\_

HEIMILI \_\_\_\_\_ DAGSETNING SLYSS \_\_\_\_\_

SLYS TILKYNNT TIL  LÖGREGLU  112  ANNAD \_\_\_\_\_

### SLYSSTAÐUR

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bílastæði / aðkoma | <input type="checkbox"/> Lyftingasalur | <input type="checkbox"/> Grasvellir úti  | <input type="checkbox"/> Snyrting      |
| <input type="checkbox"/> Stigi              | <input type="checkbox"/> Íþróttahús    | <input type="checkbox"/> Gervigras úti   | <input type="checkbox"/> VIP           |
| <input type="checkbox"/> Gangur             | <input type="checkbox"/> Knattþús      | <input type="checkbox"/> Búningsherbergi | <input type="checkbox"/> Félagsaðstaða |

### SLYSAVALDUR – TEGUND SLYSS

- |                                 |                                       |   |                                |   |
|---------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Æfing  | <input type="checkbox"/> Umferðarslys | <input type="checkbox"/> Vélar / eggjárn / tæki | <input type="checkbox"/> Bruni | <input type="checkbox"/> Högg af / við hlut |
| <input type="checkbox"/> Keppni | <input type="checkbox"/> Fall / hras  | <input type="checkbox"/> Áverki frá öðrum       |                                |   |

### SKADDAÐUR LÍKAMSHLUTI

- |                                    |                                 |                                    |                               |                                     |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fótleggur | <input type="checkbox"/> Hné    | <input type="checkbox"/> Lærleggur | <input type="checkbox"/> Hönd | <input type="checkbox"/> Handleggur | <input type="checkbox"/> Tennur |
| <input type="checkbox"/> Kviður    | <input type="checkbox"/> Brjóst | <input type="checkbox"/> Hryggsúla | <input type="checkbox"/> Háls | <input type="checkbox"/> Höfuð      | <input type="checkbox"/> Fingur |

Annað: \_\_\_\_\_

### MEIÐSL

- |                               |                                     |                                   |                                |                                  |                                       |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Brot | <input type="checkbox"/> Skráma/mar | <input type="checkbox"/> Klemmist | <input type="checkbox"/> Bruni | <input type="checkbox"/> Skurður | <input type="checkbox"/> Höfuðáverkar |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|

### MEÐFERÐ HJÁ

- |                                     |                                      |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Tannlækni  | <input type="checkbox"/> Augnlækni   | <input type="checkbox"/> Heilsugæslustöð   |
| <input type="checkbox"/> Slysadeild | <input type="checkbox"/> Starfsmanni | <input type="checkbox"/> Hjúkrunarfræðingi |

### STUTT LÝSING Á SLYSI:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DAGSETNING OG UNDIRSKRIFT STARFSMANNS \_\_\_\_\_

DAGSETNING OG UNDIRSKRIFT SLASAÐRA / FORRÁÐAMANNS \_\_\_\_\_

NAFN OG SÍMANÚMER VITNIS \_\_\_\_\_

MYNDR TEKNAR OG GEYMDAR \_\_\_\_\_

