



Viðbragðsáætlun við óvæntum atburðum

Efnisyfirlit

1. Inngangur	3
1.1 Viðbragðsteymi íþróttafélaga.....	3
1.2 Listi yfir samstarfsaðila.....	4
2. Áföll sem börn verða fyrir utan starfsemi íþróttafélagsins – félagið tekur þátt í viðbrögðum hverfisins/sveitarfélagsins	4
2.1 Hlutverk íþróttafélagsins ef barn í hverfinu verður fyrir áfalli	5
3. Áföll sem snerta börn í starfi hjá íþróttafélaginu – starfsfólk/þjálfarar íþróttafélagsins þurfa að bregðast við.....	5
3.1 Félagslegar breytingar.....	6
3.2 Vanræksla/ofbeldi	6
3.3 Verklagsreglur vegna tilkynningaskyldu starfsfólks íþróttafélagsins til Barnaverndarnefndar.....	7
3.4 Langvinnir sjúkdómar	8
3.4.1 Bráðaofnæmi.....	8
3.4.2 Sykursýki	8
3.4.3 Flogaveiki	8
3.4.4 Krampi	9
3.4.5 Astmi.....	9
3.5 Alvarleg veikindi barns.....	9
3.6 Alvarleg slys á börnum í starfi íþróttafélagsins	10
3.7 Andlát barns í starfi íþróttafélagsins	10
3.8 Áföll tengd aðstandendum barna í starfinu	11
3.8.1 Alvarleg veikindi eða slys aðstandenda.....	11
3.8.2 Andlát aðstandanda barns	11
3.9 Náttúruhamfarir.....	12
3.9.1 Jarðskjálftar.....	12
3.9.2 Eldgos	12
3.9.3 Fárviðri.....	13
3.10 Viðbrögð starfsfólks í kjölfar válegra atburða eða náttúruhamfara	13
4. Áföll sem starfsfólk íþróttafélagsins verður fyrir	14
4.1 Hótun, áreitni eða ofbeldi á vinnustað:	14
4.2 Alvarleg veikindi þjálfara/starfsmanns	14
4.3 Alvarlegt slys starfsmanns	15
4.3.1 Í vinnu	15
4.3.2 Utan vinnu.....	15
4.4 Andlát þjálfara/starfsmanns	16
4.5 Vanlíðan þjálfara/starfsmanns vegna áfalls sem þeir verða fyrir utan vinnu.....	16
5. Samskipti við fjölmiðla	17
6. Ítarefni	18

1. INNGANGUR

Viðbragðsáætlun þessi tekur til barna og starfsmanna/sjálfbóðaliða í starfi innan íþróttahreyfingarinnar. Þó svo að hér sé verið að fjalla um málefni barna og unglinga viljum við einfalda málið með því að nota orðið börn yfir einstaklinga á aldrinum 0-18 ára. Orðið starfsmaður verður hér eftir notað um alla þá sem koma að barnastarfi innan íþróttahreyfingarinnar það er þjálfara, sjálfbóðaliða, stjórnir, starfsmenn íþróttafélaga, starfsmanna íþróttamannvirkja og foreldra.

Yfirmenn og aðrir samstarfsmenn geta gegnt mikilvægu stuðningshlutverki ef starfsmaður verður fyrir áfalli. Ennfremur getur stuðningur starfsmanna við börn sem lenda í áfalli haft mikið að segja. Oft felst mesta hjálpin í að vera góður hlustandi, vera til staðar og gefa viðkomandi tíma. Við megum aldrei vanmeta gildi þess að ættingjar, vinir, vinnufélagar og aðrir í samfélaginu sýni þeim sem eiga um sárt að binda samkennd og stuðning í orði og verki. Aðstæður geta þó verið þannig að utanaðkomandi aðstoð sé nauðsynleg. Mjög mikilvægt er að starfsmenn haldi þagnarheit og trúnað sinn við þá sem lenda í áfalli.

Þessi viðbragðsáætlun Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands er einungis grunnur fyrir viðbragðsáætlanir íþróttafélaga innan íþróttahreyfingarinnar. Æskilegt er að íþróttafélög deili með sér hugmyndum og reynslu á þessu sviði og komi sér upp eigin viðbragðsáætlun þar sem atriði úr þessu skjali eru höfð til hliðsjónar.

Hér er hvorki fjallað um einkenni sorgar né einkenni sjúkdóma. Bent skal á að hægt er að finna slíkar upplýsingar í bókum, á veraldarvefnum o.s.frv.

Í mörgum tilfellum er hér bent á aðstoð kirkju, presta en hafa ber í huga að það hentar ekki í öllum tilfellum. Taka ber tillit til annarra trúarbragða og trúarskoðana.

Þessi viðbragðsáætlun er staðfærð og byggð á áætlun sem ÍTR tók saman árið 2008. Þökkum þeim fyrir góðfúslegt leyfi til að notast við hana í þessari vinnu.

1.1 Viðbragðsteymi íþróttafélaga

Viðbragðsteymi skal vera starfandi í hverju íþróttafélagi sem í sitja að minnsta kosti:

- Formaður/framkvæmdastjóri félagsins
- Íþróttafulltrúi þar sem um hann er að ræða
- Fulltrúi úr hverri íþróttadeild innan félagsins

Viðbragðsteymi hvers íþróttafélags sér um að aðlaga viðbragðsáætlun þessa að allri starfsemi viðkomandi félags í samstarfi við starfsmenn og stendur fyrir kynningu og fræðslu á henni. Hlutverk viðbragðsteymisins er einnig að hlúa að starfsmönnum sínum og styðja það í viðbrögðum þess við atburðinum á vettvangi, huga að eftirfylgd og meta

VIÐBRAGÐÁÆTLUN VIÐ ÓVÆNTUM ATBURÐUM

hvort þörf sé á utanaðkomandi aðstoð. Viðbragðsteymi hlúi einnig að starfsmönnum sjálfum og útvegi sérfræðinga ef með þarf fyrir hópinn eða einstaklinga.

Formaður íþróttahéraðs/íþróttabandalags sem félagið tilheyrir, framkvæmdastjóri eða starfsmaður gætu haft það hlutverk að styðja við viðbragðsteymi hvers íþróttafélags innan sinna vébanda ef þurfa þykir. Viðbragðsteymi sendir ætíð tilkynningu um alvarlega atburði til framkvæmdastjóra eða formanns síns íþróttahéraðs/íþróttabandalags og einnig til framkvæmdastjóra ÍSÍ, ef ástæða þykir til.

1.2 Listi yfir samstarfsaðila

Hvert íþróttafélag útbýr lista með nöfnum og símanúmerum þeirra samstarfsaðila sem æskilegt er að hafa samband við og upplýsa ef upp koma áföll innan félagsins. Listann ætti að yfirfara og uppfæra árlega svo að auðvelt sé að nota hann ef til kemur. Eðlilegt er að á þessum lista gætu t.d. verið aðilar frá:

- Sveitarfélagi
- Skólum
- Heilsugæslu
- Félagasamtökum sem hlut eiga að máli
- Kirkju/trúfélagi

2. ÁFÖLL SEM BÖRN VERÐA FYRIR UTAN STARFSEMI ÍÞRÓTTAFÉLAGS

- Kanna hvort að viðbragðsteymi íþróttafélagsins geti verið inni í viðbragðaáætlunum samstarfsaðila í hverfinu, t.d. hjá skólum, og kirkju að því leyti að þeim sé tilkynnt þegar barn/iðkandi jafnvel einhver nákominn iðkanda verður fyrir áfalli.
- Æskilegt að starfsmenn íþróttafélaganna séu í samstarfi við skólana bæði í barna og unglingastarfi.
- Nýta eðli íþróttastarfs til að vinna úr atburðinum. Dæmi:
 - Viðbragðsteymi íþróttafélagsins láti starfsmenn/þjálfara vita ef um áföll innan hópsins sé að ræða. Starfsmaðurinn/þjálfari veiti ráðrúm til þess að ræða málin innan hópsins og hagi æfingu eftir aðstæðum hverju sinni.
 - Búa til vettvang þar sem börnin eiga sér skjól sem er utan vettvangs sorgarinnar.

2.1 Hlutverk íþróttafélags ef barn í hverfinu verður fyrir áfalli

Hlutverk íþróttafélagsins eftir t.d. andlát barns í hverfinu, sjálfsvíg barns, alvarlegt slys á barni eða alvarlegt áfall aðstandanda barns:

- Halda starfsemi óbreyttri, starfsmenn séu til staðar, séu virkir hlustendur og hlúi að börnunum. Skapa svigrúm í starfsemi fyrir spjall eða samveru í minni hópi fyrir þá sem það kjósa/þurfa.
- Draga úr umtali/baktali, starfsmenn séu ekki boðberar fréttu. Starfsmenn gefi rétta mynd af atburðarrás í samráði við þá aðila sem bera ábyrgð og í samráði við þolendur og forráðamenn þeirra.
- Meta hvort barnahópurinn þurfi aðstoð utanaðkomandi sérfræðinga t.d. áfallahjálpi eða sálgæslu.
- Starfsmenn skulu ávallt vera tilbúnir til að ræða atburðinn þó þeir kysu að barnið spyrdi út í atburðinn við aðrar aðstæður. Mikilvægt að segja ekki: „Við skulum ræða þetta seinna“.
- Sýna fjölskyldu í áfalli virðingu, fulltrúar íþróttafélagsins (helst þeir sem mest tengjast barninu) fara í heimsókn ef við á og íþróttafélagið sendir fjölskyldunni eitthvað til að sýna hluttekningu.
- Starfsmenn fylgist með líðan barna þegar frá líður og komi málum einstakra barna í réttan farveg ef eitthvað er.
- Viðbragðsteymi hlúi að starfsmönnum og útvegi sérfræðinga ef með þarf fyrir hópinn eða einstaklinga.

3. ÁFÖLL SEM SNERTA BÖRN Í STARFI HJÁ ÍÞRÓTTAFÉLAGI - STARFSMENN ÞURFA AÐ BREGAÐST VIÐ

- Starfsmaður á starfsstað ákveður hverju sinni í hvaða ferli málið fer og upplýsir formann/framkvæmdastjóra íþróttafélagsins um málið.
- Formaður/framkvæmdastjóri kallar saman viðbragðsteymi íþróttafélagsins ef þörf er á. Viðbragðsteymið styður við aðgerðir á starfsstað eða tekur yfir stjórnina ef þörf er á.
- Starfsmaður á starfsstaðnum upplýsir foreldra um áfallið á hlutlausan og nærgætinn hátt. Ef um lífshættulegt ástand eða meðvitundarleysi er að ræða sér áfallateymi á slysadeild um að tilkynna foreldrum viðkomandi barns um atburðinn. Hugsanlegt er að áfallateymi eða sjúkrahúsprestur ráðleggi að starfsmenn íþróttafélagsins komi að tilkynningu atburðar.
- Upplýsa aðra iðkendur um áfallið við sem eðlilegastar aðstæður og passa að skilja ekki hópinn eftir í óvissu. Láta vita hvað tekur við. Reyndustu starfsmennirnir séu hafðir eftir með hópnum en óreyndari fylgi barni til sérfræðinga.
- Upplýsa aðra fagaðila í hverfinu um áfallið (sjá lista íþróttafélagsins yfir samstarfsaðila).
- Meta hvort barn þurfi á aðstoð eða meðferð fagaðila að halda í kjölfar áfalls. Það á við í eftirfarandi tilvikum:

- Ef atferli barnsins breytist mikið eftir áfall, ef það t.d. einangrar sig eða verður mjög órólegt. Þó gæti óvenjuleg hegðun barnsins verið „eðlileg” í ljósi sorgarferlisins.
- Ef minningar frá áfallinu sækja stöðugt á barnið.
- Ef barnið er miður sín lengi eftir dauðsfall, heldur áfram að eiga í einbeitingarerfiðleikum í starfinu eða sjálfsvígshugsanir sækja stöðugt á huga barnsins.

Hér á eftir verður lýst dæmi um ferla sem íþróttafélag gæti starfað eftir í kjölfar ýmissa áfalla sem börn í starfi íþróttafélagsins geta orðið fyrir.

3.1 Félagslegar breytingar

(t.d. skilnaður foreldra, búferlaflutningar, vinaslit, ástarsorg, misnotkun vímuefna á heimilinu eða annað)

- Tryggja góð samskipti við foreldra og upplýsa foreldra um mikilvægi þess að starfsmenn viti af slíkum félagslegum breytingum í lífi barna og unglinga.
- Ekki þvinga börn til að tjá sig um slíkar félagslegar breytingar. Starfsmaður á frekar að leitast við að vera til staðar og tilbúinn að grípa tækifærið til umræðu ef barnið sýnir vilja til þess, þó aðstæður séu ekki eins og starfsmaður kysi helst.
- Mögulega geta félagslegar breytingar leitt til vanrækslu á börnum, sjá ferli hér að neðan.

3.2 Vanræksla/einelti/ofbeldi

Vanræksla er t.d. skortur á þrifnaði, umhyggju, börnin ekki sótt, útivistartími ekki virtur o.s.frv.). Hér er átt við ofbeldi sem börn beita eða verða fyrir af hendi annarra (orðbragð, hótun, áreitni, einelti, líkamlegt ofbeldi).

- Starfsmanni sem verður vitni að slíku ber að láta sinn næsta yfirmann vita, málið skoðað nánar og viðbrögð ákveðin eins fljótt og auðið er.
- Samráð við foreldra*.
- Samráð við skóla og aðra fagaðila í hverfinu.
- Frekari upplýsingar um einelti og hvernig megi fyrirbyggja það og taka á því má finna á heimasíðum fagaðila, frekari upplýsingar í kaflanum, ítarefni
- Ef búið er að vinna í málinu með foreldrum án árangurs, þarf að tilkynna málið til barnaverndaryfirvalda.
- Ef barn beitir annað barn alvarlegu ofbeldi skal tilkynna það til barnaverndaryfirvalda.

* *Ef grunur leikur á að foreldrar beiti börn ofbeldi er málið tilkynnt til barnaverndaryfirvalda án þess að hafa samráð við foreldra. Hlutverk barnaverndaryfirvalda er að kanna mál barnsins. Sjá frekari upplýsingar á heimasíðu fræðsluviðs ÍSÍ t.d. um kynferðislegt ofbeldi!*

3.3 Dæmi um verklagsreglur vegna tilkynningaskyldu starfsfólks íþróttafélags til barnaverndarnefndar

1. Markmið

Ferli þetta ákvarðar/segir til um hvernig standa skal að tilkynningu um óviðunandi misfellur í uppeldi og aðbúnaði barna og unglinga. Í lögum eru sérstakar skyldur lagðar á herðar uppeldis-, aðhlyningar- og félagsþjónustustarfsfólki um að tilkynna til barnaverndar ef grunsemdir vakna.

„Hverjum þeim sem stöðu sinnar og starfa vegna hefur afskipti af málefnum barna og verður í starfi sínu var við að barn búi við óviðunandi uppeldisskilyrði, verði fyrir áreitni eða ofbeldi eða að barn stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu er skylt að gera barnaverndarnefnd viðvart.

Sérstaklega er leikskólastjórum, leikskólakennurum, dagmæðrum, skólastjórum, kennurum, prestum, læknum, tannlæknum, ljósmæðrum, hjúkrunarfræðingum, sálfræðingum, félagsráðgjöfum, þroskaþjálfum og þeim sem hafa með höndum félagslega þjónustu eða ráðgjöf skylt að fylgjast með hegðun, uppeldi og aðbúnaði barna eftir því sem við verður komið og gera barnaverndarnefnd viðvart ef ætla má að aðstæður barns séu með þeim hætti sem lýst er í 1. mgr. Tilkynningarskylda samkvæmt þessari grein gengur frammar ákvæðum laga eða siðareglna um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta.”

<http://www.althingi.is/lagas/134/2002080.html>

Tilkynningarskylda og aðrar skyldur við barnaverndaryfirvöld, 17. gr.

2. Ábyrgð

Allir starfsmenn/sjálfbodaliðar íþróttafélagsins sem vinna með börnum og unglingum.

3. Framkvæmd

- 3.1 Starfsmaður skal ræða mál viðkomandi einstaklings við sinn næsta yfirmann. Gæta skal fyllsta trúnaðar gagnvart öllum hlutaðeigandi.
- 3.2 Ákvörðun og mat um tilkynningu til Barnaverndar er tekin af formanni/framkvæmdastjóra íþróttafélagsins
- 3.3 Formaður/framkvæmdastjóri leitar leiðbeiningar hjá Barnavernd, ef upp koma óvissuatriði varðandi tilkynninguna.
- 3.4 Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins tilkynnir formlega til Barnaverndar í samráði við formann/framkvæmdastjóra viðkomandi íþróttahéraðs/íþróttabandalags.

4. Endurskoðun

Athuga að endurskoða þessa ferla á nokkurra ára fresti í samstarfi við fagaðila, t.d. barnaverndanefnd eða umboðsmann barna.

3.4 Langvinnir sjúkdómar

- Fá allar upplýsingar um veikindin frá forráðamönnum til að hægt sé að bregðast við á réttan hátt. Starfsmenn sækja sér upplýsingar ef á þarf að halda, t.d. á www.doktor.is eða í bæklingum frá Landlæknisembættinu. Einnig er hægt að leita ráðgjafar hjá Umhyggju félagi til stuðnings langveikum börnum eða á næstu heilsugæslu.
- Nauðsynlegt er að starfsmenn kynni sér vel einkenni sjúkdómsins og hvernig bregðast eigi við þeim. Muna að segja nýjum starfsmönnum frá langvinnum sjúkdómum barna í starfinu.
- Hafa samband við foreldra við fyrsta tækifæri þegar bregðast þarf við einkennum sjúkdóms.

Viðbrögð við eftirfarandi sjúkdómum (hafið ávallt samband við 112 ef í vafa):

3.4.1 Bráðaofnæmi

- Einstaklingur í losti þarf að komast sem allra fyrst undir læknishendur, hringja á 112 og nota EPI penna (bráðasprautu/adrenalínsprautu) ef hann er til staðar.
- Ef starfsmaður sér að barn er að fá lost er hægt að draga úr eða afstýra lostinu með eftirfarandi aðgerðum:
 - Leggja einstaklinginn niður og snúa höfðinu til hliðar
 - Losa um fatnað sem gæti þrengt að öndunarfærum
 - Setja hærra undir fætur
 - Koma í veg fyrir hitatap með því að breiða yfir einstaklinginn
 - Ekki gefa næringu
 - Hlúa að viðkomandi eftir föngum og ef einstaklingur er meðvitundarlaus á að leggja hann á hliðina (í læsta hliðarlegu)

3.4.2 Sykursýki

- Brugðist við blóðsykurfalli með eftirfarandi aðgerðum:
 - Gefa viðkomandi strax kolvetni, t.d.:
 - Glas af mjólk og brauðsneið,
 - 2-3 sykurmola leysta upp í vatni og brauðsneið,
 - Gosdrykk/ávaxtasafa og brauðsneið.
 - Ef einkenni hverfa ekki á 5-10 mínútum skal hringt á 112
 - Aldrei má yfirgefa einstakling með sykurfallseinkenni

3.4.3 Flogaveiki

- Mjög mikilvægt að starfsmenn þekki einkenni flogakasts hjá flogaveiku barni og fái upplýsingar um viðbrögð frá foreldrum
- Við flog þarf að koma barninu í rólegar aðstæður þar sem barnið getur jafnað sig
- Ef floginu fylgir krampi skal fylgja eftirfarandi ferli

3.4.4 Krampi

- Halda ró sinni
- Losa um föt sem gætu þrengt að öndunarvegi
- Reyna að fyrirbyggja meiðsl
- Ekki setja neitt upp í munn einstaklings með krampa
- Hlúa að viðkomandi og leggja á hliðina/setja í læsta hliðarlegu
- Ekki má yfirgefa einstakling sem hefur fengið krampa fyrr en hann hefur náð fullri meðvitund
- Hringja á 112 ef:
 - Krampi stendur lengur en 5 mínútur
 - Starfsmenn vita ekki af hverju krampinn stafar
 - Annar krampi fylgir í kjölfarið
 - Einstaklingur kemst ekki til meðvitundar eftir að kippirnir hætta
 - Einstaklingur fær krampa í vatni

3.4.5 Astmi

- Brugðist við astmakasti með eftirfarandi aðgerðum:
 - Gefa innúðalyf
 - Róa viðkomandi og koma honum í rólegt umhverfi
 - Hlúa að viðkomandi, t.d. hjálpa honum að sitja uppi og láta hann anda að sér fersku lofti eða hvað annað sem viðkomandi finnst vera hjálp í
 - Hringja skal á 112 ef einstaklingur:
 - Á í verulegri andnaud
 - Er fölur og þvalur
 - Er blár í andliti og á vörum
 - Starfsmaður er í vafa

3.5 Alvarleg veikindi barns

- Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins hefur samband við foreldra/forráðamann og fær allar upplýsingar um veikindin frá fyrstu hendi og fylgist með framvindu málsins til að geta upplýst aðra í starfinu.
- Sýna aðstæðunum virðingu án þess að gera meira úr þeim en þarf.
- Sýna hluttekningu á nærgætinn hátt. Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins leitar samráðs við foreldra/forráðamann vegna heimsóknna.
- Koma til móts við foreldra/forráðamann barna sem hafa misst mikið úr æfingum t.d. varðandi greiðslur æfingagjalda
- Ef barnið heldur áfram að taka þátt í starfinu eða kemur til baka úr veikindafríi skal gæta þess að allir starfsmenn og hin börnin séu upplýst um stöðu mála og hugsanleg viðbrögð eftir því sem við á.

3.6 Alvarleg slys á börnum í starfi íþróttafélags

- Hringja í 112. Gefa upp staðsetningu og eðli vanda.
- Kanna áverka og veita fyrstu skyndihjálp með leiðbeiningum frá Neyðarlínunni, 112.
- Fjarlægja önnur börn af slysstaðnum.
- Hafa samband við foreldra og greina þeim frá atburðinum á hlutlausan og nærgætinn hátt. Leitast skal við að svara spurningum á eins nákvæman hátt og kostur er.
- Ef um lífshættulega áverka eða meðvitundarleysi er að ræða skal óska eftir aðstoð starfsmanna á slysadeild um að láta foreldra viðkomandi barns vita af slysinu.
- Starfsmaður fylgir barni á slysadeild með sjúkrabíl og er hjá barninu þangað til foreldrar eru komnir á staðinn.
- Reynt starfsfólk verður eftir á starfsstað til að sinna öðrum börnum í starfinu.
- Ef um lífshættulega áverka eða meðvitundarleysi er að ræða:
 - Kalla til viðbragðsteymi íþróttafélagsins.
 - Viðbragðsteymi hefur samband við foreldra þeirra barna sem voru á staðnum ef með þarf.
 - Ekkert barn fari af starfsstaðnum nema búið sé að hafa samband við foreldra. Æskilegt að fá ráðleggingar eða aðstoð prests, sálfræðings og/eða hjúkrunarfræðings við áfallahjálp eða sálgæslu.
 - Starfsfólki veitt áfallahjálp ef með þarf.
 - Haft samband við samstarfsaðila í hverfinu (sjá lista hvers íþróttafélags yfir samstarfsaðila).
 - Koma upplýsingum til þeirra sem ekki voru á staðnum en tilheyra starfinu (starfsfólk / börn / foreldrar).
- Skrifa slysaskýrslu.
- Skrá niður allt um atburðinn og viðbrögðin til að meta það sem gert var og læra af því.

3.7 Andlát barns í starfi íþróttafélags

- Hringt í 112 – starfsfólk á slysadeild tekur við málinu og hefur samband við foreldra. Tilkynna sérstaklega ef grunur leikur á sjálfsvígi.
- Viðbragðsteymi íþróttafélagsins kallað til.
- Reynt starfsfólk verður eftir á starfsstað til að sinna öðrum börnum í starfinu.
- Viðbragðsteymi hefur samband við foreldra þeirra barna sem voru á staðnum.
- Passa upp á að ekkert barn fari af starfsstaðnum nema búið sé að hafa samband við foreldra. Æskilegt að fá prest, sálfræðing og/eða hjúkrunarfræðing til þess að veita áfallahjálp.
- Starfsmönnum veitt áfallahjálp.
- Haft samband við samstarfsaðila í hverfinu (sjá lista viðkomandi íþróttafélags yfir samstarfsaðila).
- Koma upplýsingum til þeirra sem ekki voru á staðnum en tilheyra starfinu

(stjórn/ starfsfólk / foreldrar / börn).

- Flagga í hálfra stöng á viðeigandi tíma.
- Sýna hluttekningu á nærgætinn hátt með því að senda samúðarkveðju til aðstandenda hins látna og/eða fara í heimsókn.
- Upplýsa foreldra og börnin um hvernig starfið verður næstu daga. Mikilvægt að halda starfseminni áfram og gefa börnunum tækifæri á að ræða upplifun sína og tilfinningar.
- Minningastund ákveðin í samstarfi við samstarfsaðila og ættingja.
- Skrifa slysaskýrslu,
- Skrá niður allt um atburðinn og viðbrögðin til að meta það sem gert var og læra af því.
- Útför:
 - Stjórnendur íþróttafélagsins og jafnvel líka þeir starfsmenn sem standa nær barninu skrifi minningargrein og séu viðstaddir útförina ef við á.
 - Barnahópurinn fái aðstoð við að skrifa minningargrein og færa aðstandendum blóm/teikningar ef við á.
 - Sjálfsagt er að gera þeim starfsmönnum sem þess óska fært að vera við útförina.
- Huga að því hvernig stuðningi við börn og starfsfólk verði háttað í framhaldinu.

3.8 Áföll tengd aðstandendum barna í starfinu

3.8.1 Alvarleg veikindi eða slys aðstandenda

- Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins fær staðfestingu á veikindum/slysi hjá forráðamanni
- Viðbragðsteymi íþróttafélagsins tekur ákvörðun í samráði við aðstandendur um hvaða ferli á að fara í gang. Huga þarf að eftirfarandi.
 - Líðan barnsins og umgengni við það í starfinu.
 - Samskiptum og upplýsingaflæði starfsstaðarins við heimili barnsins.
 - Hvernig/hvort á að upplýsa hin börnin.
 - Halda ró sinni og gera ekki of mikið úr aðstæðum.

3.8.2 Andlát aðstandanda barns

- Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins fær staðfestar upplýsingar um atburðinn hjá skóla, þjónustumiðstöð eða forráðamönnum eða fær einhvern úr viðbragðsteymi íþróttafélagsins til að kanna málið.
- Viðbragðsteymi íþróttafélagsins kallað saman og það hefur samband við aðra fagaðila í hverfinu sem málið snertir. Þar er tekin ákvörðun um til hvaða aðgerða skuli gripið í samráði við aðstandendur, t.d. um hverjir tilkynna hverjum, bænastund, viðtalstíma.
- Formaður/framkvæmdastjóri sér til þess að viðeigandi starfsfólk íþróttafélagsins fái tilkynningu um andlátið.

- Formaður/framkvæmdastjóri ásamt fagaðila (t.d. prestri eða sálfræðingi) tilkynnir hinum börnunum í starfinu um andlátíð.
- Mikilvægt að halda dagskrá í starfinu áfram.
- Samúðarkveðjur frá börnum og starfsfólki útbúnar og þeim komið til fjölskyldunnar.
- Ræða í viðbragðsteyminu og í starfshópnum hvort og þá hverjir úr starfsmannahópnum verða við útförina.
- Viðbragðsteymi aðstoðar starfsfólk á staðnum við að undirbúa hvernig tekið verður á móti barninu þegar það kemur aftur í starfið
- Hlúa að barninu og vera vakandi yfir því hvernig það tekst á við sorgina

3.9 Náttúruhamfarir

mikilvægt að á starfsstöðum sé til staðar útvarpstæki með rafhlöðu og eigi vasaljós. Sjá upplýsingar á vef Almannavarnardeildar ríkislögreglustjórans: www.almannavarnir.is eða með því að fletta upp í símaskránni.

3.9.1 Jarðskjálftar

- Starfsmenn komi börnunum út í horn, undir borð eða í næstu dyragætt og láta þau KRJÚPA, SKÝLA sér með annarri hendinni og HALDA sér í gólf, borðfót eða dyrakarm. Mikilvægt er að leitast við að kenna börnunum í starfinu viðbrögð við jarðskjálftum (krjúpa – skýla – halda).
- Varast þung húsgögn og hluti sem detta úr skápum og hillum.
- Halda börnunum fjarri stórum rúðum sem geta brotnað.
- Við jarðskjálfta geta hlutar úr byggingunni brotnað af. Haldið ykkur fjarri þeim stöðum í húsinu þar sem hætta er á hrynjandi byggingahlutum.
- Hlustið eftir tilkynningum og fréttum í fjölmiðlum og farið eftir þeim fyrirmælum sem kunna að vera gefin.

3.9.2 Eldgos

- Vegna hættu á eldingum á að aftengja öll rafmagnstæki þegar gosmökk leggur yfir byggð. Forðast skal að nota síma.
- Byrgið glugga sem snúa að eldstöð meðan gos varir og lokið fyrir reykháfa vegna gjóskufalls.
- Hlustið eftir tilkynningum og fréttum í fjölmiðlum og farið eftir þeim fyrirmælum sem kunna að vera gefin. Fylgist vel með veðurfregnum og öskufallsspám.

3.9.3 Fárviðri

Það telst fárviðri þegar vindhraði hefur náð 33 m/sek, sem jafngildir 64 hnútum (12 vindstig).

- Ef Veðurstofa Íslands varar við veðri, skal taka það alvarlega. Hlustið á tilkynningar og/eða viðvaranir sem kunna að vera gefnar.
- Dveljið innandyra meðan fárviðri geysar.
- Látið börn ekki vera undir gluggum ef hætta er á fárviðri.
- Fylgist vel með veðurfréttum og tilkynningum í útvarpi og sjónvarpi.
- Heftið fok lausra muna.
- Fullvissið ykkur um að öllum gluggum og hurðum sé tryggilega lokað.
- Aflýsið keppnisferðum og leikjum
- **Sendið ekki börnin heim nema í samráði við foreldra og að gengið hafi verið úr skugga um að öryggi þeirra á leiðinni heim sé tryggt. Foreldrar séu látnir sækja börnin ef enn er fárviðri í lok dagskrár.**
- Óskið eftir aðstoð björgunarsveita við að koma börnum til síns heima ef foreldrar hafa ekki tæk á að sækja þau.

3.10 Viðbrögð starfsfólks í kjölfar válegra atburða eða náttúruhamfara

- Tala við börnin um það hvernig þeim líður og hlusta án þess að dæma. Segja þeim að tilfinningar þeirra geti verið ólíkar tilfinningum annarra og að það sé allt í lagi.
- Eins fljótt og auðið er skal taka upp hefðbundnar daglegar venjur eða móta nýjar ef aðstæður krefjast þess. Viðhalda öllum tímaáætlunum sem snúa að börnunum.
- Fullvissa börnin um að þau áttu enga sök á atburðinum, hvorki með hegðun sinni eða gjörðum.
- Hvetja börnin til að teikna mynd, eða skrifa bréf um upplifun sína og senda hana til ættingja eða vina.
- Ekki skal krefjast þess að börn sýni sérstaka hughreysti og alls ekki skal banna þeim að gráta.
- Ekki vera hrædd við að sýna börnum aukið eftirlæti í kjölfar válegra atburða.
- Móta 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.

4. ÁFÖLL SEM STARFSFÓLK ÍPRÓTTAFÉLAGS VERÐUR FYRIR

4.1 Hótun, áreitni eða ofbeldi á vinnustað:

- Þegar starfsmaður verður fyrir hótun, áreitni eða ofbeldi á vinnustað eða við vinnu sína, skal hann sem fyrst snúa sér til síns næsta yfirmanns og tilkynna um atvikið.
- Sé um ofbeldi að ræða skal hafa samband við 112
- Kanna rétt sinn og stöðu hjá sínu stéttarfélagi.
- Treysti viðkomandi sér ekki að ræða við yfirmann sinn má leita til héraðssambands/íþróttabandalags eða Íþrótt- og Ólympíusambandsins.
- Yfirmaður skal meta atvikið með starfsmanninum, hugsanlegum vitnum og öðrum sem málið varðar og grípa til ráðstafana í samræmi við alvarleika þess.
- Yfirmaður skal strax:
 - Reyna að meta þörf starfsmannsins fyrir stuðning sem þarf að koma strax og gangast fyrir því að hann verði veittur í þeim mæli sem þörf er á.
 - Gera viðeigandi varúðarráðstafanir og ákveða viðbrögð gagnvart geranda til þess tryggja öryggi starfsmannsins og að hindra að umrætt ofbeldi/áreitni/hótanir haldi áfram.
 - Sjá til þess að nákvæm lýsing sé skráð á umræddu atviki.
 - Ef barn beitir starfsmann alvarlegu ofbeldi skal tilkynna það til barnaverndaryfirvalda.
 - Tilkynna atvikið til viðbragðsteymis íþróttafélagsins. Héraðssambandsins/Íþróttabandalags
- Unnið með málið í samvinnu yfirmanns, viðbragðsteymis og þeirra fagaðila sem eru kallaðir til aðstoðar:
 - Fundur viðbragðsteymis með viðkomandi starfsmanni og yfirmanni hans.
 - Meta alvarleika atviks og ganga úr skugga um að starfsmaðurinn fái viðeigandi stuðning.
 - Gera tillögur um öryggisráðstafanir og önnur viðbrögð eftir atvikum.

4.2 Alvarleg veikindi starfsmanns

- Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins fái greinargóðar upplýsingar um veikindin.
- Formaður/framkvæmdastjóri útskýrir veikindin og viðbrögð við þeim fyrir starfshópnum.
- Formaður/framkvæmdastjóri hefur reglulega samband við viðkomandi næstu daga.
- Formaður/framkvæmdastjóri upplýsir starfsmann um veikindarétt skv. kjarasamningum.
- Upplýsa börn og foreldra ef þörf er á.

4.3 Alvarlegt slys starfsmanns

4.3.1 Í vinnu

- Hringja í 112.
- Kanna áverka og veita fyrstu skyndihjálp með leiðbeiningum frá 112.
- Fjarlægja börn af slysstað.
- Hafa samband við aðstandendur og greina þeim frá atburðinum á hlutlausan og nærgætinn hátt. Leitast skal við að svara spurningum á eins nákvæman hátt og kostur er.
- Ef um lífshættulega áverka eða meðvitundarleysi er að ræða skal láta starfsfólk á slysadeild um að hafa samband við aðstandendur.
- Annar starfsmaður fylgi starfsmanninum á slysadeild með sjúkrabíl og er hjá honum meðan þörf krefur.
- Reynt starfsfólk verður eftir á starfsstað til að sinna börnunum í starfinu.
- Ef um lífshættulega áverka eða meðvitundarleysi er að ræða:
 - Kalla til viðbragðsteymi íþróttafélagsins.
 - Viðbragðsteymi hefur samband við foreldra þeirra barna sem voru á staðnum ef með þarf.
 - Ekkert barn fari af starfsstaðnum nema búið sé að hafa samband við foreldra. Æskilegt að fá ráðgjöf eða aðstoð prests, sálfræðings og/eða hjúkrunarfræðings varðandi áfallahjálp.
 - Starfsfólki veitt áfallahjálp.
 - Haft samband við samstarfsaðila í hverfinu ef við á (sjá lista hvers íþróttafélags yfir samstarfsaðila).
 - Koma upplýsingum til þeirra sem ekki voru á staðnum en tilheyra starfinu (starfsfólk / börn / foreldrar).
- Skrifa slysaskýrslu sem er að finna á vef Vinnueftirlitsins: <http://www.vinnueftirlit.is/is/vinnuslys/>
- Senda slysaskýrslu til Vinnueftirlitsins og til formanns/framkvæmdastjóra héraðssambandsins/íþróttabandalagsins.
- Skrá niður allt um atburðinn og viðbrögðin til að meta það sem gert var og læra af því.

4.3.2 Utan vinnu

- Sá sem fær fréttir af slysi sem starfsmaður verður fyrir þarf að koma þeim upplýsingum til formanns/framkvæmdastjóra eins fljótt og auðið er.
- Yfirmaður tilkynnir öðru starfsfólki um slysið eins fljótt sem auðið er.
- Yfirmaður viðkomandi íþróttadeildar metur það hvort barnahópnum sé greint frá slysinu. Sé starfsmaðurinn sérstaklega tengdur börnunum þarf viðbragðsteymi íþróttafélagsins að annast tilkynninguna og vera reiðubúið að mæta viðbrögðum barnanna.
- Upplýsa foreldra þeirra barna sem tengjast starfsmanninum.

4.4 Andlát þjálfara/starfsmanns

- Sá sem fær fréttir af andláti starfsmanns þarf að koma þeim upplýsingum til formanns/framkvæmdastjóra félagsins eins fljótt og auðið er.
- Viðbragðsteymi íþróttafélagsins kemur saman eftir að tilkynning berst og aflar upplýsinga um andlátið og aðdraganda þess.
- Forstöðumaður tilkynnir öðrum starfsmönnum um andlátið.
- Eins fljótt og auðið er skal tilkynna barnahópnum um andlátið ef við á. Betra er að gera það í minni hópum heldur en að kalla allan hópinn saman (t.d. aldursskipt eða farið inn á æfingu).
- Ef hinn látni er sérstaklega tengdur einhverjum barnahópi þarf viðbragðsteymi að ákveða sérstaklega hver tilkynnir hópnum um andlátið.
- Mikilvægt er að leitast við að öll börnin sem þekktu starfsmanninn fái sömu upplýsingar á sama tíma til að koma í veg fyrir sögusagnir.
- Mikilvægt er að fylgjast með líðan barnanna og samstarfsfólks og kalla til aðstoð fagaðila ef með þarf.
- Gefa barnahópnum kost á að láta í ljós líðan sína og vangaveltur, t.d. bjóða upp á sérstaka samverustund.
- Æskilegt er að senda bréf (eða tölvupóst á forráðamenn) heim með börnunum þar sem þeim og aðstandendum þeirra er greint frá andlátinu og væntanlegum breytingum sem kunna að fylgja í kjölfarið.
- Mikilvægt er að starfsemin raskist sem minnst en sjálfsagt er að fresta öllum skemmtunum.
- Sýna hinum látna virðingu. Fara í heimsókn til fjölskyldunnar, senda samúðarkveðju til aðstandenda hins látna og flagga í hálfu stöng á viðeigandi tímum.
- Útför:
Stjórnendur íþróttafélagsins skrifi minningargrein frá íþróttafélaginu og séu viðstaddir útförina sem fulltrúar þess.
Athuga með aðstandendum að hafa heiðursfána félagsins/sambandsins við útförina og jafnvel að flaga fána félagsins/sambandsins við kirkjuna.
Sjálfsagt er að gera þeim starfsmönnum sem þess óska fært að vera við útförina.

4.5 Vanlíðan starfsmanns vegna áfalls sem þeir verða fyrir utan vinnu

- Stuðningur við starfsmenn:
 - Útskýra atburðinn og viðbrögð við honum fyrir starfshópnum ef við á.
 - Yfirmaður sýni starfsmanni stuðning/umhyggju, er til staðar fyrir hann og hefur reglulega samband við viðkomandi næstu daga á eftir.
 - Sýna starfsmanni í áfalli virðingu, fulltrúar íþróttafélagsins fara í heimsókn ef við á og íþróttafélagið sendir starfsmanninum eitthvað til að sýna hluttekningu.
 - Leyfa starfsmanni að hafa áhrif á hvaða upplýsingar eru gefnar í starfshópnum
 - Viðbragðsteymi hlúi að öðrum starfsmönnum og útvegi sérfræðinga ef með þarf fyrir hópinn eða einstaklinga.

- Ef starfsmaður á sérstaklega erfitt eftir atburðinn, hættir að mæta, segist vilja hætta, gömul mál koma upp eða annað slíkt getur viðkomandi þurft á utanaðkomandi hjálp að halda sem yfirmanni ber að koma í réttan farveg.
 - Skoða hvað íþróttafélagið býður upp á.
 - Benda viðkomandi á sérfræðinga sem hann getur leitað til. Sjá lista í ítarefnum.

5. SAMSKIPTI VIÐ FJÖLMIÐLA

Viðbrögð starfsfólks ef fjölmiðlar sýna atburðinum áhuga og vilja nálgast upplýsingar hjá starfsfólki sem varð vitni að eða býr yfir upplýsingum um atburðinn.

- Formaður/framkvæmdastjóri íþróttafélagsins eða staðgengill hans er eini tengiliður við fjölmiðla. Annað starfsfólk vísar á hann varðandi upplýsingar.
- Formaður/framkvæmdastjóri kynnir sér aðstæður og undirbýr sig vel fyrir viðtöl. Hann biður frekar um að fá að hringja síðar í blaðamenn ef hann þarf meiri tíma til að skoða málið.
- Mikilvægt er að formaður/framkvæmdastjóri sé búinn að fá rétta mynd af atburðinum og viðbrögðum við honum áður en hann tjáir sig um málið við fjölmiðla.
- Æskilegt er að allar upplýsingar sem fjölmiðlum eru gefnar varðandi þá sem lenda í áfallinu séu bornar undir nánustu aðstandendur þess eða þeirra sem í áfallinu lentu.
- Yfirmaður á starfsstað vísar fjölmiðlum sem koma á vettvang í burtu til að skapa vinnufrið og vísar á formann/framkvæmdastjóra íþróttafélagsins. Kallar til aðstoðar lögreglu ef með þarf.
- **Mjög mikilvægt er að starfsfólk haldi þagnarheit og trúnað sinn við þá sem lenda í áfalli.**
- Upplýsingar berist til viðkomandi íþróttahéraðs/íþróttabandalags.

6. ÍTAREFNI

Dæmi um vefslóðir:

<http://www.112.is> Hringið í 112 ef þið eruð í einhverjum vafa

<http://www.redcross.is>

<http://www.doktor.is/>

<http://www.heilsugaeslan.is>

<http://www.almannavarnir.is/>

<http://www.lydheilsustod.is>

<http://www.lydheilsustod.is/greinar/slysavarnir/>

<http://www.landlaeknir.is>

<http://www.barn.is> (umboðsmaður barna)

<http://www.bvs.is/> (barnaverndarstofa)

<http://www.olweus.is> (einelti)

<http://www.jerico.is> (uppl. einelti, ofbeldi á börnum)

<http://www.regnbogaborn.is>

<http://www.umhuga.is>

<http://www.barnaheill.is>

<http://www.nydogun.is>

<http://www.blattafram.is>

Dæmi um bækur:

Benedikt Jóhannsson. (2004). *Börn og skilnaður*. Skálholtsútgáfan.

Bragi Skúlason (1992). *Von. Bók um viðbrögð við missi*. Reykjavík: Hörpuútgáfan.

Bragi Skúlason (1994). *Sorg barna*.

Gunnar Finnbogason. (1998). *Áföll í nemendahópnum - sorgin hefur mörg andlit*.

Herdís Storgaard, samantekt (2004) *Slys á börnum - forvarnir – skyndihjál*. Rauði kross Íslands.

Landlæknisembættið o.fl. (2004). *Að koma í veg fyrir sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir meðal unglinga*.

Marilyn Harvey (1999). *Loss and Grief, it hurts*. Youth Clubs UK

Ólöf Ásta Faresveit o.fl. (2006). *Verndum þau - hvernig bregðast á við grun um vanrækslu eða ofbeldi*. Mál og menning.

Sigurður Pálsson (1998). *Börn og sorg*. Útg. ekki getið.

Skýrsla nefndar (1996). *Könnun á tíðni og orsökum sjálfsvíga á Íslandi og tillögur...* Háskólaútgáfan.

Wilhelm Norðfjörð o.fl. (án árs). *Sjálfsvígsfræði með sérstöku tilliti til sjálfsvíga ungs fólks*. Endurmenntunarstofnun HÍ.

Póroddur Bjarnason o.fl. (2002). *Sjálfsvíg og sjálfsvígstilraunir meðal íslenskra ungmenna*. Landlæknisembættið.

Dæmi um sérfræðinga sem veita ráðgjöf í kjölfar áfalla:

- Einar Gylfi Jónsson
- Hafrún Kristjánsdóttir
- Wilhelm Norðfjörð
- Jóhann Thoroddsen
- Haukur Haraldsson
- Ragna Ólafsdóttir
- Brynhildur Scheving Thorsteinsson
- Sérfræðingar á þjónustumiðstöðvum sveitarfélaganna
- Þekkingarmiðlun
- Rauðikross Íslands