



Slys og slysaskýrslur



FIMLEIKAR



TAEKWONDO



KLIFUR

Íþróttamiðstöð Fimleikafélagsins Björk er stórt og mikið mannvirki þar sem þrjár deildir nýta aðstöðuna til íþróttaiðkunar.

Óhjákvæmilegt er að koma í veg fyrir slys en mikilvægt er að fyrstu viðbrögð séu rétt eða eins góð og aðstæður leyfa til.

SLYS, VIÐBRÖGÐ OG VARNIR

Íþróttamiðstöð Fimleikafélagsins Björk er stórt og mikið mannvirki þar sem þrjár deildir nýta aðstöðuna til íþróttaiðkunar.

Óhjákvæmilegt er að koma í veg fyrir slys en mikilvægt er að fyrstu viðbrögð starfsmanna og þjálfara séu rétt eða eins góð og aðstæður leyfa til.

MINNI HÁTTAR SLYS OG ÁVERKAR

Minni háttar slys og áverkar eru skilgreind þannig að ekki þarf að leita til læknis. Skrámur, blóðnasir, marblettir og aðrar skeinur teljast minni háttar óhapp enda gengið út frá því að gera megí að þessum áverkum með búnaði úr sjúkrakassa íþróttafélagsins.

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

- Hugað er að þeim slasaða og metið hvort kalla þurfi aðstoð eða hvort 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 félagsins metur sá sem er á vakt hvort hægt sé að huga að viðkomandi eða leita eigi til þjálfara eða foreldra varðandi frekari ákvarðanatöku.

Ef starfsmaður telur sig geta hugað að sárum þess slasaða þá gerir hann það. Það er síðan þjálfarans að meta hvort sá slasaði geti tekið þátt á æfingunni/starfinu það sem eftir er dagsins. Haft er samband við foreldra/forráðamenn viðkomandi barns og þeir upplýstir um málið og beðnir um að sækja barnið ef þurfa þykir. Gott er að vinna þennan þátt með þjálfara barnsins/yfirþjálfara deildar.

Ef um slys á æfingartíma Fimleikafélagsins Björk er að ræða skal þjálfari þess slasaða fylla út slysaskráningarblað (hægt að nálgast í afgreiðslu íþróttafélagsins eða á skrifstofu), upplýsa foreldra/forráðamenn að slys hafi orðið og til hvaða aðgerða hafi verið gripið.

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



ALVARLEG SLYS

Alvarleg slys eru þau slys þar sem að aðkoma læknis eða annarra fagaðila er nauðsynleg. Til alvarlegra slysa teljast brunasár, beinbrot, tannskemmdir, höfuðáverkar, tognanir, bakáverkar eða innvortis meiðsl.

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

- Vera yfirvegaður og bregðast örugglega við aðstæðum.
- Beita fyrstu hjálp og hringja í neyðarlínuna 1-1-2/sjúkrabíl ef um alvarleg slys er að ræða.
- Yfirgefa ekki þann slasaða, sendið heldur eftir aðstoð.
- Kalla eftir lækni/sjúkrþjálfara/hjúkrunarfræðing í húsinu og óska eftir aðstoð.
- Hlúa að hinum slasaða eftir því sem hægt er; kalla á eftir sjúkratösku.
- Vísa öðrum nemendum/iðkendum frá þeim slasaða/vettvangi.

Þjálfari/starfsmaður afgreiðslu sér til þess að þegar haft er samband við foreldra/forráðamenn er þeim gert viðvart um slysið. Þurfi iðkandi að fara með sjúkrabíl á slysadeild fer þjálfari með honum í sjúkrabílinn ef foreldra/forráðamenn eru ekki komin. Þjálfari skal bíða með iðkandanum hjá lækni/slysadeild þar til foreldrar/forráðamenn koma. Þjálfari skal greina foreldrum/forráðamönnum frá atvikinu á eiins hlutlausan og nærgætinn hátt og völ er á og beina þeim spurningum til heilbrigðisstarfsmanna sem honum er ekki unnt að svara.

Tryggja þarf að iðkendahópurinn sé ekki skilinn eftir afskiptalaus og kemur það í hlutverk aðstoðaðþjálfara eða annarra þjálfara í húsinu að huga að þeim hópi.

Yfirþjálfari skal hið fyrsta vera upplýstur um málið og ræðir hann við liðsfélaga/hóp/flokk þess slaðasa. Mikilvægt er að ræða málið á eins hlutlausan og nærgætinn hátt og mögulegt er og svara spurningum iðkenda eins skýrt og hægt er.

Sá sem fyrstur kom að slysinu skal fylla út slysaskráningarblað (hægt að nálgast í afgreiðslu íþróttafélagsins eða á skrifstofu).



TANNÁVERKAR

Tannáverkar eru mjög mismunandi, allt frá minniháttar brotum á tönnum upp í þá alvarlegustu þegar tennur falla út. Mikilvægt er að veita rétt viðbrögð við fyrstu hjálp og síðan í meðferð tannlæknis geta skipt sköpum hvort hægt sé að bjarga tönnum.

Áverkar á barnatennur

Algengt er að ung börn verði fyrir áverkum á tönnum þegar það kemur að íþróttastarfi. Ávallt skal leita ráða tannlæknis þegar tönn/tennur verða fyrir áverka. Áverkar eru oftast frá minniháttar blæðingum í kring um tennurnar og tannhold, að brotum á krónuhluta tannar eða brotum sem ná alveg inn að taug. Alvarlegustu áverkar eru þegar tennur kýlast djúpt upp í tannhold og bein eða jafnvel falla úr.

Aldrei skal reyna að koma brottfallinni barnatönn í stæði sitt aftur.

Áverkar í fullorðinstennur

Áverkar á fullorðinstennur eru alltaf alvarlegir og eru oft flóknir úrlausnar. Áverkar geta 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. Meginreglar 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 gett á fyrsta klukkutímanum eftir tannáverkann. Falli tönn úr munni veður að koma henni í stæði sitt helst innan við hálf tíma eftir að brottfall eigi að takast að bjarga henni, en aðeins með aðstoð fagaðila/tannlæknis.

Best er að koma tönnum strax á öruggan stað, annað hvort í munni eða í mjólkurglas.

Hafa skal samband við tannlækni sem allra fyrst og koma sjúklingi til hans eins fljótt og mögulegt er.



EFTIRMÁLI SLYSS

- Framkvæmdastjóri Fimleikafélagsins Björk safnar staðreyndum og upplýsingum um slysið.
- Ef slys verður í æfinga-/keppnisferð sjá umsjónarmenn ferðarinnar um að safna staðreyndum um slysið og upplýsa framkvæmdastjóra og yfirþjálfara deilda (sjá ferðareglur félagsins um umsjónarmenn í æfinga- og keppnisferðum).
- Framkvæmdastjóri félagsins/yfirþjálfari deildar tilkynnir foreldrum/forráðamönnum um slysið.
- Framkvæmdastjóri virkir áfallaráð ef þurfa þykir.

SLYSAVARNIR

- Æskilegt er að starfsfólk og þjálfarar sæki skyndihjálparnámskeið á 1-2 ára fresti.
- Skyndihjálpar veggspjöld skulu vera sýnilega innan félagsins - þjálfarar og iðkendur félagsins þurfa að kynna sér efni þeirra.
- Yfirþjálfarar og þjálfarar félagsins skulu yfirfara búnað og lagfæra slysagildirur jafnóðum og láta framkvæmdastjóra félagsins vita um stöðu mála ef um miklar framkvæmdir er að ræða.

SLYSASKRÁNING

- Ávallt skal fylla út slysaskráningarskýrslu þegar slys verða á æfingatíma félagsins.
- Þjálfarar fylla út slysaskýrslur fyrir sína iðkendur.
- Slysaskýrslur skal varðveita í skjalasafni félagsins í 10 ár.



SLYSASKRÁNING

FYRIR FIMLEIKAFÉLAGIÐ BJÖRK

DAGS. _____

NAFN _____

KENNITALA _____

SÍMI _____

HEIMILISFANG _____

TÍMI SLYSS _____

SLYS TILKYNNT TIL

☐

I-I-2

SLYASTAÐUR

- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| ☐ FIMLEIKASALUR | ☐ BÚNINGSKLEFI | ☐ ANNAD |
| ☐ KLIFURVEGGUR | ☐ LYFTINGASALUR | |
| ☐ TAEKWONDOSALUR | ☐ BÍLASTÆÐI/AÐKOMA | _____ |

TEGUND SLYSS

- | | | |
|---------------------------------|---|--------------------------------|
| ☐ ÆFING | ☐ ÁVERKI FRÁ ÖÐRUM | ☐ ANNAD |
| ☐ KEPPNI | ☐ BRUNI | |
| ☐ FALL | ☐ HÖGG | _____ |

SKADDAÐUR LÍKAMSHLUTI

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ FÓTLEGGUR | ☐ HRYGGSÚLA | ☐ HÖND | ☐ HÁLS |
| ☐ KVIÐUR | ☐ BRJÓSTKASSI | ☐ FINGUR | ☐ TENNUR |
| ☐ HNÉ | ☐ FINGUR | ☐ HÖFUÐ | ☐ ANNAD |
- _____

MEIÐSL

☐	BROT	☐	SKURÐUR	☐	ANNAD
☐	TOGNUN	☐	HÖFUÐÁVERKAR		
☐	BRUNI	☐	BLÆÐING		

MEÐFERÐ HJÁ:

☐	STARFSMANNI	☐	LÆKNI	☐	ANNAD
☐	ÞJÁLFARA	☐	SLYSADEILD		
☐	HJÚKRUNARFÆÐING	☐	TANNLÆKNI		

STUTT LÝSING Á SLYSI

UNDIRSKRIFT STARFSMANNA/ÞJÁLFARA

UNDIRSKRIFT SLASAÐA/FORRÁÐAMANNS

NAFN OG SÍMI VITNIS
