

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

112

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Öryggisnefnd MK

Í Menntaskólanum í Kópavogi er starfrækt öryggisnefnd skv. lögum nr. 46/1980.

Nefndin er skipuð fimm fulltrúum. Aðstoðarskólameistari sem er formaður nefndarinnar, framkvæmdastjóri Hótel og matvælaskeólans, tveir starfsmenn kosnir á starfsmannafundi til tveggja ára ásamt umsjónamanni sem jafnframt er starfsmaður nefndarinnar.

Öryggisnefnd heldur gerðabók samkvæmt ákvæði reglugerðar nr. 920 frá 2006.

Gerðabók.

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

Starfsmönnum Vinnueftirlits ríkisins skal heimill aðgangur að gerðabókum öryggisnefnda en þeir eru bundnir þagnarskyldu skv. 83. gr. laga nr. 46/1980, um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum, með síðari breytingum.

Annar fulltrúi starfsmanna er ritari nefndarinnar.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Brunaviðvörðunarkerfi -viðbrögð starfsfólks-

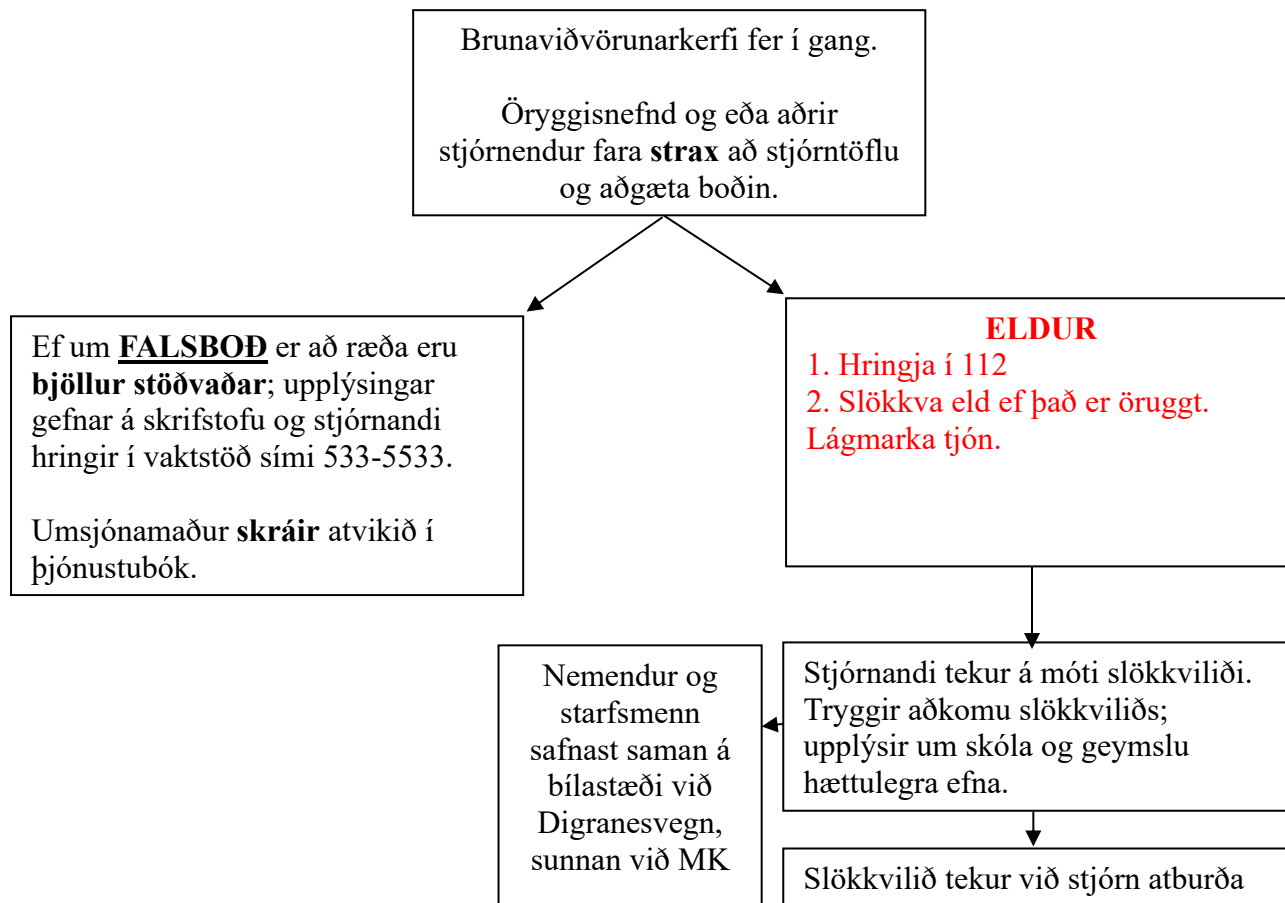
Brunaviðvörðunarkerfi fer í gang.
Beðið er í **eina mínútu**, ef boð
stöðvast er hættu liðin hjá.



Ef brunaboð **stöðvast ekki** tryggja
kennarar og starfsmenn rýmingu
þannig að nemendur og
samstarfsmenn komist út
greiðfærustu leið skv. því sem segir í
þessari vinnulýsingu.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Brunaviðvörðunarkerfi -viðbrögð öryggisnefndar-



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Helstu gerðir slökkvitækja

Exmon 6 lítra léttvatnstæki (AB)

Léttvatnstæki eru vinsælustu vatnstækin í dag. Þau slökkva elda í föstum efnum s.s. pappír og timbri og einnig í eldfimur vökvum. Lágmarksfjarlægð 3 m. við rafmagnselda að 1000 V. Þessi gerð tækja er undir köfnunarefnisþrýstingi, og sýnir mælir ávallt ástand tækisins.



Brunaslöngur



Eldvarnarteppi



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

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 5944000.

Upplýsingum komið til umsjónarmanns 8244101 og stjórnenda 8244111.

Það sem þarf að gera í svona atvikum

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

Eftirfylgni

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

Tæki til aðhlynningar

Sjúkrakassi á skrifstofu skólans og í verklegum rýmum.

Fylgja þarf málinu alla leið!

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

GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

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

ENDURLÍFGUN

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

Hjartahnoði og blástursaðferð

- Opnaðu öndunarveginn með því að sveigja höfuðið aftur.
- Horfu og hlustaðu eftir merkjum um eðlilega öndun.
- Hnoðaðu á miðjan brjóstakassa með beinum handleggjum.
 - Klemmdu fyrir nef og blástu í munn.
 - Blástu þannig að þú sjáir brjóstakassann rétt lyftast.
 - Haltu áfram að hnoða og bláa á viki þar til sérhæfð aðstoð berst.

Hnoðaktur – 100x á mínútu
hnoða 30x bláa 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.

Skynðihjálp – börn frá 1 árs og fullorðnir:

- Sláðu allt að 5 sinnum þéttingsfast á milli herðablaðanna.
- Stattu aftan við viðkomandi og griptu um kvíð hans rétt fyrir ofan nalla.
- Krepptu hnefa annarrar handar og griptu um hnefann með hinni hendinni.
- Þrýstu allt að 5 sinnum snögt inn á við og upp.
- Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn hrekkur út eða sérhæfð aðstoð berst.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja í 112 og hefja endurlífsgun.

112

Skynðihjálp – ung börn:

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

112

SLYS

Tryggðu öryggi á slysstað

- Stöðvaðu umferð á slysstað.
- Settu öryggisþríhyrning í 200 metra fjarlægð.
- Skiðdu eld.
- Skorðu bílflak ef hætt er á að það velti.
- Aftengdu rafmagn ef um rafmagnslys er að ræða.



Blæðing

- Skynðihjálp:**
- Stöðvaðu blæðinguna:
 - Þrýstu þétt á sárið með því hreinasta sem er við höndina.
 - Bættu umbúðum á sárið ef blæðir í gegn.
 - Lyftu blæðandi úti.
 - Hreinsaðu öll örelini úr sárinu með vatni ef blæðing er lítill.
 - Ef um er að ræða skurð þarf að sauma hann innan 6 klst.

Brunasár

Skynðihjálp:

- Stöðvaðu brunann.
- Kældu brennda svæðið strax með volgu vatni.

112

- Ef bruninn nær yfir stórt svæði skaltu hringja í 112.

Höfuðhögg

Einkenni alvarlegs höfuðhöggs: Rot, sjóleiki, minnstap, uppköst, höfuðverkur, krampaflög.

Skynðihjálp:

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

112

Beinbrot

Skynðihjálp:

- Stöðvaðu blæðingu.
- Förðastu að hreyfa útlím nema öryggi viðkomandi sé ógnað.



Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bilveltu skal hringja í 112 og láta flytja viðkomandi til lækni- og sálfræðingar – án tillits til þess hvort áverkar sjáist.

BRÁÐ VEIKINDI

Bráðaofnæmi

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

112

- Skynðihjálp:**
- Hringdu í 112.
 - Aðstoðuðu við notkun adrenalinpenna ef viðkomandi á slíkan penna.



Sykursýki – of lágur blóðsykur

Einkenni: Breyting á hegðun, skjálfti, fólvi, sviti, hungurtilfinning, krampaflög.

Skynðihjálp:

- Geftu viðkomandi sykur (djús, gos, sykurmola) ef hann getur kyngt.
- Hringdu í 112 ef viðkomandi getur ekki kyngt eða vaknar ekki.

Flog

Skynðihjálp:

- Hringdu í 112.
- Verðu viðkomandi fyrir meiðslum.
- Tryggðu að ekkert þrengr að hálsi eða hefti öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til kastíð líður hjá.
- Reyndu að leggja viðkomandi á hliðina.
- Ekkert setja neitt upp í viðkomandi.

Brjóstverkur

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

Skynðilegur brjóstverkur hjá einstaklingi eldri en 35 ára getur verið vegna kransáðastíflu.

112

- Skynðihjálp:**
- Hringdu í 112.
 - Reyndu að tryggja kyrrð og ró.
 - Hagræðu viðkomandi í þægilega stöðu.
 - Aðstoðuðu viðkomandi við að taka lyf hafi lækni ákveðið þeim.
 - Ef viðkomandi hættir að anda eðlilega skaltu hefja endurlífsgun með hjartahnoði og blástri.



Rauði kross Íslands



Viltu læra skynðihjálp? Hringdu í Rauða kross Íslands í síma 570 4000.

www.redcross.is

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Krampaflog

- Haldið ró ykkar
- Losið um þröng föt
- Reynið að fyrirbyggja meiðsl
- Ekki setja neitt upp í munn
- 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	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Fyrsta hæð í Austurálm.

Flóttaleiðir úr A-stofum.

Leið 1. Út um aðalinngang á Austurhúsi v/Digranesveg

Leið 2. Út um glugga á stofunum.

Flóttaleiðir úr Norðurálm fyrsta hæð.

Skrifstofur, stofur N101, N102 og N106

Leið 1. Út um neyðarútgang á austurhlið Norðurálm. v/Meltröð

Leið 2. Út um neyðarútgang á norðurhlið Norðurálm. v/Háveg

Stofur N103, N104, N105, N107 og N108

Leið 1. Út um neyðarútgang á norðurhlið Norðurálm. v/Háveg

Leið 2. Út um neyðarútgang á austurhlið Norðurálm. v/Meltröð

Starfsbraut fyrir einhverfa

Leið 1. Út um inngang á austurhlið Norðurálm. v/Meltröð

Leið 2. Út um neyðarútgang á norðurhlið Norðurálm. v/Háveg

Ráðuneytið, A8 og A9.

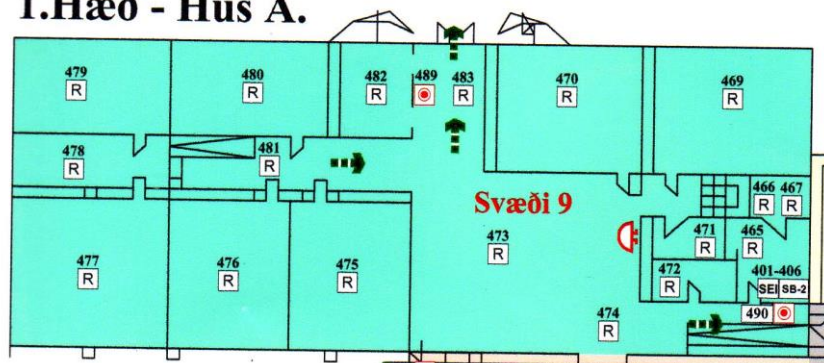
Leið 1. Út um aðalinngang á Ráðuneytinu.

Leið 2. Út um glugga á stofunum.

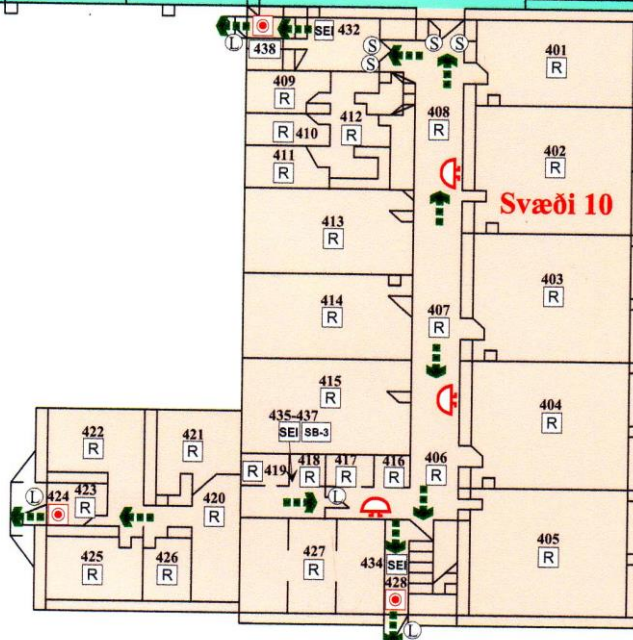
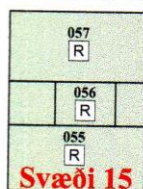
Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Fyrsta hæð í Austur- og Norðurálmum Ráðuneytið

1.Hæð - Hús A.



Útistofa



1.Hæð - Hús N.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Fyrsta hæð í Suðurálmú

Flóttaleiðir úr S101.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi. v/Digranesveg

Leið 2. Út um glugga á stofu.

Skrifstofur námsráðgjafa, Sæmundar fróða og hjúkrunarfræðings.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi. v/Digranesveg

Leið 2. Út um glugga á S101.

Flóttaleiðir úr S103 og S104.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi. v/Digranesveg

Leið 2. Út um glugga á stofu.

Flóttaleiðir úr kennaraherbergi

Leið 1. Út um starfsmannainngang á langagangi, vesturdýr. v/Háveg

Leið 2. Út um glugga á bókasafni.

Flóttaleiðir af skrifstofugangi.

Flóttaleið af kaffistofu starfsmanna

Leið 1. Út um neyðarútgang á norðurvegg kaffistofu.

Leið 2. Út um starfsmannainngang á langagangi, austurdýr. v/Háveg

Flóttaleið úr starfsaðstöðu kennara

Leið 1. Út um neyðarútgang á austurvegg.

Leið 2. Út um starfsmannainngang á langagangi, vesturdýr.

Flóttaleið af skrifstofum úr vesturenda skrifstofugangs.

Leið 1. Út um starfsmannainngang á langagangi, vesturdýr. v/Háveg

Leið 2. Út um neyðarútgang á austurvegg í starfsaðstöðu kennara.

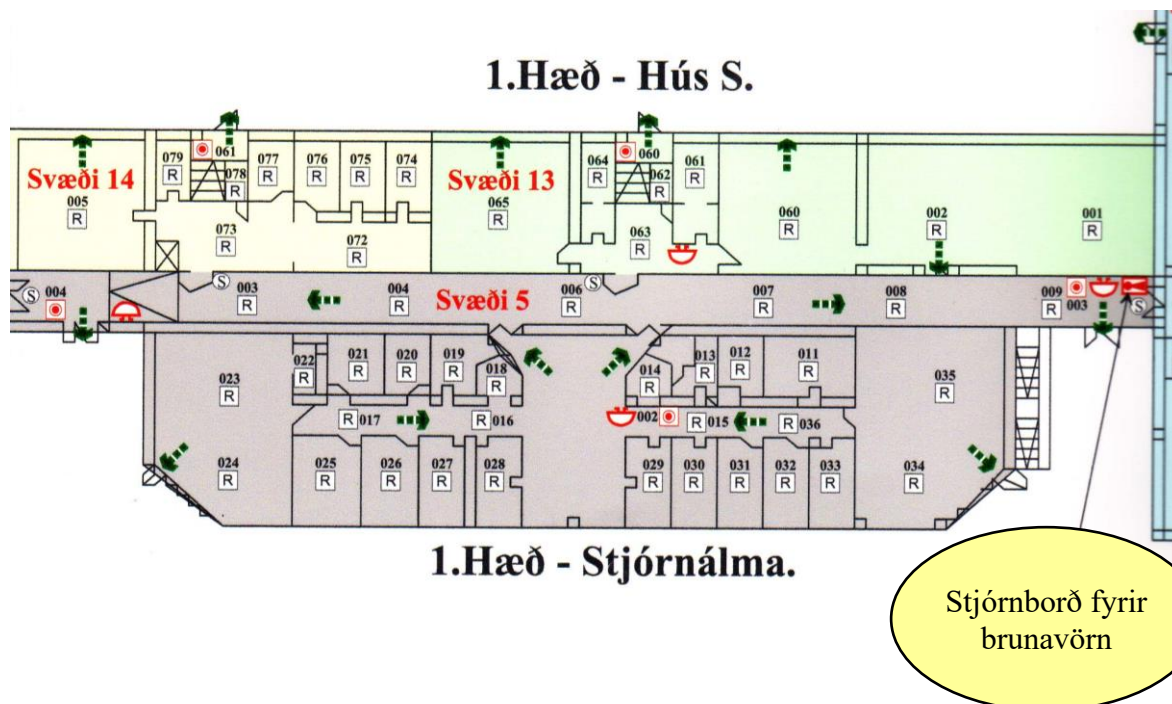
Flóttaleið af skrifstofum úr austurenda skrifstofugangs.

Leið 1. Út um starfsmannainngang á langagangi, austurdýr. v/Háveg

Leið 2. Út um neyðarútgang á norðurvegg kaffistofu.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Fyrsta hæð í Suður- og stjórnnunarálmu



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Fyrsta hæð í Vesturálmu.

Flóttaleiðir úr Sunnusal og mötuneyti.

Leið 1. Út um neyðarútgang á norðurvegg mötuneytis, v/Digranesveg

Leið 2. Út um aðalinngang á Vesturhúsi. v/Digranesveg

V107, V106 og V105

Leið 1. Út um aðalinngang á Vesturhúsi. v/Digranesveg

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi í suðurenda Vesturálmu.

V102 og V103

Leið 1. Út um aðalinngang á Vesturhúsi. v/Digranesveg

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi í norðurenda Vesturálmu.

V101

Leið 1. Út um aðalinngang á Vesturhúsi. v/Digranesveg

Leið 2. Út um glugga á skólastofu.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Önnur hæð í Suðurálm.

Úr S201, S202, S203 og S204.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi.

Leið 2. Út um glugga á stofu.

Flóttaleiðir úr nemendaaðstöðu í Austurálm

Leið 1. Út um aðalinngang á Austurhúsi.

Leið 2. Niður neyðarstiga í stofu A-101 og út um glugga.

Önnur hæð á Norðurálm

Bleikisalur N210

Leið 1. Út um neyðarstiga á Austurvegg.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi á norðurhlið Norðurálm.

N205, N206, N201 og N202.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi á austurhlið Norðurálm.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi á norðurhlið Norðurálm.

N207, N208, N209, N203 og N204.

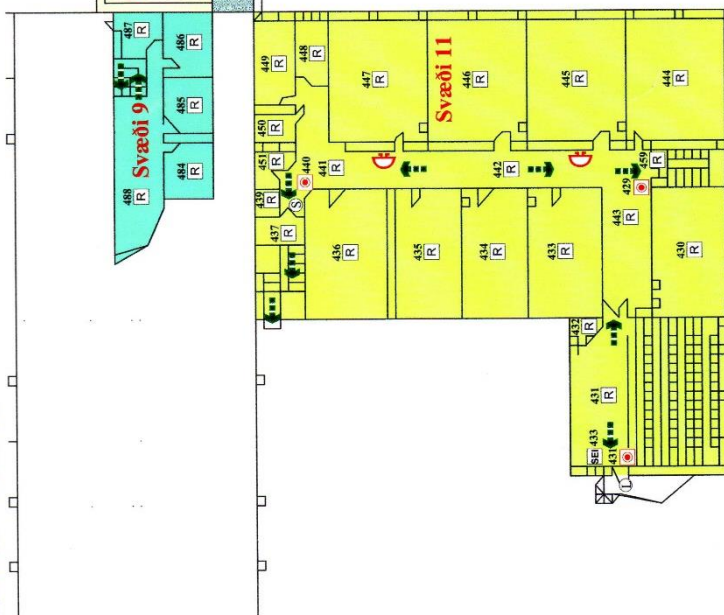
Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi á norðurhlið Norðurálm.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi á austurhlið Norðurálm.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

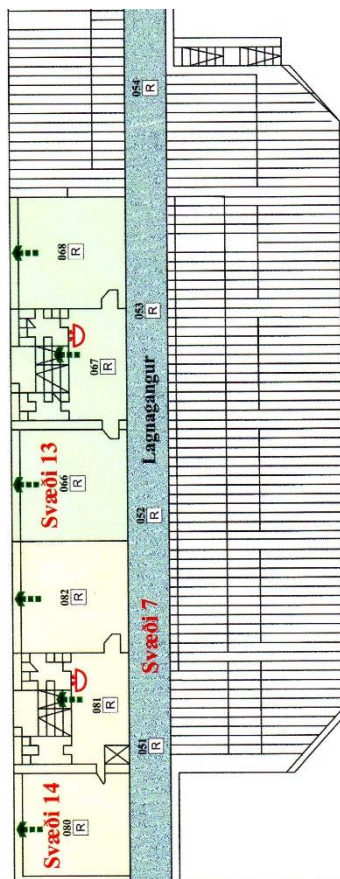
Önnur hæð í Norður- og Suðurálmu

2.Hæð - Hús A.



2.Hæð - Hús N.

2.Hæð - Hús S.



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Önnur hæð í Vesturálmu

V207 brauðgerð, V208 kökugerð, Björnsstofa, V209 eðlisfræðistofa, V210, V211 og þakrými á þriðju hæð.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi í suðurenda Vesturálmu.

Leið 2. Niður stiga og út um aðalinngagn á Vesturálmu.

V201, V202, V33 efnafræðistofa, V203, V204 og V206 kennslueldhús.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi í norðurenda Vesturálmu.

Leið 2. Niður stiga og út um aðalinngagn á Vesturálmu.

V214 Konráðsstofa

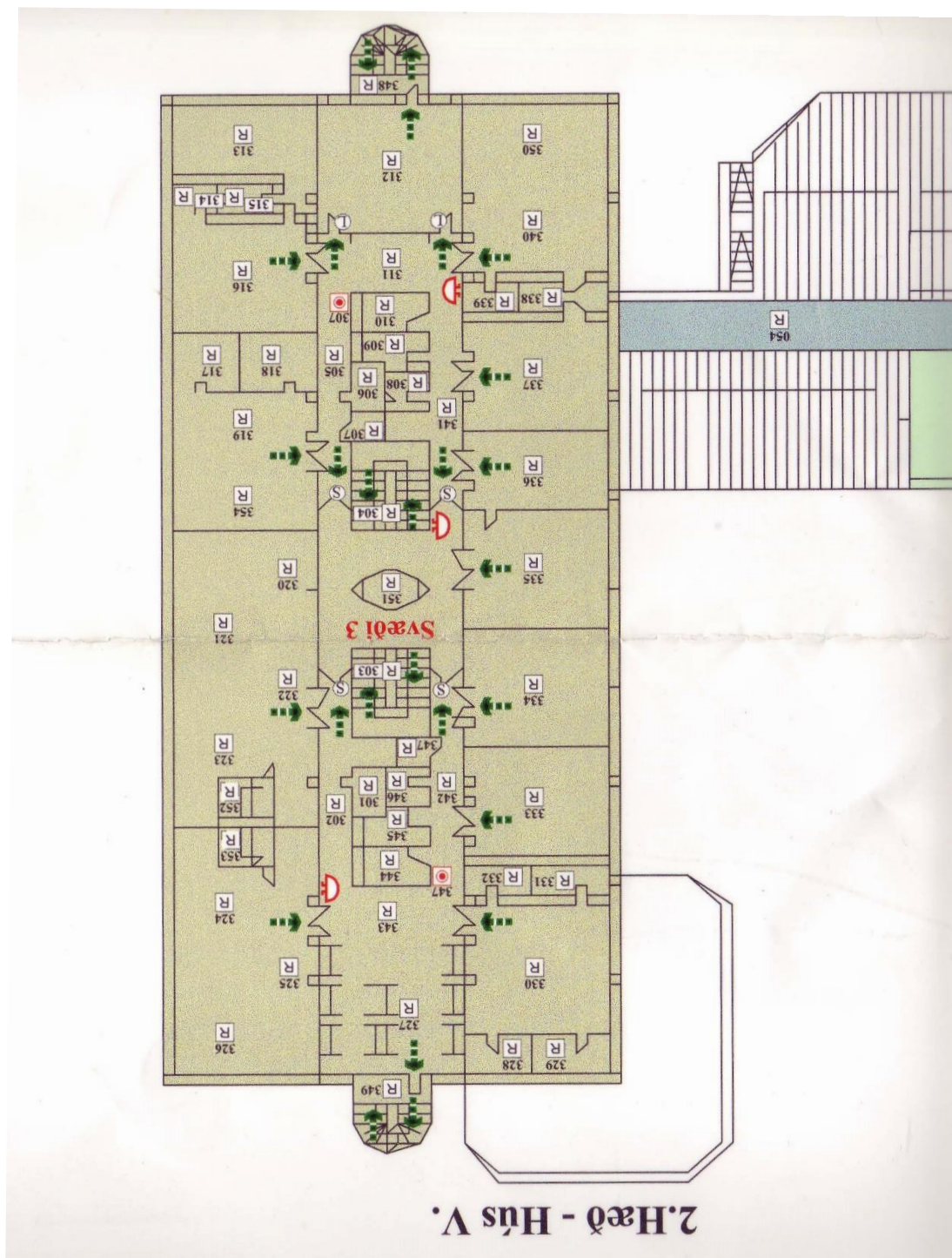
Leið 1. Niður stiga og út um aðalinngagn á Vesturálmu.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi í norðurenda Vesturálmu.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK		

Handbók um öryggismál

Önnur hæð í Vesturálmu



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Kjallari í Vesturálmu

V1, V7, þvottahús, innkaupadeild og vínkjallari.

Leið 1. Út um inngang hjá innkaupadeild.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi í norðurenda Vesturálmu.

Búningsklefar kennara og drengja.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi í norðurenda Vesturálmu.

Leið 2. Út um inngang hjá innkaupadeild.

Búningsklefar stúlkana.

Leið 1. Út um inngang hjá innkaupadeild.

Leið 2. Út um neyðarútgang á verkstæði skólans.

Skjalageymsla og verkstæði.

Leið 1. Út um neyðarútgang á verkstæði skólans.

Leið 2. Út um inngang hjá innkaupadeild.

V4 og kjötbúð.

Leið 1. Út um inngang hjá innkaupadeild.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi í suðurenda Vesturálmu.

V1, V7, þvottahús, innkaupadeild og vínkjallari.

Leið 1. Út um inngang hjá innkaupadeild.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi í norðurenda Vesturálmu.

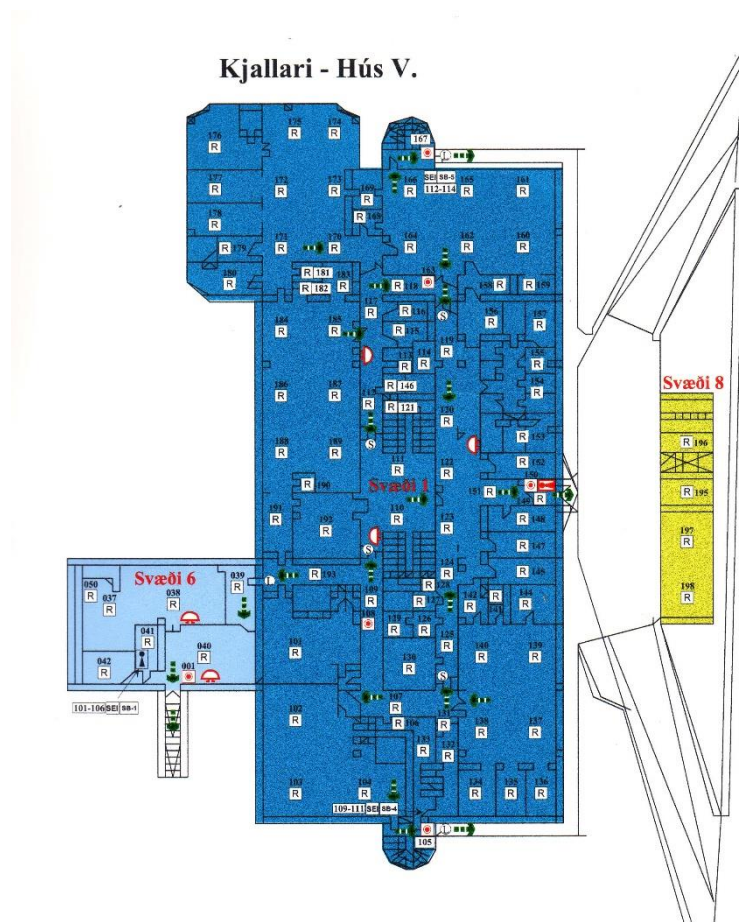
V2 og V3.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi í suðurenda Vesturálmu.

Leið 2. Út um inngang hjá innkaupadeild.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Kjallari í Vesturálmu



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

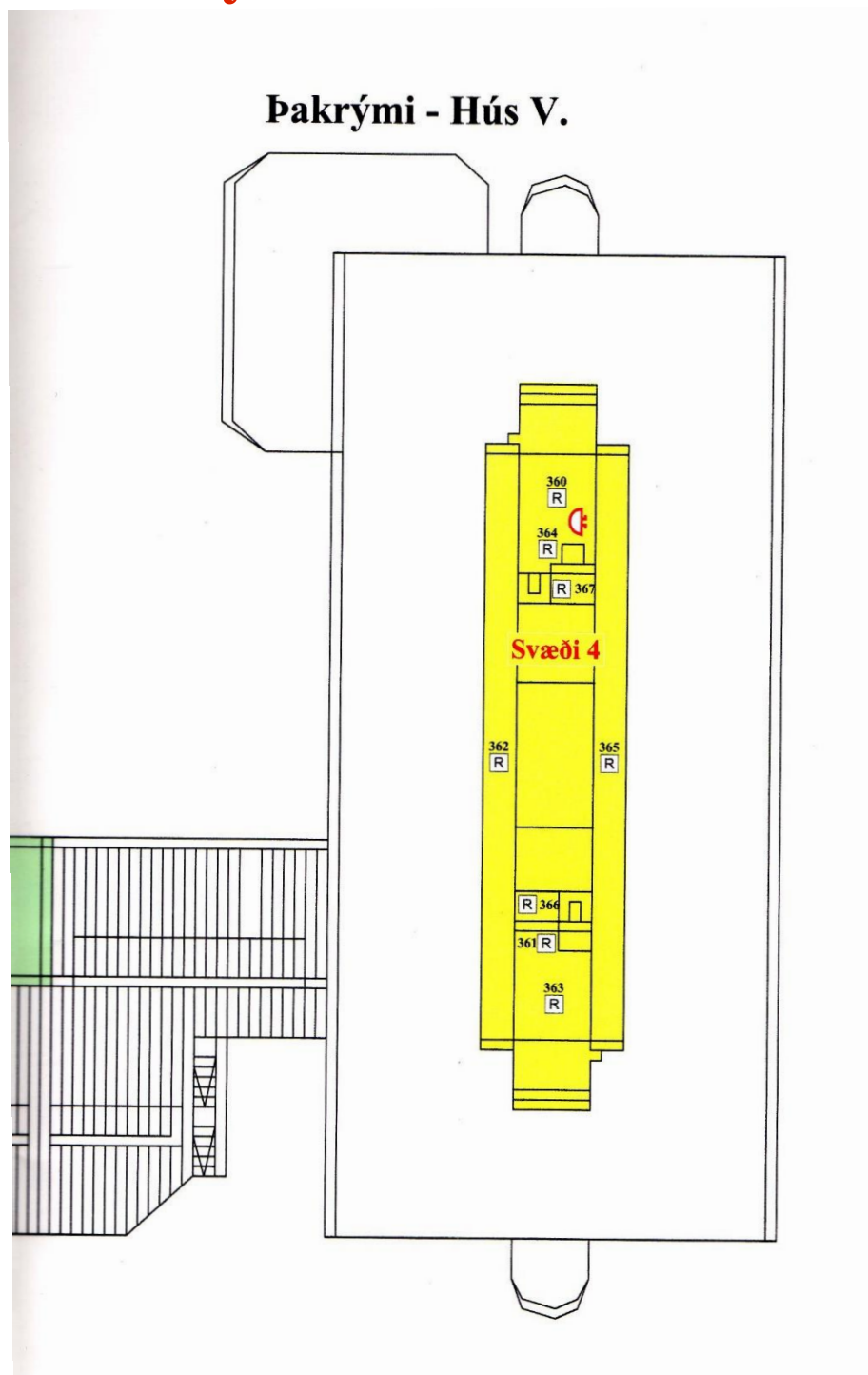
Þakrými í Vesturálmu

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi í suðurenda Vesturálmu.

Leið 2. Niður stiga og út um aðalinngagn á Vesturálmu.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK		
Handbók um öryggismál		

Þakrými í Vesturálmu



Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Þakrými í Norðurlálm.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi á norðurhlið Norðurlálm.

Leið 2. Út um neyðarútgang á stigahúsi á austurhlið Norðurlálm

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Þakrými í Norðurálmum



Þakrými - Hús N.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn i Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Önnur hæð í Suðurálmú.

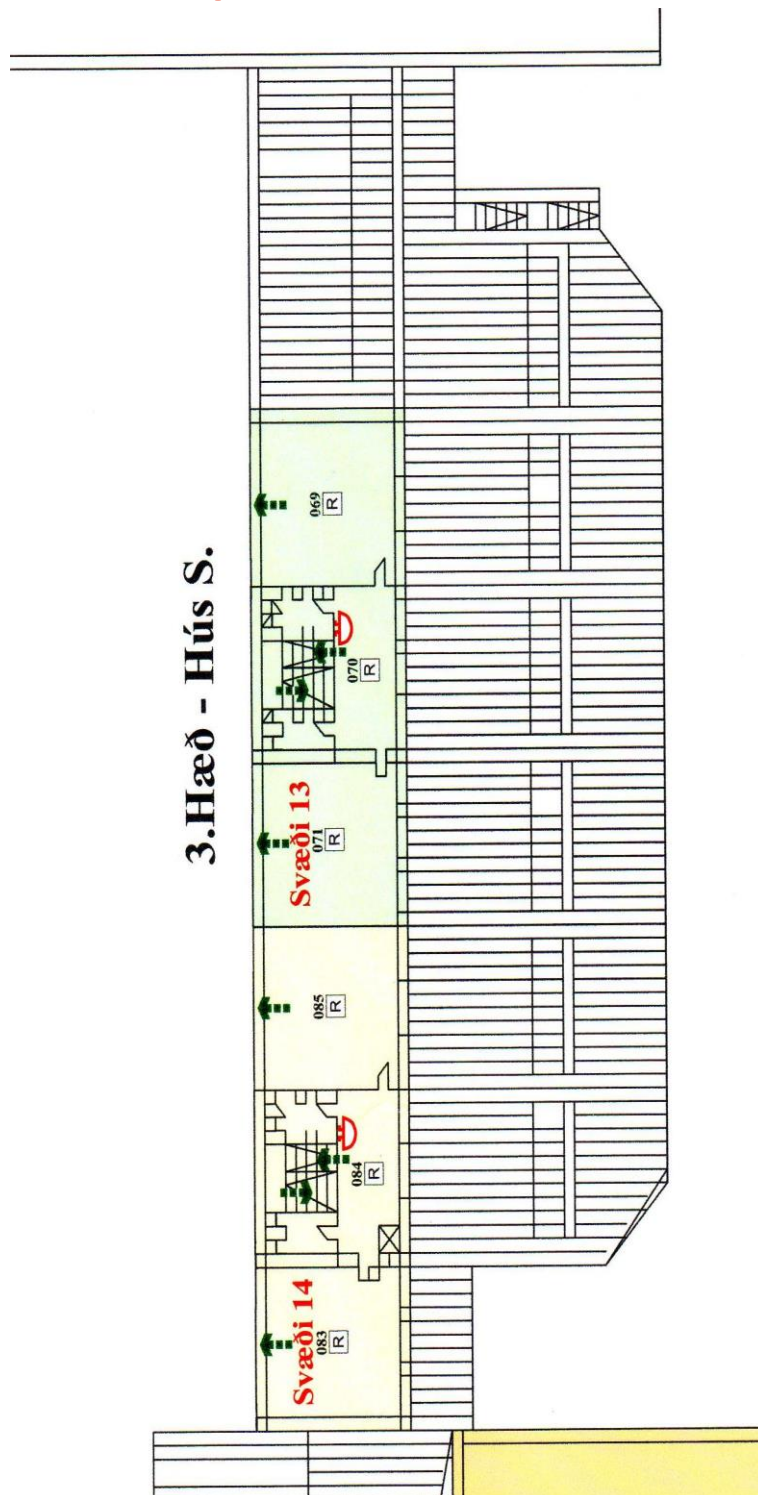
Úr S201, S202, S203 og S204.

Leið 1. Út um neyðarútgang á stigahúsi.

Leið 2. Út um glugga á stofu.

Nr.: VNL- 107	Menntaskólinn í Kópavogi	
Útgáfa: 04		
Dags.: 07.09.2022		
Höfundur: HK	Handbók um öryggismál	

Þriðja hæð í Suðurálmum



**SKÝRINGAR TÁKNA**

01	=	Handboði
	=	með vistfangi
01	=	Brunaskynjari
	=	með vistfangi
	=	Bjalla
	=	Stjórnstöð
	=	Útstöð
	=	Spennugjafi
	=	Stýrieining
	=	Hurðarsegull
	=	Raflæsing
	=	Flóttaleið

	Svæði 1		Svæði 9
	Svæði 2		Svæði 10
	Svæði 3		Svæði 11
	Svæði 4		Svæði 12
	Svæði 5		Svæði 13
	Svæði 6		Svæði 14
	Svæði 7		Svæði 15
	Svæði 8		