



KVENNASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

Útgáfudagur 02.02.2026

Ábyrgðaraðili: Skólameistari

Leiðbeiningar um viðbrögð í neyðartilvikum

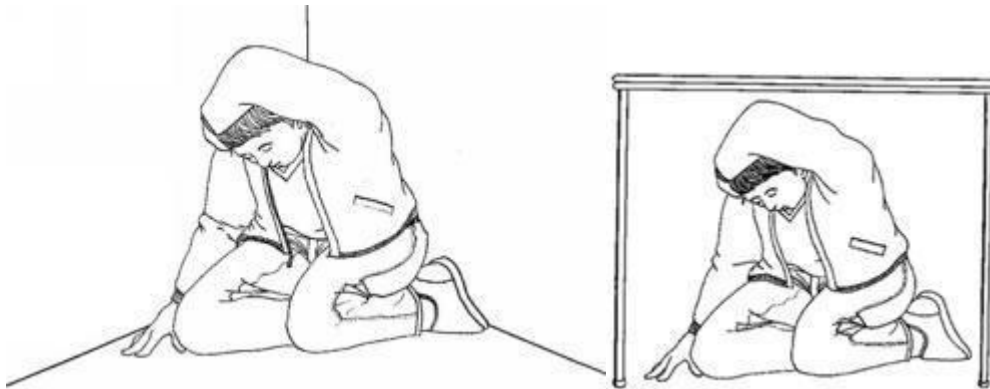
5 Jarðskjálftar

Leiðbeiningarnar eiga við áður en lögregla eða aðrir viðbragðsaðilar koma á staðinn. Eftir að lögregla kemur skal hlýða fyrirmælum hennar

Kynna reglulega fyrir starfsfólki og nemendum viðbrögð við jarðskjálftum.

<https://www.almannavarnir.is/natturuva/jardskjalftar/>

KRJÚPA – SKÝLA – HALDA er orðaröð sem rétt er að leggja á minnið.



Út í horni við burðarvegg eða krjúpa undir borð, skýla höfði og halda sér í.

Ef þú ert innandyrá þegar jarðskjálfti byrjar– ekki hlaupa af stað:

- Haltu kyrru fyrir
- Farðu undir borð eða önnur sterkbyggð húsgögn og haltu þér í
- Krjúptu niður í horni við burðarvegg eða hurðarop við burðarvegg
- Verðu höfuð þitt og andlit
- Haltu þig frá gluggum
- Láttu vita af þér þegar jarðskjálftinn hættir

Ef þú er utandyra þegar þú finnur jarðskjálfta – ekki hlaupa inn:

- Vertu áfram úti
- Ekki vera nálægt háum byggingum sem geta hrunið eða háum trjám
- Grjóthrun, skriður og snjóflóð geta fallið úr hlíðum og fjalllendi
- Rafhlínur geta verið hættulegar – varist að snerta þær

- Reyndu að komast á opið svæði þar sem byggingar þrengja ekki að

Ef þú ert að aka bifreið þegar þú finnur jarðskjálfta:

- Leggðu bílnum og stoppaðu. Vegir og brýr geta skemmst í jarðskjálfta
- Hafðu sætisbeltin spennt
- Haltu kyrru fyrir í bílnum þar sem hann getur varið þig gegn brotum og braki sem fer af stað í jarðskjálfta

5.1 Almennar leiðbeiningar

- Við jarðaskjálfta er mikilvægt að allir fari eftir leiðeiningum hér að ofan
- Halda ró sinni
- Þegar skjálfti er genginn yfir og slys verða á fólki skal hafa samband við Neyðarlínu í síma 112 eða lögreglu og láta vita af fjölda einstaklinga sem eru á staðnum og lýsa aðstæðum
- Veita almenna skyndihjálp og vera meðvituð um eftirskjálfta

Ekki miðla sögusögnum, óstaðfestum fregnum eða myndefni á samfélagsmiðlum eða annars staðar á internetinu.

5.2 Leiðbeiningar fyrir kennara og starfsfólk

- Við jarðskjálfta skal kennari eða starfsmaður leitast við að stjórna því að nemendur og aðrir sem eru á staðnum bregðist við eins og fram kemur hér að framan
- Halda ró sinni
- Þegar skjálfti er genginn yfir og slys verða á fólki skal hafa samband við Neyðarlínu í síma 112 eða lögreglu og láta vita af fjölda einstaklinga sem eru á staðnum og lýsa aðstæðum
- Reyna að koma nemendum burt frá hættu
- Meta hvort einhver er meiddur eða alvarlega slasaður og veita almenna skyndihjálp
- Aðstoða lögreglu og aðra viðbragðsaðila á vettvangi
- Reyna skal eftir föngum að halda nemendum frá ljótum aðstæðum og viðkvæmum vettvangi
- Starfsfólk skal sinna verkefnum samkvæmt viðbragðsáætlun skólans þar til lögregla eða aðrir viðbragðsaðilar koma á vettvang

Ekki miðla sögusögnum, óstaðfestum fregnum eða myndefni á samfélagsmiðlum eða annars staðar á internetinu.

5.3 Leiðbeiningar fyrir neyðarstjórn skólastofnunar

Sé aukin virkni jarðskjálfta og hættu á stórum skjálfta skal:

- Virkja neyðarstjórn viðkomandi skólastofnunar
- Afla upplýsinga og meta áhættu
- Halda boðleiðum opnum til viðbragðsaðila
- Við skilgreint óvissustig skal fara yfir húsnaði skólastofnunar og tryggja að hættu og tjón á eignum skapist síður við stóran jarðskjálfta
- Stjórna því að viðbragð við jarðskjálftum sé æft sérstaklega

Eftir stóran jarðskjálfta:

- Hafa samband við Neyðarlínu í síma 112 eða lögreglu og láta vita af fjölda einstaklinga sem eru á staðnum og lýsa aðstæðum
- Samskipti við lögreglu eru í höndum neyðarstjórnar og skólameistara

- Samskipti við foreldra og aðstandendur eru í höndum neyðarstjórnar í samráði við lögreglu
- Reyna að koma nemendum burt frá hættunni
- Meta hvort einhver er meiddur eða alvarlega slasaður og veita almenna skyndihjálp
- Aðstoða lögreglu og aðra viðbragðsaðila á vettvangi
- Reyna skal eftir föngum að halda nemendum frá ljótum aðstæðum og viðkvæmum vettvangi
- Starfsfólk skal sinna öðrum verkefnum samkvæmt viðbragðsáætlun skólans þar til lögregla eða aðrir viðbragðsaðilar koma á vettvang
- Vera viðbúin því að vera í samskiptum við fjölmiðla í samráði við lögreglu
- Upplýsa aðstandendur
- Hafa aðstandendalista tiltækan svo hægt sé með skjótum hætti að senda skilaboð eða veita lögreglu upplýsingar