



# Stuðningur við kennara fyrir EININGU 2: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ VIÐ HAMFÖRUM Á ALMANNFÆRI OG Á STÓRUM SAMKOMUSTÖÐUM

ÞJÁLFUNARLOTA 12: Færni til sjálfsbjargar þegar  
einstaklingur er einn á almannafæri og á stórum  
samkomustöðum

Höfundur: EVA-93 / VETREADY Project Partnership

Verkefnisnúmer: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union

Þetta verkefni er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og þau viðhorf sem koma hér fram eru þó eingöngu á ábyrgð höfunda og endurspegla ekki endilega sjónarmið Evrópusambandsins eða Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Hvorki Evrópusambandið né styrkveitendur bera ábyrgð á innihaldi verkefnisins.



# Yfirlit yfir leiðsögn fyrir kennara

Þessi glærupakki fyrir kennara er ætlaður sem stuðningur við þjálfunarlotuna ***Færni til sjálfsbjargar þegar einstaklingur er einn heima á almannafæri og á stórum samkomustöðum*** og veitir hann markvissar leiðbeiningar til að styðja við árangursríka framkvæmd þjálfunarlotunnar.

Markmiðið er að styðja kennara við að:

- Skilja **helstu markmið** þessarar þjálfunarlotu innan einingarinnar
- Beita **viðeigandi kennsluaðferðum og verkfærum** til að virkja nemendur í starfs- og verknámi, endurmenntun og innflytjendasamfélögum
- Stýra **verkefnum** af öryggi, hvetja nemendur til íhugunar og styðja við að þekkingin festist í sessi
- Aðlagja framkvæmd lotunnar að **ólíkum kennsluformum** (staðnám, fjarnám, blandað nám) og ólíkum þörfum nemenda

*Athugið: Að ljúka þessari þjálfunarlotu og tilheyrandi fjölvalsprófi stuðlar að faglegri þróun kennara og getur leitt til viðurkenningu.*

# Námsefni þessarar þjálfunarlotu

1. Tilgangur þjálfunarlotunnar
2. Markmið þjálfunarlotunnar
3. Inngangur: Hvað felst í getu til sjálfsbjargar við hamfarir á almannafæri og á stórum samkomustöðum
4. Lykilhugtök
5. Að skilja mikilvægi lotunnar
6. Af hverju þessi þjálfunarlota skiptir máli
7. Náttúruhamfarir í samhengi sjálfsbjargar á almannafæri og á stórum samkomustöðum
8. Jarðskjálftar
9. Alvarlegir stormar með eldingum
10. Hitabylgjur og öfgahiti
11. Tæknileg og iðnaðartengd neyðartilvik í samhengi sjálfsbjargar þegar einstaklingur er einn á almannafæri og á stórum samkomustöðum
12. Eldar á stórum opinberum stöðum
13. Innviðabilanir á stórum almannafærisstöðum
14. Bilun í innviðum á stórum almannafærisstöðum
15. Líffræðileg og heilsutengd neyðartilvik í samhengi sjálfsbjargar þegar einstaklingur er einn á almannafæri og á stórum samkomustöðum
16. Smitandi sjúkdómafaraldrar á samkomustöðum
17. Matareitrun eða ofnæmisviðbrögð á samkomustöðum
18. Heilbrigðisneyðartilvik á samkomustöðum
19. Hvetjandi aðgerðir og fyrirmyndir
20. Til frekari skoðunar

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 1: Neyðarkortlagning og æfing í útgönguleiðum

Þessi aðferð hjálpar nemendum að æfa sig í að finna örugga útganga og aðrar flóttaleiðir á fjölmönnum stöðum, svo sem á leikvöngum, í verslunarmiðstöðvum eða tónleikahöllum. Hún byggir upp rýmisskyn, bætir ákvarðanatöku undir álagi og undirbýr nemendur fyrir að forðast hættuleg þrengsli (flöskuhálsa) í neyð.

### Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærur um eldhættu og rafmagnsleysi á opinberum stöðum leggur kennari fram einfaldaða grunnmynd af leikvangi með mörgum útgöngum, lokuðum leiðum og hættusvæðum. Nemendur vinna í hópum að því að merkja inn á kortið öruggustu flóttaleiðir, um leið og þeir forðast rúllustiga, lyftur og of fjölmenn svæði. Hver hópur kynnir valda útgöngustefnu og kennari keyrir síðan tímasetta æfingu þar sem hermt er eftir rýmingaratburðarás. Þetta undirstrikar mikilvægi hraðs aðstæðumats, yfirvegaðrar ákvarðanatöku og þess að velja öruggustu leiðina — ekki bara þá sem er kunnuglegust.

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 2: Hermun og hlutverkaleikur byggður á atburðarás

Þessi aðferð setur nemendur inn í raunhæfar neyðaraðstæður á opinberum stöðum og stórum samkomustöðum og gerir þeim kleift að æfa viðbrögð sín í öruggu námsumhverfi. Hún er sérstaklega gagnleg þegar um er að ræða hættu á stórum, fjölmönnum svæðum þar sem hræðsla, hávaði og myrkur geta tafið greiningu á læknisfræðilegum eða líffræðilegum neyðartilvikum. Með hlutverkaleik eða hermun á aðstæðum (t.d. dempuð ljós, há tónlist, takmarkaðar útgönguleiðir) byggja nemendur upp sjálfstraust til að bregðast fljótt og ábyrgt við undir álagi.

### Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir glærur um heilbrigðisneyðartilvik á almannafæri skiptir kennari nemendum í fámennahópa. Einn hópur leikur „starfsfólk viðburðarins“ á meðan aðrir leika gesti. Síðan er sett fram hermd atburðarás: einstaklingur hnígur niður á meðan á rýmingu stendur. Nemendur þurfa að greina merkin, kalla eftir hjálp á áhrifaríkan hátt þrátt fyrir mikinn bakgrunnshávaða og skipuleggja örugg viðbrögð án þess að loka flóttaleiðum. Kennari getur bætt við truflunum, t.d. blikkandi ljósum eða bakgrunnshljóði, til að líkja eftir raunverulegum aðstæðum. Þessi verklega æfing þróar hagnýtar sjálfsbjargarleiðir og hjálpar nemendum að muna hvernig á að vera sýnilegir, halda ró sinni og vera árangursríkir í slíkum aðstæðum.

# Tillögur að kennsluaðferðum og verkfærum

## Kennsluaðferð 3: Umræða um tilfelli og íhugun út frá reynslu eftirlifenda

Þessi aðferð hvetur nemendur til að greina raunverulegar hamfarir sem tengjast lýðheilsu eða mannfjölda og tengja við reynslu eftirlifenda á gagnrýninn og tilfinningalegan hátt. Með því að ígrunda hvaða aðgerðir voru teknar — og hvað hefði mátt gera öðruvísi — styrkja nemendur getu sína til að þekkja viðvörðunarkerki, taka skjótar ákvarðanir og viðhalda ró í ringulreið. Aðferðin varpar ljósi bæði á ábyrgð einstaklingsins og mikilvægi sameiginlegrar árvekni fyrir sjálfsbjörgun.

### Dæmi um framkvæmd:

Eftir að farið hefur verið yfir söguna af **Love Parade-slysinu í Duisburg (2010)**, þar sem of mikill troðningur og sein greining á læknisfræðilegri vanlíðan leiddi til fjölmargra dauðsfalla, biður kennari nemendur um að greina helstu veikleika og lærdóm um sjálfsbjörgun. Spurningar í umræðu geta verið: „Hvaða viðvörðunarkerkjum var litið fram hjá?“, „Hvernig hefðu betri samskipti eða skilvirkari merkingar til að kalla á hjálp getað bjargað lífum?“, og „Ef þú værir hluti af mannfjöldanum, hvað myndirðu gera öðruvísi?“ Nemendur bera síðan svör sín saman við bestu starfsvenjur sem sýndar eru á glærum þjálfunarlotunnar (t.d. að vera sýnileg(ur), gefa skýr merki um aðstoð og forðast þrengsli). Þessi leiðsagða íhugun eykur samkennd, skerpir aðstæðuvitund og gerir sjálfsbjargarleiðir eftirminnilegri með því að tengja þær við raunverulega mannlega reynslu.



# Ráð til að virkja nemendur

- Til að halda nemendum virkum skaltu byrja á að kynna **raunverulegar atburðarásir á opinberum stöðum** sem eru kunnuglegir, t.d. fjölmönnum tónleikum, verslunarmiðstöðvum eða viðburðum á leikvöngum. Myndræn dæmi (t.d. eldar, rafmagnsleysi eða ofnæmisviðbrögð) hjálpa nemendum í starfs- og verknámi og fullorðnum nemendum að tengja efnið við aðstæður sem þeir gætu raunverulega lent í.
- Skapaðu **öruggt námsumhverfi**, þar sem umræður um ofsahræðslu, köfnunartilfinningu eða læknisfræðileg neyðartilvik geta valdið kvíða. Forðastu dómhörð álitamál eins og „af hverju flúði fólk ekki hraðar?“. notaðu þess í stað opnar íhugunarspurningar á borð við: „Hvað gæti komið í veg fyrir að einhver taki eftir viðvörunarmerkjum?“ eða „Hvaða litlu aðgerðir geta skipt sköpum í mannfjölda?“.
- Náðu jafnvægi með því að sameina **rökvísi og samkennd** með því að para greiningartæki (t.d. flæðikort fyrir rýmingu, gátlista fyrir greiningu einkenna) við **persónuleg ígrundunarverkefni** („Hvernig myndirðu gefa merki um hjálp ef enginn tæki eftir ástandi þínu?“). Þessi tvíþætta nálgun höfðar til nemenda í endurmenntun sem kjósa skipulega ákvarðanatöku, en hjálpar jafnframt yngri nemendum eða nemendum úr innflytjendasamfélögum að tengja tilfinningalega við raunverulega mannlega reynslu í hamfaraaðstæðum.

# Aðlögunarleiðir

- **Staðnám** má skipuleggja með gagnvirkum æfingastöðvum á stórum stöðum (leikvöngum, verslunarmiðstöðvum eða tónleikahöllum) þar sem nemendur fara á milli verkefna, t.d. að finna örugga útganga, æfa rýmingarmerki eða bregðast við skyndilegum heilbrigðistengdum neyðartilvikum í mannfjölda. Kennarar geta útvegað prentaðar grunnmyndir af staðnum, úthlutað hópum að merkja örugg og óörugg svæði og líkt eftir rýmingu mannfjölda. **Efni sem styður þessar æfingar** felur m.a. í sér prentuð kort, flautur, vasaljós, skyndihjálpartöskur og einfaldan búnað til að líkja eftir hindrunum eða lokuðum útgöngum.
- **Fjarnám** felur í sér að nemendur horfa á myndskeið um t.d. örugga hegðun á fjöldasamkomum, rýmingu vegna elds í lokuðum rýmum eða öryggi í jarðskjálfta í verslunarmiðstöðvum. Eftir hvert myndskeið ræða smáhópar í hópum (e. breakout rooms) hvernig þeir myndu bregðast við í sambærilegri stöðu og deila aðferðum. Kennarar bera saman niðurstöður við opinberar leiðbeiningar um neyðarviðbrögð. **Samvinna á neti er studd með stafrænum verkfærum á borð við** Zoom, töfluforrit (Padlet, Miro) og Google Docs til að skrá rýmingaráætlanir og öryggisgátlista.
- **Blandað nám** sameinar báðar aðferðir með því að mynda teymi af nemendum á neti og í staðnámi sem greina tilfelli um hamfarir í mannfjölda (t.d. Love Parade 2010). Nemendur í kennslustofu kortleggja áhættupunkta á meðan nemendur í fjarnámi leggja fram tillögur í rauntíma um öruggari valkosti. Saman bera þeir saman lærdóm og leggja fram umbætur. **Verkfæri og efni fyrir blandaðar lotur** geta t.d. verið fartölvur og skjavarpar fyrir rauntímagreiningu á atburðarásum, verkefnaspjöld um sjálfsbjörgun, grunnmyndir af staðsetningu og netverkfæri (Google Docs, Padlet) til að deila sameiginlegum aðferðum.



# LykilESCO-hæfni sem unnið er með í þessari þjálfunarlotu

Markviss ESCO-færniflokkur: T2.3 – Að takast á við vandamál

Kjarnahæfni sem þróuð er: Greina vandamál og framkvæma áhættugreiningu, þróa aðferðir fyrir neyðarviðbrögð, leysa vandamál við ófyrirsjáanlegar aðstæður.

## Greina vandamál og framkvæma áhættugreiningu

- Æft þegar nemendur þekkja viðvörðunarkerki jarðskjálfta (t.d. sveiflandi ljós, brak) eða merki um eld (t.d. reykur, flóktandi ljós) á skyggnum.
- Kennarar leggja áherslu á þetta með því að biðja nemendur um að telja upp sýnileg viðvörðunarkerki og raða þeim eftir því hvaða merki krefjast brýnustu aðgerðar.

## Þróa aðferðir fyrir neyðarviðbrögð

- Æft með „Staldráðu við og veltu fyrir þér“-atburðarásam (t.d. troðningur, rafmagnsleysi, heilsutengt neyðartilvik í tónleikahöll).
- Kennarar draga fram þessa hæfni með því að leiða hópumræður um aðrar sjálfsbjargarleiðir og biðja nemendur um að rökstyðja valda aðgerð.

## Leysa vandamál við ófyrirsjáanlegar aðstæður

- Æft í miklum stormum, rafmagnsleysi og skyndilegum heilsutengdum neyðartilvikum þar sem nemendur þurfa að bregðast við án ytri aðstoðar.
- Kennarar styrkja þessa hæfni með því að bera saman hræðsluviðbrögð (t.d. að fylgja mannfjöldanum) við bestu starfsvenjur um sjálfsbjörgun (t.d. að finna hliðarútganga, spara orku og gera sig sýnilega/n).

# Leiðbeiningar vegna námsmats – Hvernig á að fylgjast með framförum nemenda

Undið lok þessarar þjálfunarlotu ljúka nemendur **krossaprófi með 10 fjölvalsspurningum** sem er ætlað að meta skilning þeirra á lykilhugtökum sem farið er yfir í lotunni.

## Aðrar matsaðferðir:

- **1. Skyndipróf um hættu í mannfjölda:**  
Nemendur fá stutta lýsingu á hættu á almannafæri (t.d. skyndileg veikindi á tónleikum, lokaðar útgöngur vegna hræðslu eða brunakerfi í verslunarmiðstöð). Innan 1–2 mínútna þurfa þeir að velja öruggustu tafarlausu aðgerðina af nokkrum valkostum og rökstyðja val sitt. Þetta metur hvort nemendur geti beitt þekkingu úr þjálfunarlotunni til að taka hraðar, öryggismiðaðar ákvarðanir í raunhæfum aðstæðum.
- **2. Kortlagning hættu:**  
Nemendur fá mynd af leikvangi, tónleikahöll eða verslunarmiðstöð með mörgum hættum (t.d. dimmum útgangi, niðurfelldri grímu, yfirgefnum poka, brunamerki, vatnsflösku á gólfi). Í þorum eða hópum þurfa þeir að **merkja allar hættur** og leggja til skjótar viðbragðsaðgerðir. Þetta metur hversu vel nemendur geta greint og forgangsraðað mörgum áhættum undir álagi, í samræmi við þá aðstæðuvitund sem kennd er í þjálfunarlotunni.

# Viðbótarefni til stuðnings

## 1. FEMA – Að vernda þig í mannfjölda

<https://www.ready.gov/public-spaces>

Hagnýt FEMA-leiðbeining um öryggi á fjölmönnum stöðum, þar sem fjallað er um aðstæðuvitund, skipulagningu útgönguleiða og viðvörðunarkerki áhættu.

## 2. Neyðarástand: hlutverk WHO á fjöldasamkomum

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/what-is-who-s-role-in-mass-gatherings>

Veitir leiðbeiningar um heilsufarsáhættu á fjöldasamkomum, t.d. á hátíðum og tónleikum.

## 3. Leiðbeiningar ESB um öryggi á stórviðburðum

[www.eventsafetyinstitute.nl](http://www.eventsafetyinstitute.nl)

Ítarlegt leiðbeiningaskjal um skipulagningu öruggra viðburða, áhættustjórnun og öryggi mannfjölda.

# Heimildir

- Attacks in Crowded and Public Spaces. (n.d.). <https://www.ready.gov/public-spaces>
- *Emergencies: WHO's role in mass gatherings.* (n.d.). <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/what-is-who-s-role-in-mass-gatherings>
- *Inclusive education for VET.* (2025, June 26). CEDEFOP. <https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/timeline-vet-policies-europe/search/40022>
- *Ondersteuning bij veiligheid op evenementen | Home | Event Safety Institute.* (2025, September 18). Event Safety Institute. <https://www.eventsafetyinstitute.nl/>
- *Pedagogy in Education: Guide To Frameworks & Teaching Methods for 2025.* (n.d.). <https://research.com/education/pedagogy-in-education>
- *Skills & competences.* (n.d.). European Skills, Competences, Qualifications and Occupations (ESCO). [https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill\\_main](https://esco.ec.europa.eu/en/classification/skill_main)

# SAMSTARFSAÐILAR



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

**Gangi ykkur vel með VET-READY**  
**EINING 2: VIÐBÚNAÐUR OG VIÐBRÖGÐ VIÐ HAMFÖRUM Á**  
**ALMANNAFÆRI OG Á STÓRUM SAMKOMUSTÖÐUM**  
**Þjálfunarlota 12: Færni til sjálfsbjargar þegar**  
**einstaklingur er einn á almannafæri og á stórum**  
**samkomustöðum**

FYLGDU OKKUR



<https://vetready.eu/>