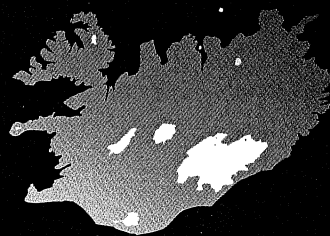


JARÐSKJÁLFTAKVER

fyrir stjórnendur og starfsfólk
leikskóla og grunnskóla



Almannavarnir ríkisins
Námsgagnastofnun



Jarðskjálftakver

ISBN 9979-0-0367-7

Samantekt: Júlíus Ó. Einarsson sviðsstjóri, Almanna- og almannavarnarmálaráðgjafi

Umsjón með verkinu: Aldís Yngvadóttir, Námsgagnastofnun

© teikningar: Þorsteinn Guðjónsson

Ábyrgð á útgáfu: Sólveig Þorvaldsdóttir framkvæmdastjóri, Almanna- og almannavarnarmálaráðgjafi

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 1999

Námsgagnastofnun og Almanna- og almannavarnarmálaráðgjafi

Umbrot: Námsgagnastofnun

Prentvinnsla: Viðey ehf.

JARÐSKJÁLFTAKVER

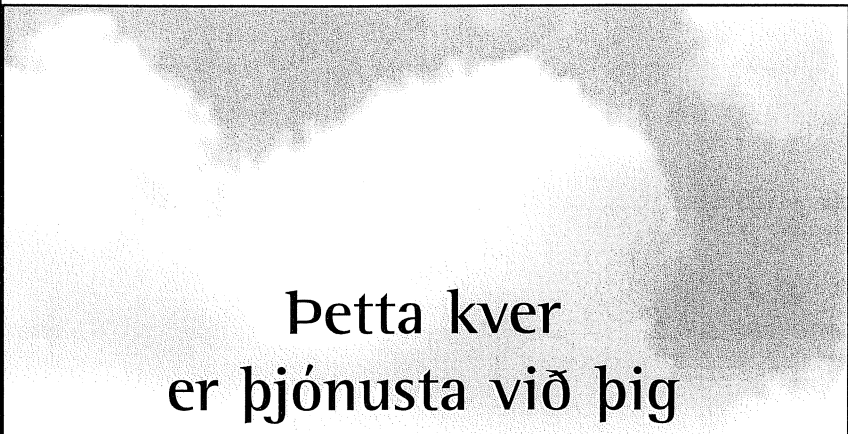
fyrir stjórnendur og starfsfólk leikskóla og grunnskóla



- Forvarnir
- Viðbrögð
- Úrvinnsla

Almannavarnir ríkisins
Námsgagnastofnun





Þetta kver er þjónusta við þig – gerðu kröfur

*Ábendingar skólastjórnenda, kennara
og annars starfsfólks skóla um efni og
framsetningu þess í kverinu óskast
sendar forvarnasviði AVRIK:*

*Seljavegi 32
101 Reykjavík
Sími: 552-6014
netfang: forvarnir@avrik.is*

Munið einnig heimasíðu AVRIK

**<http://www.avrik.is>
og bls. 28-31 í símaskránni**

Inngangur

Reiknað er með því að skólastjórnendur, kennarar og starfsfólk skóla kynni sér eftirfarandi leiðbeiningar, helst ekki sjaldnar en við upphaf hvers skólaárs. Ekki er að vænta að þeir sem þurfa að færa sér leiðbeiningarnar í nyt á hættustund, muni öll þau atriði sem fjallað er um. Þess vegna er mikilvægt að lesa textann og gátlistana yfir, **einmitt þegar áfall hefur dunið yfir**, og álag og streita eru í hámarki. Betra er að taka fáeinar mínútur aukalega til þess að lesa yfir hvert atriði sem sinna þarf og láta listana leiða sig áfram, en að gleyma mikilvægum þáttum.

Athugið að í öllum eftirfarandi þremur köflum leiðbeininganna eru eyður og línur fyrir skólastjórnendur til útfyllingar. Sú útfylling er háð staðsetningu og skipulagi hvers skóla og þarf að gerast **strax!** Þetta eru upplýsingar sem nauðsynlegt er að hafa við höndina við vá.

Fyrsti hluti leiðbeininganna tekur til forvarna vegna jarðskjálfta. Það er reyndar trú margra að engum vörnum verði við komið gagnvart jarðskjálftum – þeir verði, óháð verkum og vilja mannanna, og stærð þeirra ráði öllu um tjónið sem af þeim hlýst. En það er ekki alfarið svo. Á þeim svæðum þar sem mest reynsla er af jarðskjálftum, er almenn-ingur markvisst fræddur um það hvernig má búa sig undir næsta skjálfta, hvernig skal hegða sér á meðan hann stendur yfir og hvers ber að gæta fyrst eftir að hann er yfir-staðinn. Tala má um „annars stigs“ tjónvalda, þar sem eru lausir munir, illa festir eða illa byggðir. Með því að fjarlægja, festa, eða styrkja slíka hluti má koma í veg fyrir að þeir fari á hreyfingu og valdi skaða. Forvarnahluti leiðbeininganna er á **grænum síðum**.

FYRSTI HLUTI

Annar hluti fjallar um viðbrögð í jarðskjálfta. Augljóst er að koma má í veg fyrir líkamstjón með því að forða sér í skjól, þar sem minnst hættu er á hruni eða áverkum af völdum hluta sem eru á fleygiferð. Viðbragðshluti leiðbeininganna er á **rauðum síðum**.

ANNAR HLUTI

Þriðji hluti handbókarinnar er helgaður ýmsu því sem skólasamfélagið þarf að huga að eftir jarðskjálfta. Það er að finna á **bláum síðum**.

ÞRIÐJI HLUTI

Fjórdi hluti er á **hvítum síðum** og skiptist á þrjá viðauka með itarefni.

FJÓRÐI HLUTI

Athugið að þetta litla kver er engan veginn tæmandi leiðarvísir fyrir starfsfólk skóla þegar jarðskjálfti riður yfir. Það er fyrst og fremst byggt á gögnum sem unnin eru eftir reynslu annarra þjóða af jarðskjálftum. Aðstæður í hverjum skóla og reynsla skólafólks kemur til viðbótar kverinu, sem er fyrst og fremst hjálpargagn.

Minnis- og aðgerðarlistar í viðbragðshluta heftisins (rauðar síður) eru hugsaðir til þess að starfsfólk skóla geti skráð aðgerðir sínar við vá. Muna þarf eftir tímasetning-um. Slík skráning getur komið að miklu gagni þegar farið er yfir atburði eftir á til þess að læra af þeim.

Eftirtalin gáfu álit sitt og mikilvægar ábendingar meðan kverið var á vinnslustigi, og eru þeim hér með færðar bestu þakkir:

Jóhanna L. Gísladóttir	kennari	Foldaskóla í Reykjavík
Ragnar Gíslason	skólastjóri	Foldaskóla í Reykjavík
Hólmar Finnbogason	húsvörður	Foldaskóla í Reykjavík
Hafsteinn Karlsson	skólastjóri	Selásskóla í Reykjavík
Halldór Sigurðsson	skólastjóri	Grunnskólanum í Þorlákshöfn
Heiðdís Gunnarsdóttir	leikskólafulltrúi	Sveitarfélaginu Árborg
Leikskólastjórar og starfsfólk leikskóla		Sveitarfélaginu Árborg

Júlíus Ó. Einarsson
sviðsstjóri forvarna
AVRIK

Forvarnir



FORVARNIR – Skólastjórnendur

Hvernig geta skólastjórnendur mildað áhrif jarðskjálfta?

Eins og minnst er á í inngangi geta lausir munir og ótraustir valdið miklum skaða sem „annars stigs“ tjónvaldar. Því ber að fara yfir allt skólahúsnæðið með tilliti til þessa. Sérstaklega er brýnt að búa kennslustofur þannig að nemendunum sé ekki hætt af völdum lausra muna. Í leiðbeiningum til kennara hér að aftan er gert ráð fyrir því að nemendur séu fræddir um eðli jarðskjálfta og það tjón sem þeir geta valdið. Eftir það leita nemendur uppi hættur af völdum jarðskjálfta í umhverfi sínu, skrá hjá sér og benda á með milligöngu kennara síns. Þessu starfi nemendanna þarf að fylgja eftir með því að bæta úr þeim annmörkum sem þeir hafa bent á. Það verður að hefjast strax handa við úrbætur í húsnæði í kjölfar ábendinga nemendanna, svo að þeir skilji að hlutverk þeirra er mikilvægt og að hugur fylgi máli. Því verður að sjá fyrir nægu fjármagni og tíma til nauðsynlegra úrbóta. Fyllið út töfluna hér til hliðar eftir þörfum.

Húsnæði og búnaður

- Festa bókahillur og önnur þung húsgögn við vegg, gólf eða loft, eftir því sem við á. Í bókasafni eða annars staðar þar sem hilluraðir eru, má spengja þær saman að ofanverðu.
- Festa lausa muni eða færa þá úr hillum. Gæta skal þess að hafa enga þunga muni í meira en höfuðhæð þar sem vænta má mannaferða og miða skal við höfuðhæð sitjandi nemanda í kennslustofum. Hluti má festa í hillur með ýmsu móti. Riflás (Velcro) er góður kostur (oft kallað „franskur rennilás“).
- Setja skorður á hjól, svo sem á borðum myndvarpa, flygli, borðtennisborðum o. s. frv. Fá má læsanleg hjól á þessa muni eða fela t.d. húsverði að útbúa skorður sem duga. Sem dæmi má taka myndvarpa á hjólaborði, sem e.t.v. fellur um koll ef hjól borðsins eru læst, en hann fer á fleygiferð ef stór skjálfti verður og ekkert er til að hefta ferð hans.
- Festa niðurhengd loft og loftljós. Hefðbundnar festingar kunna að bregðast við óvenju mikið álag, eins og við stóran jarðskjálfta.
- Festa palla upphækkaðra gólfa.
- Hafa hillur/skápa lága og breiða fremur en mjóa og háa. Háreistum og mjóum hlutum er hættara við falli en þeim sem lægri eru og breiðari.
- Fá sérfræðing til þess að fara yfir húsnæði og búnað á fimm ára fresti. Breytingar á burðarþoli og öðru skal gera í samræmi við ábendingar. Gera þarf kennara meðvitaða um ótrausta milliveggi og annað sem ber að varast.
- Eru eiturefni í skólanum, sem gætu valdið hættu við skjálfta? Þessi efni er e.t.v. helst að finna í tilraunastofu í efnafræði og hjá húsverði og ræstingu. Gæta þarf þess að hættuleg efni séu geymd í traustum ílátum og á stöðum þar sem þau valda ekki tjóni.

Minnisatriði vegna úrbóta _____

Efnisatriði úr texta: Minnisatriði vegna úrbóta: Lokið:

Skólastjórnendur

Neyðarbúnaður

- Hafa skyndihjálpar- og aðhlynningarbúnað sem viðast. Því viðar sem þessi búnaður er aðgengilegur, því betra ef slys verður. Sama á við um slökkvitæki og annan eldvarnabúnað.

Stjórnun

- Tilnefna fulltrúa sem hefur heildarsýn yfir stöðuna og er í sambandi við almannavarnanefnd ef til áfalls kemur. Aðili sem er skólastjóra til aðstoðar, t.d. ritari.
- Hafa öflugt útvarp með rafhlöðum í starfsaðstöðu sinni þar sem merkt er við bylgjulengd Ríkisútvarpsins á FM- og langbylgjukvarða. Rétt er að skipta um rafhlöður útvarpstækisins reglulega. Ríkisútvarpið hefur samkvæmt lögum sérstakar skyldur við almannavá, eitt útvarpsstöðva. Við áfall er mikilvægt að hlusta eftir tilkynningum og fyrirmælum í útvarpi. Einnig að fá upplýsingar þaðan um ástand í viðkomandi byggðarlagi, og hvenær og hvaða hjálpar megi vænta. Ekki sist mikilvægt ef ekki næst samband í síma.

Þjálfun og undirbúningur starfsfólks

- Halda námskeið fyrir starfsfólk um neyðarskipulag og almannavarnir í héraði. Auk þess að kynna öllu starfsfólki þessa handbók, ætti að fá sérfræðinga heiman úr héraði til þess að kynna þær stofnanir sem bregðast við vá og það kerfi sem þá fer að starfa.
- Þjálfar starfslið í skyndihjálpar. Viðkomandi Rauðakrossdeild útvegar eða vísar á viðurkennda leiðbeinendur í skyndihjálpar. Árleg upprifjun heldur starfsfólkinu við efnið.
- Ákveða rýmingarleiðir. Yrðu hinar sömu og vegna elds. Samræmið viðbragðsáætlunina og aðrar ráðstafanir öðrum áætlunum og ráðstöfunum skólans. Sýnið rýmingarleiðir á teikningu sem hangir uppi á áberandi stöðum. Á teikningunni sé sýnt hvar eru neyðarútgangar, hvar lokar eru fyrir vatnsinntök og útsláttarrofar fyrir rafmagn.
- Ákveða söfnunarsvæði utanhúss, þar sem nemendur og starfsfólk skulu hittast eftir jarðskjálfta ef rýming hefur farið fram. Muna að skrá það í gátlista skólastjórnenda (bls. 16), hvert söfnunarsvæðið er.
- Halda æfingar þar sem tekið er á viðbrögðum og rýmingu. Allt starfsfólk skólans og nemendur látnir taka þátt í æfingunni. Nota má skólabjölluna til þess að gefa hljóðmerki sem táknar jarðskjálfta. Allt ferlið æft, frá því að jarðskjálfti hefst, til þess að æfingu er aflýst á söfnunarsvæði. Hagið æfingunni í samræmi við raunverulegar aðstæður, eftir því sem unnt er, t.d. með hliðsjón af veðri (sjá gátlista skólastjórnenda á bls. 16).
- Halda skrifborðsæfingar. Sett er á svið vá af einhverju tagi og æfingin er fyrst og fremst fólgin í því að æfa samskiptaleiðir og viðbrögð, án þess að skipa „leikara“ í tiltekin hlutverk.
- Kynna neyðaráætlun skólans fyrir foreldrum og þeim sem starfa innan almannavarnakerfisins á starfssvæði skólans.

Minnisatriði vegna úrbóta _____

Efnisatriði úr texta: Minnisatriði vegna úrbóta: Lokið:

Undirbúningur kennara _____

Hvernig skal
kennari
undirbúa
nemendurna?

- Fræða nemendur um eðli jarðskjálfta og hættuna sem þeir geta valdið, með stuttri og auðskilinni lýsingu á því hvað jarðskjálfti er.
- Láta nemendurna leita uppi hættur sem náttúruvá getur skapað, heima og í skólanum (sjá viðauka 1 á bls. 30).
- Láta nemendurna gera lista yfir hættur í kennslurými og hjálpa þeim til þess að draga úr þeim. Gert í samstarfi við skólastjóra.
- Kenna nemendunum rétt viðbrögð í jarðskjálfta: „KRJÚPA – SKÝLA – HALDA“ (sjá viðauka 2 á bls. 31).
- Kenna viðbrögð í jarðskjálfta ef verið er úti við t.d. á gangi áleiðis í skólann.
- Kynna nemendum rýmingarleiðir og söfnunarsvæði utanhúss.
- Nemendur útbúi veggspjöld í skólanum, til nota þar og dreifingar um samfélagið.
- Halda æfingar – fræða án þess að hræða.
- Skólahjúkrunarfræðingur (eða viðurkenndur leiðbeinandi) fari yfir frumatriði skyndihjálp.
- Kenna nemendum að ábyrgjast eigið öryggi. Þar á eftir kemur hjálp við aðra.

Undirbúningur
fræðslu

Þegar fræðsla nemenda um jarðskjálfta hefst, og þeir eru virkjaðir á þann hátt sem hér er gert ráð fyrir, er mikilvægt að það hafi áður verið vel undirbúið af hálfu skólastjórnenda (sjá leiðbeiningar til skólastjórnenda á bls. 6).

Jarðskjálftavarnir
í tengslum við
annað skólastarf

Það er hægt að flétta jarðskjálftavarnir inn í annað skólastarf. Þær geta t.d. haldist í hendur við kennslu í jarðfræði, náttúrufræði, samfélagsfræði og handmennt. Kennsla í skyndihjálp, sjálfshjálp og grunnatriðum í björgun getur tengst íþróttakennslu, og nemendur geta unnið efni, tengt jarðskjálftum, í myndmennt og íslensku, svo sem með veggspjaldagerð og ritgerðum.

Samstarf við
foreldra

Foreldrum verði boðið í vettvangsferð í skólann þegar haldin er æfing og þeim kynntar aðgerðir til að draga úr líkum á meiðslum og tjóni við skjálfta (fundir/dreifing gagna). Foreldrar hvattir til þess að undirbúa heimilið og fjölskylduna í samræmi við forvarnir skólans. Þ.m.t. ferlið að „KRJÚPA – SKÝLA – HALDA“. Nemendur séu hvattir til frumkvæðis á heimilinu og foreldrar hvattir til úrbóta þar sem börn þeirra benda á og hvetja til að munir séu færðir eða festir niður, þegar þeir valda hættu í jarðskjálfta. Þetta stuðlar að samræmi í forvörnum og viðbrögðum í skóla og heima.

Æfing

Æfing:

[illegible]

Viðbrögð



VIÐBRÖGÐ _____

Bjargir

Viðlagabúnaður:

☐ Gjallarhorn er geymt: _____

☐ Sjúkrakassar og aðhlynningarbúnaður: _____

☐ Smærri handverkfæri, s.s. hamrar og tengur: _____

☐ Þyngri handverkfæri, s.s. járnkarlar og skóflur: _____

☐ Rafmagnsverkfæri: _____

SKÓLINN:

☐ er ekki fjöldahjálparstöð

☐ er fjöldahjálparstöð samkvæmt ákvörðun almannavarnanefndar (sjá leiðbeiningar RKÍ). Ef skóli er fjöldahjálparstöð, er það að ákvörðun almannavarnanefndar, og skólastjórnanda hefur verið gert kunnugt um það. Sé svo, skal vera í skólanum skápur frá Rauða krossi Íslands til nota við virkjun skólans. Einnig mappa með nauðsynlegum leiðbeiningum þar að lútandi.

Mappa frá RKÍ með leiðbeiningum er geymd:

Skápur RKÍ er:

Skrá yfir samstarfsaðila_____

Hér skal halda skrá yfir þá aðila sem nauðsynlegt getur reynst að ná sambandi við í kjölfar hamfara; viðbragðsaðila, björgunarsveitir, sérfræðinga, eigendur búnaðar o.fl.

Gott getur verið að hafa símanúmer þeirra aðila sem hafa yfir að ráða búnaði eða þekkingu sem komið getur að gagni.

Aðili:	Svið:	Sími:
Lögregla	Björgun / aðstoð	
Sjúkralið	Björgun / aðstoð	
Slökkvilið	Björgun / aðstoð	
Björgunarsveit	Björgun / aðstoð	
Rauðakrossdeild	Aðhlynning / fjöldahjálp	
Skrifstofur sveitarfélagsins		
Fréttastofa Ríkisútvarpsins		515-3050

NEYÐARLÍÑAN ☎ 112

Sjá að auki símanúmeralista í næstu opnu hér að framan!

- KRJÚPA – SKÝLA – HALDA, sjá viðauka 2 á bls. 31.
- Halda ró sinni – fas æðsta stjórnanda hefur áhrif á alla aðra á neyðarstund!
- Hlusta eftir fréttum og tilkynningum frá almannavörnum í Ríkisútvarpinu.
- Skipa sér aðstoðarmann/-menn til að taka saman og skrá upplýsingar frá kennurum og öðru starfsfólki um slasaða og ástand í kennslurými. Aðilar sem áður hafa verið settir til þess að taka að sér þetta hlutverk, sjá leiðb. til skóla stjórnenda um forvarnir á bls. 6.
- Kalla eftir utanaðkomandi aðstoð eftir því sem þörf gerist – ef ekki næst síma-samband skal senda eftir hjálp og hengja veifu á áberandi stað utanhúss.
- Skipuleggja aðhlynningu slasaðra.
- Fela starfsmönnum að leita barna sem kunna að hafa hlaupist á brott eða þeirra sem kunna að hafa lokast inni vegna hruns og annars. Fullvissa sig um afdrif allra þeirra nemenda sem mættu í skólann í dag.
- Fela starfsmönnum að kanna ástand húss, lagnakerfis, hættulegra efna / búnaðar. Taka ákvörðun, samkvæmt niðurstöðu könnunar, um annað tveggja: að halda kyrru fyrir eða rýma skólann. Taka þarf tillit til veðurs þegar rýming er ákveðin.

☐ Haldið kyrru fyrir í skólanum

Miðla stöðugt upplýsingum sem komið geta að beinu gagni innan skólans eða aflétt óvissu.

Hafa samband við aðstandendur slasaðra skv. nemendaskrá/starfsmannaskrá. (Koma tilkynningu í útvarp um ástand innan skólans og hvernig foreldrar og aðstandendur skuli haga sér vegna þess).

Tilkynna lögreglu (eða öðrum hjálparmönnum) ákvörðunina og um ástand innan skólans.

Undirbúa skólann fyrir fjöldahjálp samkvæmt leiðbeiningum RKÍ.*

☐ Skólinn rýmdur

Fela kennurum og öðrum starfsmönnum að hafa umsjá með rýmingu húsnæðis.** Söfnunarsvæði utanhúss er:

Hafa samband við aðstandendur slasaðra skv. nemendaskrá/starfsmannaskrá. (Koma tilkynningu í útvarp um ástand innan skólans og hvernig foreldrar og aðstandendur skuli haga sér vegna þess).

Skilja eftir skilaboð til aðstandenda á áberandi stað utandyra og tilkynna lögreglu eða öðrum hjálparmönnum um ástand skólahússins og ákvörðunarstað ef skólasvæði er yfirgefið.

* á ekki við um alla skóla.

** ath. að kennari kann þegar að hafa ákveðið rýmingu vegna ástands kennsluhúsnæðisins, sbr. gátlista kennara.

Minnis- og aðgerðalisti skólastjórnenda _____

Efnisatriði úr texta:

Aðgerðir:

Kl.:

Minnis- og aðgerðalisti skólastjórnenda _____

Efnisatriði úr texta:

Aðgerðir:

Kl.:

Efnisatriði úr texta:

Aðgerðir:

Kl.:

Gátlisti kennara

Í kennslustofu

1. Segja nemendunum að fara undir borðin sín, KRJÚPA þar, SKÝLA höfði og HALDA í borðfót (sjá leiðbeiningar í viðauka 2 á bls. 31). Biðja eftir að þeim sé sagt að þeir megi koma undan.
2. Fara sjálfur í dyraop, undir borð eða í horn þar sem veggir mætast, „KRJÚPA, SKÝLA og HALDA“ – velja stað sem gefur sem besta yfirsýn yfir bekkinn.
3. Tala róandi til nemendanna – svo sem með því að
 - segja þeim að skjálftinn muni fljótlega ganga yfir
 - láta þá vita að foreldrar þeirra fái vitneskju um þá jafn skjótt og kostur er.

Utan kennslustofu

1. Segja nemendunum að „KRJÚPA – SKÝLA – HALDA“ jafnframt því að gera það sjálfur.
2. Reyna að hafa yfirsýn yfir hópinn.
3. Tala róandi til nemendanna – svo sem með því að
 - segja þeim að skjálftinn muni fljótlega ganga yfir
 - láta þá vita að foreldrar þeirra fái vitneskju um þá jafn skjótt og kostur er.

Einni mínútu eftir að síðast varð vart skjálfta

1. Ganga úr skugga um að ekki stafi hættu af hruni eða af völdum laskaðra innanstokksmuna.
 2. Aflétta varnarviðbrögðum.
 3. Hlúa að og tilkynna um slasaða nemendur til skólastjóra eða aðstoðarmanns hans.
 4. Gera manntal, tilkynna um þá nemendur sem kunna að hafa hlaupið út og gera ráðstafanir til að hafa upp á þeim.
 5. Láta skrifstofu vita um ástand bekkjarins og skólastofu.
 6. Láta börnin klæðast skóm og skjólfatnaði. Skjólföt hlýja og verja gegn áverkum.
 7. Biðja fyrirmæla skólastjóra um hvort haldið skuli kyrru fyrir eða skólinn rýmdur (rýma þó án þess að biðja fyrirmæla ef augljóst þykir að fólki sé hættu búin af því að dvelja áfram í húsnæðinu – þetta þarf að meta með tilliti til veðurs).
- Ekki hreyfa við rústum né reyna tiltekt.
 - Munið að róa nemendur eftir mætti og hlúa að þeim sem þess þurfa með. Reynið að virkja eldri nemendur til þess að annast hina yngri.
 - Nærtækasta skjólið utandyra kann að vera í bifreiðum kennara og starfsmanna skólans. Þar er yfirleitt hitagjafi (miðstöð) og útvarp.

Kennari ábyrgist sinn nemendahóp og heldur honum saman.

Minnis- og aðgerðalisti kennara_____

Efnisatriði úr texta: Aðgerðir: Kl.:

Efnisatriði úr texta:

Aðgerðir:

Kl.:

Minnis- og aðgerðalisti kennara_____

Efnisatriði úr texta: Aðgerðir: Kl.:

Úrvinnsla



ÚRVINNSLA í kjölfar skjálfta _____

Uppbygging skólastarfs – horfið á ný til daglegs lífs

Hvaða ráðstafanir skulu skólastjórnendur gera í kjölfar jarðskjálfta?

Halda áfram daglegu skólastarfi/reglubundinni starfsemi sem fyrst, jafnvel þó að kennslan verði að fara fram í bráðabirgðahúsnæði.

Fá verkfræðing/tæknimann til þess að kanna skemmdir á húsi og búnaði.

Lagfæra og gera nauðsynlegar úrbætur hið fyrsta (sjá eigin lista í töflu á bls. 27 og 28).

Ef vafi leikur á um öryggi hússins, skal kennsla flutt hið fyrsta í annað húsnæði.

Nýta fengna reynslu til frekari forvarna og til að búa skólasamfélagið undir næsta áfall - með því verður hægt að draga enn frekar úr tjóni og takast betur á við aðstæður.

Hvað á kennari að gera fyrir nemendur í kjölfar jarðskjálfta?

Mikilvægt er að reyna að færa daglegt líf nemenda og starfsfólks í sömu skorður og fyrir áfallið (jarðskjálftann).

Ræða skal sem fyrst við nemendurna um atburðinn og áhrif hans á þá.

Veita nemendum áfallahjálp helst með liðsinni fagfólks á heilbrigðissviði. Leita streitu-einkenna, s.s. streitu, svefnleysis og lystarleysis. Gefa nemendum tækifæri og hvatningu til þess að tjá sig og ræða saman um það sem þeir upplifðu.

Leyfa nemendum að tjá sig, ræða málið, teikna myndir, færa upp leikþátt sem tengist reynslu þeirra og halda jafnvel sýningu sem opin er almenningi. Gefa hverjum nemanda gaum og hvetja alla til að tjá sig.

Sjá viðauka 3 á bls. 32.

Minnisatriði vegna úrbóta _____

Efnisatriði úr texta: Minnisatriði vegna úrbóta: Lokið:

Minnisatriði vegna úrbóta _____

Efnisatriði úr texta: Minnisatriði vegna úrbóta: Lokið:

Viðaukar- ítarefni

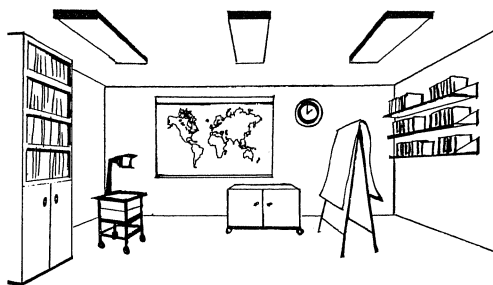


Viðaukar – ítarefni

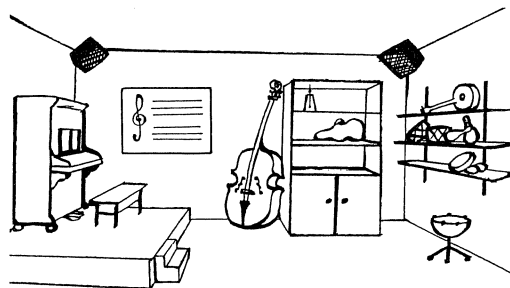
VIÐAUKI 1

Farið er yfir hverja kennslustofu og hvert rými í skólanum með tilliti til hættu af völdum jarðskjálfta. Í skólum er fjöldi hluta sem orðið geta „annars stigs“ tjónvaldar.

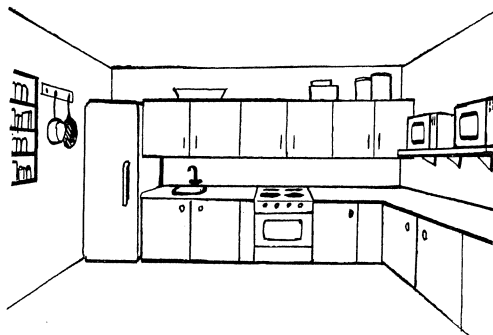
Teikningarnar hér á eftir sýna nokkra algenga hluti sem gæta þarf að. Rétt er að fara yfir hvern flöt rýmisins. Hætturnar geta leynst hvarvetna; á gólfi, veggjum og í lofti. Oftast er auðvelt og einfalt að bæta úr og lágmarka áhættuna.



Veggfestið háa skápa, skorðið hjólaborð, hafið þunga muni ekki ofarlega í hillum.



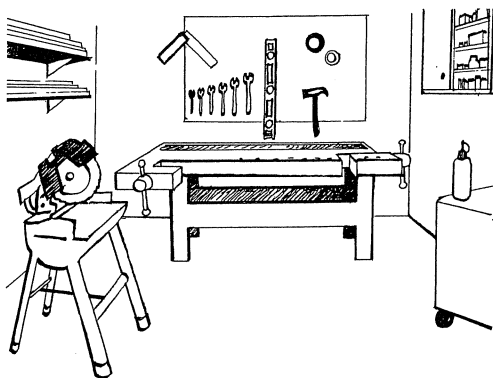
Festið upphækkaða gólfþalla, skorðið píanó og þung hljóðfæri, hugið að festingum hátalara.



Festið niður þunga muni í hillum og inni í skápum, svo sem örbylgjuofna. Fjarlægið þunga hluti af efri skápum. Setjið öryggiskrækjur á skápahurðir.



Festið háreistar bókahillur þannig að þær falli ekki um koll. Festið skjái við tölvur og tölvur við borð.



Skorðið smíðaeefni í vegghillum. Festið þunga bekkir og vélar í gólf. Látið þung verkfæri ekki vera ofarlega á veggjum. Gætið að hættulegum efnum.

Treystið eigin hyggjuviti þegar þið metið hættuvalda í skólanum. Litist um í öllum húsa-kynnum skólans og gerið ykkur grein fyrir því hvað kann að falla niður, brotna, leka og valda tjóni eða hættu.

Teikningarnar hér á síðunni gefa engan veginn tæmandi yfirlit. Hugið að niðr hengdum loftum, háum og þungum hlutum, húsgögnum á hjólum, hættulegum efnum svo sem í ræstingaaðstöðu, tilraunastofum o.s.frv. Oft geta lítil verk fólgið í sér miklar forvarnir. Munið eftir riflásum þegar þarf að festa hluti niður. Riflásar henta vel á tölvur og skjái.

Kynnið ykkur hvernig aðrir skólar leysa málin.

KRJÚPA – SKÝLA – HALDA:

Sá sem lendir í jarðskjálfta **KRÝPUR** og lætur sem minnst fara fyrir sér. Með þessu má best verjast hlutum sem eru á hreyfingu, hvort sem þeir skjótast eftir gólfi eða fara um rýmið í loftköstum.

Höfði er **SKÝLT** með annarri hönd. Áhersla er lögð á að hlífa höfðinu, sem er jafnaðarlega viðkvæmast fyrir áverkum.

HALDIÐ er með hinni höndinni um einhvern fastan hlut. Með því móti er dregið úr líkum á því að maður hendist um rýmið og verði fyrir líkamstjóni.

Undir borði. Borð ætti alla jafna að veita talsvert skjól fyrir fallandi hlutum. Haldið er um borðfót með annarri hönd og hinni er haldið um höfuð.

Í dyraopi. Þar sem haldið er í dyrakarm. Tvennt vinnst með því. Annars vegar er viðkomandi ágætlega varinn fyrir fljúgandi hlutum úr tveimur áttum. Hins vegar er ekki hætt á því að viðkomandi lokist inni í herbergi þar sem dyr eru að stöfum. Hurðarrammi getur skekkst svo mjög að hurð sitji föst eftir jarðskjálfta.

Í horni þar sem veggir mætast. Almennt veitir sú staðsetning ágætt skjól fyrir fallandi braki og hlutum á fleygiferð. Haldið er með annarri hönd um höfuð en með hinni er leitað festu.

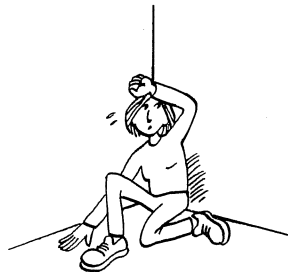
Ef ekki verður komist í skjól (t.d. á löngum skólagangi) skal brugðist við á sama hátt: **kropið, höfði skýlt og haldið sér.** Sama á við ef verið er úti þar sem eru byggingar í nánd eða önnur mannvirki sem hættu kann að stafa af. Ef mögulegt er skal þó forða sér út á berangur þar sem ekki er hætt á áverkum af völdum hruns og fallandi hluta.



Undir borði



Í dyraopi



Í horni þar sem veggir mætast

Viðaukar – ítarefni

VIÐAUKI 3

Upplifun og reynsla barna

Rannsóknir hafa sýnt að börn sem upplifa válega atburði áður en þau ná 11 ára aldri eru allt að þrisvar sinnum líklegri til að þróa með sér sálræn einkenni heldur en börn sem reyna slíkt í fyrsta sinn á táningsaldri eða síðar á æfinni. En börn eiga líka mun auðveldara með að vinna úr þessu ef foreldrar, vinir, fjölskylda, kennarar eða aðrir fullorðnir styðja þau og hjálpa þeim með reynslu sinni. Slíka hjálp skal veita svo fljótt sem auðið er eftir atburðinn.

Mikilvægt er að muna að sum börn sýna alls engin röskunareinkenni, einfaldlega vegna þess að þeim líður ekki illa. Sum börn geta leynt öllum einkennum í vikur og jafnvel mánuði og enn önnur sýna engin einkenni, en eru engu að síður í þörf fyrir aðstoð.

Helstu hegðunareinkenni barna eftir válega atburði:

1. Uppnám eða reiði sem brýst út vegna þess að uppáhalds leikfangið, bangsinn, teppið eða aðrir hlutir, sem fullorðnir telja að skipti litlu máli, er týnt. Munum að þessir hlutir eru barninu mikilvægir.
2. Breytt hegðun. Hljóða, nærgætna og umhyggjusama barnið getur orðið hávaðasamt og frekt. Einnig getur opna, félagslynda barnið breyst í andhverfu sína, þ.e. orðið feimið og hrætt.
3. Auknar martraðir í svefni. Hræðsla við að sofa eitt í myrkri eða eitt í herbergi. Erfiðir og ógnvekjandi draumar.
4. Hræðsla við að atburðurinn endurtaki sig.
5. Uppnám og geðshræring með grátköstum, oft af litlu tilefni.
6. Minnkað traust á fullorðnum, því að „þeim tókst ekki að hafa stjórn á atburðarásinni“.
7. Afturhvarf í aldri/þroska, barnið vætir rúm og buxur eða sýgur fingur.
8. Hræðsla við að missa sjónar á foreldri/foreldrum, neitað að fara í skóla eða til dagmömmu.
9. Sektarkennd og jafnvel hugleiðingar um að atburðurinn sé þeim að kenna vegna þess að þau gerðu eða sögðu eitthvað rangt.
10. Aukin veðurhræðsla og hræðsla við skyndilegan hávaða.
11. Sjúkdómseinkenni, s.s. höfuðverkur, uppköst og jafnvel hiti.
12. Áhyggjur af öryggi fjölskyldunnar og framtíðinni.

Hvað geta hinir fullorðnu gert?

1. Talið við börnin um það hvernig þeim líður og hlustið án þess að dæma. Segið þeim að tilfinningar þeirra geti verið ólíkar tilfinningum annarra og að það sé allt í lagi.
2. Gefið börnunum tíma til að átta sig og takast á við sínar eigin tilfinningar. Ekki þrýsta á þau og sýnið hegðun þeirra og tilfinningum virðingu.
3. Aðstoðið þau við að finna orð sem lýsa tilfinningum þeirra s.s. ánægja, hryggð, reiði, ofsi eða hræðsla. Fullvissið ykkur um að viðkomandi orð lýsi hugsun þeirra, en ekki ykkar.
4. Fullvissaðu óttaslegið barn um það að þú verðir til staðar til að hugsa um það og hugga og mundu að nauðsynlegt getur verið að endurtaka þá fullyrðingu oft.
5. Fjölskylda skal halda hópinn eins og mögulegt er.
6. Eins fljótt og auðið er skal taka upp hefðbundnar daglegar venjur eða móta nýjar ef aðstæður krefja. Standið við allar tímaáætlanir er að barninu snúa.
7. Fullvissið barnið um að það hafi enga sök átt á atburðinum, hvorki með hegðun sinni né gjörðum.
8. Leyfið börnunum að hafa áhrif, s.s. að velja fötin sem þau klæðast eða hvað þau borða.
9. Látið börnin skynja að öðrum þykir vænt um þau, t.d. með heimsóknum, símtölum eða bréfaskriftum til ættingja eða vina.
10. Hvetjið börnin til að teikna mynd eða skrifa bréf um reynslu sína og senda til ættingja eða vina.
11. Endurnýið sambandið við stórfjölskylduna, sé það ekki til staðar.
12. Aðstoðið börnin að endurvinnna traust sitt á fullorðnum með því að halda gefin loforð, og hafið þau með í ráðum varðandi skipulag hins daglega lífs.
13. Hjálpið börnunum að endurheimta trú á framtíðina, með því að skipuleggja atburði sem koma til framkvæmda síðar, t.d. í næstu viku eða næsta mánuði.
14. Grundvöllur þess að barn sé móttækilegt og virkt í þátttöku er góð heilsa. Leitið því ávallt til læknis ef þið haldið að barnið sé ekki við fulla heilsu.
15. Tryggið að börnin borði hollan og góðan mat og að þau fái næga hvíld.
16. Gætið að heilsu ykkar, matarræði og hvíld svo að þið sjálf séuð fær um að sinna þörfum barnanna.

Viðaukar – ítarefni

17. Gefið börnunum aukinn tíma þegar þau fara í rúmið. Lesið fyrir þau fallegar sögur, nuddið bakið á þeim, hlustið á þægilega tónlist eða sögur á hljóðsnældum. Talið rólega um atburði liðins dags.
18. Ef þið þurfið að dvelja fjarri heimilinu um tíma, útskýrið þá fyrir börnunum ástæðu þess og fullvissið þau um að þið munið koma til baka á tilsettum tíma. Hafið samband á fyrirfram ákveðnum tímum.
19. Leyfið börnunum að hafa ljós í herberginu þegar þau fara að sofa.
20. Forðist að börnin verði fyrir áreiti sem getur endurvakið ótta þeirra, svo sem umfjöllun um válega atburði í fréttum sjónvarps.
21. Ekki skal krefjast þess að börn sýni sérstaka hughreysti og alls ekki skal banna þeim að gráta.
22. Verið ekki hrædd við að sýna börnum aukið eftirlæti í kjölfar válegra atburða.
23. Forðist að gefa börnum flóknar útskýringar á eðli og áhrifum hins válega atburðar.
24. Gerið ekki lítið úr atburðarásinni.
25. Finnið leiðir til að undirstrika ást ykkar og væntumþykju á barninu.
26. Leyfið börnunum að harma missi sinn, hver sem hann er.
27. Mótið ferli til að minnast atburðarins, t.d. eftir ár. Slíkt getur framkallað söknuð og/eða tár, en jafnframt gefst tækifæri til að þakka það sem vel hefur tekist.



Lausnir í starfi og leik

1. Hvetjið börnin til að teikna og lita myndir sem lýsa tilfinningum þeirra og reynslu af atburðinum. Hengið slíkar myndir upp, og þá í þeirri hæð að börn eigi auðvelt með að skoða þær.
2. Búið til sögu um hinn válega atburð. Hún gæti byrjað þannig: „Einu sinni varð hræðilegur jarðskjálfti sem hræddi okkur öll. Nú ætlum við að segja ykkur frá hvað gerðist.“ Munið að enda söguna með því að segja: „En nú erum við örugg“.
3. Leikur með leir eða trölladeigi gefur börnum kost á að losa um spennu með því að móta hluti eða myndir sem tengjast upplifun þeirra.
4. Tónlist er mikilvæg og skemmtileg. Að leika sér með hljóðfæri eða slá taktinn losar um streitu og spennu.
5. Lánið börnunum fatnað og skó sem þau geta klæðst og leikið fullorðna sem kvaddir eru til hjálpar. Gerið þeim grein fyrir þeirri ábyrgð sem slíku fylgir.
6. Hjálpið börnunum að setja upp brúðuleikhús sem byggir á reynslu þeirra af hinum válega atburði. Þjóðið foreldrum og vinum á slíka leiksýningu.

Helstu heimildir:

Governor's Office of Emergency Services, California USA. Október 1993.
Earthquake Ready: Preparedness For Schools.

<http://www.fema.gov> (heimasíða Federal Emergency Management Agency á Netinu)



Almannavarnir ríkisins
Námsgagnastofnun
08629

ISBN 9979-0-0367-7
9 789979 003670