



# **SKYNDIHLJÁLPARKUNNÁTTA OG VIÐHORF ÞJÁLFARA Í SKIPULÖGÐU ÍPRÓTTASTARFI**

Hanna Carla Jóhannsdóttir

Laufey Ársælsdóttir

Lokaverkefni í íþróttافرæði BSc  
2014

Höfundar: Hanna Carla Jóhannsdóttir og Laufey Ársælsdóttir

Kennitala: 080886-3499; 240872-4479

Leiðbeinandi: Margrét Lilja Guðmundsdóttir

Tækni- og verkfræðideild

School of Science and Engineering

## Útdráttur

Góð þekking á skyndihjálpi getur dregið úr tíðni og alvarleika íþróttaslysa hjá börnum. Eftir því sem næst verður komist hefur staða skyndihjálpmála innan íþróttahreyfingarinnar á Íslandi ekki verið rannsökuð. Í þessari rannsókn er staða þessara mála, viðhorf og þekking þjálfara ungra iðkenda könnuð. Um er að ræða meginlega rannsókn og var notað hentugleika úrtak úr hópi þjálfara barna á aldrinum 5-12 ára. Þátttakendur svöruðu spurningalista sem saminn var af rannsakendum og sendur rafrænt til þátttakenda. Svarhlutfall var 42%. Í niðurstöðum var samanburður gerður milli íþróttagreina og menntunar; viðhorfs og aldurs; menntunar í skyndihjálpi og íþróttagreina; viðhorfs og íþróttagreina og þekkingar á skyndihjálpi og íþróttagreina. Helstu niðurstöður eru að misjafnt er milli íþróttagreina hvort félögin hafi markað sér stefnu um skyndihjálparkunnáttu þjálfara og sinnt símenntunarmálum eins og æskilegt væri. Þátttakendur voru sammála um mikilvægi skyndihjálpar og töldu að gera ætti kröfu um að þjálfarar færu á námskeið áður en þeir hæfu störf. Þjálfarar virðast hafa nokkuð rétta mynd af eigin kunnáttu í skyndihjálpi en vísbendingar komu fram um að það að hafa gilt skyndihjálparskírteini endurspegli ekki endilega góða þekkingu á réttum viðbrögðum.

## **Formáli**

Verkefni þetta er 12 ECTS eininga lokaverkefni til BS.c - gráðu í íþróttfræðum við Háskólann í Reykjavík.

Báðar erum við mæður og er öryggi og velferð barna ofarlega í huga okkar. Við höfum síðastliðin tíu ár komið að þjálfun barna á aldrinum 5-12 ára og teljum mikilvægt að öryggja iðkenda í skipulögðu íþróttastarfi. Sjálfar höfum við gætt þess að viðhalda þekkingu okkar í skyndihjálp. Það var því bæði af áhuga á skipulögðu íþróttastarfi barna og persónulegum ástæðum sem við vildum kanna viðhorf og þekkingu þjálfara á skyndihjálp í skipulögðu íþróttastarfi.

Við viljum þakka leiðbeinanda okkar, henni Margréti Lilju Guðmundsdóttur, fyrir leiðsögn og faglega ráðgjöf við gerð og úrvinnslu rannsóknar. Einnig stöndum við í þakkarskuld við Kristínu Önnu Hjálmarsdóttur fyrir ótakmarkaða þolinmæði síðustu mánuði, góðar ráðleggingar við skrif ritgerðar og yfirlestur. Einnig fá fjölskyldur okkar bestu þakkir fyrir ómetanlegan stuðning í gegnum námið.

## Efnisyfirlit

Útdráttur .....	2
Formáli .....	3
Töfluskrá .....	6
Myndaskrá.....	7
Inngangur .....	8
Fyrri rannsóknir.....	10
Íþróttaslys.....	11
Skipulagt íþróttastarf.....	12
Hlutverk þjálfara.....	13
Þjálfaramenntun.....	14
Íþróttir og þjálfaranámskeið .....	15
Knattspyrna .....	15
Fimleikar .....	15
Sund.....	16
Rauði krossinn.....	16
Skyndihjálp .....	17
Aðferð .....	20
Þátttakendur.....	20
Mælitæki.....	20
Rannsóknarsnið .....	21
Framkvæmd.....	21
Niðurstöður .....	22
Þátttakendur.....	22
Stefnumótun íþróttafélaga .....	23
Mat á þekkingu í skyndihjálp .....	28
Umræður .....	30

Lokaorð .....	33
Heimildir .....	34
Viðauki 1. Kynningarbréf .....	38
Viðauki 2. Spurningalisti .....	39
Viðauki 3. Kí-kvaðrat próf: Skyndihjálparkunnátta þátttakenda .....	44

## Töfluskrá

Tafla 1. Fjöldi og hlutfalla þátttakenda eftir íþróttagreinum.....	20
Tafla 2. Lífaldur þjálfara .....	22
Tafla 3. Menntun þjálfara.....	22
Tafla 4. Starfsaldur þjálfara við íþróttagrein.....	23
Tafla 5. Hversu mikilvægt telja þátttakendur að þjálfarar hafi góða skyndihjálparkunnáttu, greint eftir íþróttagreinum .....	26
Tafla 6. Hlutfall réttra svara við spurningum um þekkingu á skyndihjálpi eftir íþróttagrein. ....	30

## Myndaskrá

Mynd 1. Hlutfall þjálfara sem sótt hafa skyndihjálparnámskeið, greint eftir íþróttagreinum .....	24
Mynd 2. Hversu langt er síðan þú sóttir skyndihjálparnámskeið, greint eftir íþróttagreinum .....	24
Mynd 3. Íþróttafélög leggja áherslu á öryggi iðkenda, greint eftir íþróttagreinum ....	25
Mynd 4. Hefur íþróttafélagið mótað og birt stefnu um skyndihjálparkunnáttu þjálfara, greint eftir íþróttagreinum.....	26
Mynd 5. Vinnur íþróttafélagið skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þjálfara greint eftir íþróttagreinum .....	27
Mynd 6. Eiga íþróttafélög að gera þá kröfu að þjálfarar ljúki skyndihjálparnámskeiði áður en þeir hefji störf við þjálfun, greint eftir íþróttagreinum .....	28
Mynd 7. Mat þjálfara á eigin skyndihjálparþekkingu, greint eftir íþróttagreinum .....	29

## Inngangur

Íþróttaiðkun er talin vera jákvæður þáttur í lífi barna. Þær stuðla almennt af heilbrigðu líferni og félagslegum þroska (World Health Organization, 2013). Samkvæmt skýrslu frá umboðsmanni barna berast honum á hverju ári ábendingar um slys á börnum meðal annars í tengslum við íþróttaiðkun þeirra (Umboðsmaður barna, 2013). Fram kemur í Barnasáttmála sameinuðu þjóðanna (1992) að allar ákvarðanir sem teknar eru af yfirvöldum eiga að tryggja velferð barna og setja skuli reglur sem vernda þau.

Árlega fjölgar þeim börnum og ungmennum sem stunda skipulagðar íþróttir innan íþróttafélaga (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.-a; Jøesaar, Hein og Hagger, 2011). Fjöldi barna yngri en 15 ára sem stunduðu íþróttir innan Íþrótt- og ólympíusambands Íslands voru 54.148 árið 2012. Knattspyrnuíþróttin var vinsælust á Íslandi með 14.167 iðkendur af báðum kynjum en strákar eru í meirihluta. Fimleikar voru fjórða vinsælasta íþróttin á Íslandi árið 2012 með 8.833 iðkendur og stúlkur þar í meirihluta. Fæstir iðkendur voru í sundi eða 2.175 sem er töluvert færri en í knattspyrnu og fimleikum (Óskar Örn Guðbrandsson, 2013).

Þegar gögn eru skoðuð frá Slysadeild Sjúkrahúss Reykjavíkur sést að hvert barn slasast 0,8 -1,2 sinnum á hverju ári (Embætti landlæknis, 2013). Gera má því ráð fyrir því að allt að 30 – 35 þúsund börn slasist á hverju ári á öllu landinu. Samkvæmt gögnum frá Embætti landlæknis frá árinu 2013, höfðu alls 105 strákar og 110 stelpur á aldrinum 5-9 ára og 481 drengur og 459 stúlkur á aldrinum 10-14 ára slasast við íþróttaiðkun (Embætti landlæknis, 2013). Skráðum slysum á börnum í íþróttum hefur fjölgað um 21% frá árinu 2007 samkvæmt Slysaskrá Íslands (Embætti landlæknis, 2012a, e.d.). Gera má ráð fyrir aukinni fjölgun slysa í samræmi við fjölgun iðkennda í skipulögðu íþróttastarfi (Albrecht, 2008; Embætti landlæknis, 2012b).

Slys og meiðsli fylgja íþróttaiðkun hjá öllum aldurshópum. Þegar slys á sér stað er mikilvægt að rétt sé brugðist við (Cunningham, 2002). Rétt viðbrögð þjálfara í upphafi og veitt skyndihjálpar getur dregið úr alvarleika slysa (Albrecht og Strand, 2010; Albrecht, 2008; Caine, DiFiori og Maffulli, 2006; Cunningham, 2002). Í íþróttum barna er ætlast til að þjálfarinn geti svarað og tekist á við spurningar sem tengjast velferð þeirra og kunni til verka ef einhver meiðir sig (Albrecht, 2008).



Þjálfarar þurfa að fá fræðslu og menntun sem tryggir rétt viðbrögð þeirra þegar slys ber að höndum. Þannig er hægt að auka öryggi iðkennda (Albrecht, 2008; Cunningham, 2002). Mikilvægt er að fagfólk sem vinnur með börnum þekki til stjórnsýslunnar, reglna sem lúta að slysavörnum barna og slysaþættur í vinnuumhverfinu (Umboðsmaður barna, 2013). Reglur um öryggi í íþróttahúsum eru gefnar út af Menntamálaráðuneytinu og ber rekstraraðilum íþróttafélaga að fylgja þeim eftir. Í þeim kemur fram að starfsmenn íþróttahúsa eigi að sækja námskeið í skyndihjálparþætti (Menntamálaráðuneytið, 2003).

Umboðsmaður barna telur nauðsynlegt að tekið verði á þessum málaflokki til að fækka slysum á börnum og tryggja velferð þeirra (Umboðsmaður barna, 2013). Eftir því sem næst verður komist hefur staða skyndihjálparmála innan íþróttahreyfingarinnar á Íslandi ekki verið rannsökuð. Kortlagning á stöðunni innan íþróttafélaga og viðhorfa þjálfara til málaflokksins getur lagt grunninn að markvissri og árangursríkri stefnumótun íþróttafélaga á sviðinu.

Rannsóknarspurningarnar eru:

- Telja þjálfarar sem þjálfra börn á aldrinum 5-12 ára að félögin þeirra hafi formlega, markvissa og vel kynnta stefnu í skyndihjálparmálum?
- Er skyndihjálparþætti þjálfara viðhaldið með reglubundnum og skipulögðum hætti innan íþróttafélaga?
- Hvert er viðhorf þjálfara til mikilvægis skyndihjálparþekkingar?
- Hvernig meta þjálfarar stöðu eigin skyndihjálparþætti?
- Hver er staða skyndihjálparþætti hjá þjálfurum?

## Fyrri rannsóknir

Albrecht og Strand (2010) könnuðu hæfni og þekkingu starfandi þjálfara barna á skyndihjálpi, endurlífgun og notkun hjartastuðtækis. Rannsóknin náði til sjö ólíkra íþróttagreina og niðurstöður sýndu að af þeim 154 sem tóku þátt höfðu 19% hlotið þjálfun í skyndihjálpi en 46% höfðu þekkingu á endurlífgun (Albrecht og Strand, 2010). Bresk rannsókn sem gerð var til að kanna hvort yngri flokka þjálfarar í fótbolta hefðu viðeigandi menntun og þekkingu í skyndihjálpi, leiddi í ljós að 60% þátttakendum höfðu ekki gild skyndihjálpar skírteini (Cunningham, 2002).

Whitaker, Cunningham og Selfe, (2006) tóku saman niðurstöður 24 rannsókna sem gerðar hafa verið á íþróttameiðslum ungmenna og fyrstu hjálpi sem þau fá. Markmiðið var að greina hættuna á meiðslum hjá ungu fólki sem stundar íþróttir sem áhugamál og leggja mat á það hvort fyrsta hjálpi væri fullnægjandi. Niðurstaða þeirra var að skoða þurfi hvaða þekkingu þjálfarar hafa og hvort þeir gætu veitt slösuðum umönnun ef þörf væri á. Í framhaldinu var unnin rannsókn af Whitaker o.fl., (2006) þar sem kannað var hvaða formlegu menntun og þekkingu þjálfarar og aðrir höfðu sem koma að þjálfun ungra íþróttamanna hafa. Í ljós kom að 80% þeirra sem svöruðu voru með gilt skírteini í skyndihjálpi. Þekking var almennt góð en athygli vakti að einungis 40 - 57% þeirra svöruðu rétt spurningum um viðbrögð við yfirliði og köfnun. Óöryggi ríkti einnig í tengslum við slys eða uppákomur þar sem iðkandi fór úr liði, fékk flogakast eða var með einkenni vegna sykursýki.

Abernethy, MacAuley, McNally og McCann, (2003) gerðu svipaða rannsókn í tengslum við skólaíþróttir en stór hluti íþróttameiðsla barna á miðstigi grunnskóla á sér stað í íþróttatíma. Sendur var út spurningalisti til 540 skóla á Norður-Írlandi og innan Írska lýðveldisins. Kannað var hvernig tekið væri á íþróttameiðslum og sérstaklega könnuð sérfræðiþekking og þjálfun kennara og íþróttakennara. Samtals bárust svör frá 333 skólum og í ljós kom að í 37% tilvika voru skyndihjálparskírteini íþróttakennarar ekki gild (Abernethy o.fl., 2003). Nokkuð mismunandi var eftir skólum hvort viðbragðsferlar, sjúkrakassar og önnur hjálpartæki til skyndihjálpar voru til staðar eða í 35%-81% tilvika. Viðbrögð í fjórum sviðsettum uppákomum voru rétt í 65-90% tilvika en iðulega komu í ljós alvarlegur stjórnunarvandi. Heildarniðurstaðan var sú að fyrstu viðbrögðum við

Íþróttameiðslum væri almennt ábótavant og að þörf væri fyrir grundvallarþjálfun í skyndihjálpi (Abernethy o.fl., 2003). Albrecht (2008) rannsakaði þekkingu á skyndihjálpi. Þátttakendur voru 154 þjálfarar hjá sjö félögum sem tilheyra skipulögðu íþróttastarfi. Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru að einungis 49% þátttakenda treystu sér til að takast á við slys eða veikindi ef þau kæmu upp.

Þekking á skyndihjálparkunnáttu meðal almennings var rannsökuð við Dokuz Eylul háskólann í Tyrklandi árið 2002. Þátttakendur voru 218 á aldrinum 18-65 ára. Af 16 spurningum sem beindust að þekkingu í skyndihjálpi voru rétt svör 7,16 +/-3,14. Þeir einstaklingar sem höfðu háskólapróf, námskeið í skyndihjálpi eða störfuðu við heilbrigðisþjónustu höfðu betri þekkingu á efninu (Tomruk, Soysal og Cimrin, 2007). Rannsókn sem gerð var á meðal 1.067 forskólakennara í Shanghai í Kína um þekkingu þeirra og viðhorf til skyndihjálpar leiddi í ljós að einungis 37% þátttakenda náðu að svara öllum spurningunum rétt. Rétt svör við einstaka spurningum voru frá 16,5% upp í 90,2%. Helstu niðurstöður voru að kennarar sem höfðu fengið þjálfun í fyrstu hjálpi skoruðu hærra í rannsókninni. Flestir þátttakendur voru sammála um að námskeið í fyrstu hjálpi væri nauðsynleg og gerðu gagn (Li, Jiang, Jin, Qiu og Shen, 2012). Bruce og McGarth (2005) telja að það megi koma í veg fyrir allt að 90% slysa barna með samræmdri, skipulagðri og góðri kennslu í skyndihjálpi.

## Íþróttaslys

Börn stunda í auknum mæli krefjandi og tæknilega erfiðar æfingar í gegnum uppvaxtarárin til að vera samkeppnishæf og eykur það áhyggjur af auknu álagi á vöðva, bein og vaxtarlínur (Caine o.fl., 2006; Maffulli og Baxter-Jones, 1995). Þó ekki sé til fullnægjandi skráningar um slys á börnum í skipulögðu íþróttastarfi (Umboðsmaður barna, 2013) er hægt að greina aukna tíðni á þeim sem veldur bráðameiðslum og langvarandi álagsmeiðslum (Caine o.fl., 2006).

Á undanförunum árum hefur tíðni aukist á meiðslum á vaxtarlínunum beina barna og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi (Caine o.fl., 2006). Börn eiga í frekari hættu að meiðast en fullorðin þar sem þau eru með viðkvæmar vaxtarlínur, liðbönd og vöðvaójafnvægi vegna vaxtar (Li o.fl., 2012) og eru ungir íþróttamenn á aldrinum 5-17 ára því viðkvæmari fyrir annarskonar meiðslum en fullorðir (Radelet,

Lephart, Rubinstein og Myers, 2002). Bráðaáverkar sem verða af völdum slys á vaxtarlinum sem virðast vera minniháttar geta valdið varanlegum breytingum á vexti beina (Radelet o.fl., 2002).

Áhyggjuefni tengjast þolmörkum líkamans í íþróttum eins og fótbolta þar sem árekstrar geta orðið á milli leikmanna, og einnig fimleikum vegna síendurtekinnna hreyfinga og álags á vöðva, bein og liðamót. Ef ekki er farið varlega eiga börnin á hættu á að verða fyrir vaxtartruflunum og vöðvamisræmi sem gæti leitt til varanlegrar fötlunar (Caine o.fl., 2006; Maffulli og Baxter-Jones, 1995; Shanmugam og Maffulli, 2008). Annað áhyggjuefni er vaxandi fjöldi álagsmeiðsla á neðri útlimi þar sem meðhöndlun með hvíld skilar árangri en þó eru merki um vaxtartruflanir, afmyndum og bæklun á útlimum (Caine o.fl., 2006). Það velur líka áhyggjum að þó líkamlegir þættir eins og vöðvaójafnvægi, ofþjálfun og líkamleg þreyta séu helstu orsakir íþróttaslysa hafa sálfræðilegir þættir einnig verið greindir sem áhrifavaldar svo sem streita, kvíði, þunglyndi og persónuleiki (Weinberg, 2011).

Börn þekkja ekki allar hættur sem verða á vegi þeirra í umhverfinu og hafa ekki fullproskaða líkamsvitund og eiga því frekar á hættu að lenda í slysum og meiðast (Li o.fl., 2012). Með bættum aðbúnaði, þjálfun, búnaði og fleiru má draga úr alvarlegum slysum og meiðslum á börnum í íþróttahúsum (Radelet o.fl., 2002).

## **Skipulagt íþróttastarf**

Þátttaka barna og unglunga í skipulögðu íþróttá- og æskuliðsstarfi er útbreidd í vestrænni menningu og mörg þeirra byrja ung að stunda krefjandi íþróttir (Caine o.fl., 2006; Maffulli og Baxter-Jones, 1995; Shanmugam og Maffulli, 2008). Hreyfing gegnir mikilvægu hlutverki í velferð barna og getur vel hönnuð æfingaáætlun aukið líkamlegan-, andlegan-, vitsmuna- og félagsþroska barna (Shanmugam og Maffulli, 2008). Mörg börn njóta þess að stunda íþróttir og sækjast eftir hreyfingu og félagsþroska. Með öruggu og metnaðarfullu starfi er hægt að beina börnunum í átt að heilbrigðum lífstíl til frambúðar og skapa umhverfi fyrir afreksíþróttafólk (Cunningham, 2002).

## Hlutverk þjálfara

Íþróttþjálfun felur í sér að kenna aðferðir og tækni til að ná árangri í tiltekinni íþrótt (Flegel, 2014; Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.-b). Þjálfari sem tekur ábyrgð á börnum á æfingu og í keppni tekur að sér að vernda iðkenndur. Ábyrgð þjálfara á hópi eða flokk barna í skipulögðu íþróttastarfi er mikil og geta komið upp tilfelli til dæmis í íþróttiferðalögum að þjálfari er einn um að veita barni skyndihjálp ef slys á sér stað (Flegel, 2014).

Hæfileikaríkur þjálfari býr yfir fjölbreyttum upplýsingum um sína íþrótt sem hann miðlar til iðkenda. Hann hvetur, stjórnar, býr til áætlanir og setur markmið (Flegel, 2014). Þjálfarar þurfa að hafa þekkingu á líkamlegum og andlegum þroska barna og gera áætlun í samræmi við aldur (Caine o.fl., 2006; Flegel, 2014; Shanmugam og Maffulli, 2008). Með því að meta styrk, þol, liðleika og jafnvægi er hægt að þróa æfingar og tækni í samræmi við getu iðkennda og draga úr hættum á meiðslum (Caine o.fl., 2006; Flegel, 2014). Þjálfara ber einnig skylda til að uppfylla kröfur um að geta veitt fyrstu hjálpu ef bráðaveikindi eða slys verður (Flegel, 2014; Menntamálaráðuneytið, 2003). Íþróttamenn eiga það til að fela veikindi eða meiðsli sín til að geta haldið áfram að æfa og keppa. Þjálfarar þurfa að vera sérstaklega vakandi fyrir því (Flegel, 2014). Meiðsli geti verið minniháttar og er það þjálfarans að meta hvort iðkandinn geti haldið áfram í keppni eða á æfingu.

Þjálfarar barna sem kunna rétt viðbrögð við slysum geta komið í veg fyrir brottfall úr íþróttum með því að veita barninu rétta meðhöndlun og stuðning sem er nauðsynlegur til að efla sjálfstraust þess og auka trú á fyrri getu eftir slys (Albrecht og Strand, 2010; Weinberg, 2011). Mikilvægt er fyrir þjálfarann að þekka takmörk sín og gera sér grein fyrir því hvenær þörf er á að leita til læknis eða sjúkrahjúfara til frekari aðhlyningar eftir slys (Flegel, 2014).

Það er í höndum forsvarsmanna íþróttafélaga að taka ákvörðun um það hver viðráðanlegur fjöldi iðkenda er á hvern þjálfara, þannig að öryggi barnanna sé tryggt. Fjöldi iðkenda á æfingu ræðst af getu þjálfarans til að sinna umönnunar- og eftirlitsskyldum sínum með tilliti til aldurs og dreifingar einstaklinga í æfingahóp (Menntamálaráðuneytið, 2003).

## **Þjálfaramenntun**

Eitt af baráttumálum íþróttahreyfingarinnar er að fjölga vel menntuðum og hæfum þjálfurum til að sinna fjölbreyttum störfum innan hreyfingarinnar (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.-b). Sambandið vill tryggja starfskjör þjálfara með hliðsjóna af menntun þeirra, reynslu og annars sem gæti aukið hæfni þeirra í starfi. Kröfur til þjálfara hafa aukist með árum og ein ástæðan er það mikilvæga uppeldisstarf sem fer fram í íþróttahúsum landsins (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013). Íþróttasamband Íslands ásamt sambandsaðilum stefna að því að þeir þjálfarar sem starfa innan hreyfingarinnar á Íslandi skuli hafa fullnægjandi menntun til þeirra starfa sem þeir sinna (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013).

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands stendur að menntun þjálfara í samvinnu við sérsambönd innan ÍSÍ. Í ágúst 1999 samþykkti framkvæmdarstjórn ÍSÍ nýja stefnu í þjálfaramenntunarmálum þar sem stuðst er við *Network of Sports Sciences in Higher Education* (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013). Notast er við samræmt fimm þrepa fræðslukerfi fyrir allar íþróttagreinar og eru kröfur námskeiða mismunandi eftir markhópum. Samtök frjálsra íþróttasamtaka í Evrópu leggja áherslu á menntun leiðbeinanda, þjálfara og leiðtoga sem starfa við íþróttir barna og unglinga (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013). Íþróttahreyfingin sér um menntun á fyrstu þremur þrepunum sem hvert um sig er 120 kennslustundir en þjálfarastig fjögur og fimm eru fengin með háskólamenntun (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013). Til að bæta aðgengi þjálfara að námskeiðum býður ÍSÍ upp á fjarnám í fyrstu þremur þrepunum (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013).

Að loknu fyrsta þrepi þjálfunar á þjálfarinn að geta stjórnað og skipulagt æfingar hjá börnum sem eru að stíga sín fyrstu skref í íþróttum. Til þess þarf þjálfarinn að hafa öðlast grundvallarþekkingu á andlegum og líkamlegum þroska barna ásamt helstu kennsluáðferðum. Námið er 50% almennur hluti og 50% sérgreinahluti sem er í höndum sambandsaðila. Innan almenna hlutans er meðal annars kennt helstu viðbrögð við smá meiðslum, tognunum og helstu öryggisatriðum. Lámarksaldur til þátttöku í námskeiði á fyrsta þrepi er 16 ár, 18 ár á öðru en 20 ár á þriðjaþrepi (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013). Inntökuskilyrði á námskeið á öðru þrepi þjálfunar er sex mánaða starfsreynsla að loknu þjálfaranámskeiði á þrepi

eitt. Annað þrepið inniheldur skyndihjálparnámskeið og kennslu í meðhöndlun algengustu íþróttameiðsla. Almennur hluti í þjálfaramenntun tvö er 33% og sérgreinarhluti 68%. Til að geta sótt námskeið í þjálfaramenntun á þriðja þrepi verða einstaklingar hafa náð 20 ára aldri, lokið þrepum eitt og tvö og starfað sem þjálfarar í eitt ár að loknu þrepi tvö. Þeir sem ljúka námskeiðinu eiga að geta þjálfað yngri landslið, kennt á námskeiðum ÍSÍ og sérsamböndum (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2013).

## Íþróttir og þjálfaranámskeið

Allt íþróttastarf á Íslandi fellur undir Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.-c) og þar undir eru 29 sérsambönd. Þjálfaranámskeið ÍSÍ snýr að öllum íþróttagreinum í almennum þáttum en sérsamböndin sjá um menntun þjálfara í sinni íþrótt og eru áherslur námskeiða misjafnar eftir íþróttagreinum. Knattspyrna, fimleikar og sund eru dæmi um íþróttafélög innan sérsambanda (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.-c).

## Knattspyrna

Knattspyrnusamband Ísland (KSÍ) er samband innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, e.d.-d). KSÍ leggur ríka áherslu á menntun þjálfara og hefur sambandið sett upp sérstakt kerfi sem unnið er eftir. Alls eru í boði fimm námskeið KSÍ I, KSÍ II, KSÍ III, 20 tíma verkefni um þjálfun og KSÍ IV. Á þessum námskeiðum er meðal annars kennd þjálfunarfræði, kennslufræði og hagnýt þekking. Innan hagnýtar þekkingar er farið í skyndihjálpar, hvernig þjálfarinn skuli bregðast við algengum meiðslum. Farið er í æfingar og leiðir sem draga úr hættu á meiðslum í knattspyrnu (Knattspyrnusamband Íslands, e.d.).

Reglugerð KSÍ um menntun knattspyrnuþjálfara eru kröfur sem félögin eiga setja á þjálfara eftir því hvaða flokk þeir hafa umsjón með. Aðalþjálfarar 5., 6., 7. og 8. flokks skulu hafa þjálfaragráðu KSÍ II og aðstoðarþjálfarar með KSÍ I (Knattspyrnusamband Íslands, 2013).

## Fimleikar

Fimleikar eru ört vaxandi íþrótt á Íslandi (Óskar Örn Guðbrandsson, 2013) og annarstaðar í heiminum (Readhead, 2013a). Fimleikafélögin anna ekki eftirspurn

þrátt fyrir stækkun húsnæðis og fjölgun þjálfara síðustu ár (Halla Harðardóttir, e.d.). Þeir eru taldir vera góð undirstaða fyrir aðrar íþróttir því lögð er áhersla á samhæfingu, jafnvægi, styrk, tækni og þols í þjálfun ungra iðkennda. Fimleikar eru fjölbreytt íþrótt og innan þeirra eru meðal annars hópfimleikar, almennir fimleikar, trompfimleikar, nútímafimleikar og áhaldafimleikar karla og kvenna, trampólín, stökk og fleira (Readhead, 2013a). Fimleikar er talin vera áhættusöm íþrótt vegna margendurtekinna hreyfinga sem ýtir undir álagsmeiðsli og einnig slyss sem fylgja tæknilega erfiðum æfingum þar sem lítið má útaf bera (Readhead, 2013b).

Fimleikasambandið heldur námskeið fyrir verðandi og starfandi fimleikabjálfa sem eru samræmd við námskeið sem eru á vegum ÍSÍ. Á námskeiðunum FSÍ er fjallað um aldur og þroskastig barna, líffærafræði, þjálfunarfræði, lífeðlisfræði, styrktarþjálfun, meiðsli í fimleikum, öryggisatriði, forvarnir og áhættuþætti meiðsla (Fimleikasamband Íslands, e.d.-a, e.d.-b, e.d.-c, e.d.-d).

Fimleikabjálfarinn þarf að taka heildræna nálgun á vinnu sína og veita mörgum þáttum athygli eins og persónuleika, tækni, félagsfærni og líkamshreysti og setja öryggi og velferð iðkandans í forgang (Gjerset, Haugen og Holmstad, 1998; Readhead, 2013a; Thompson, 2009; Woods, 2007).

## **Sund**

Ítrekaðar tilraunir til að fá upplýsingar hjá Sundsambandi Íslands um menntun þjálfara og kröfur sem gerðar eru til þeirra með tilliti til skyndihjálpar skiluðu engum haldbærum heimildum. Ingibjörg Helga Arnardóttir (2014) framkvæmdarstjóri Sundsambandsins, sagði að allir þjálfarar í sundi færu á námskeið sem væri sambærilegt við sundvarðarnámskeið. Verklegi hluti námskeiðsins er tekinn í þeirri sundlaug sem þjálfari starfaði í en bóklegi hlutinn hjá Rauðakrossi Íslands.

## **Rauði krossinn**

Rauði kross Íslands var stofnaður árið 1924 þann 10. desember og fékk viðurkenningu Alþjóðaráðs Rauða krossins vorið 1925 (Margrét Guðmundsdóttir, 2000). Það var á sjöunda áratugnum sem stjórn Rauða kross Íslands taldi brýnt að samræma kennslu í skyndihjálp. Fengin voru kennslugögn frá Danmörku sem



síðar var gefið út á íslensku 1968 og í framhaldi var sett á lagnirnar sérstök námskeið fyrir verðandi kennara (C. E. Jones, 2003). Árið 1974 gerðu Slysavarnarfélagið, Landsbjörg og Rauðikross Íslands með sér samstarfssamning við Almannavarnir ríkisins sem kvað á um að Rauði kross Íslands hefði umsjón með útbreiðslu og kennslu í skyndihjálpi um allt land (C. E. Jones, 2003). Rauðikross Íslands rekur 51 deildir sem starfræktar eru víðs vegar um landið (Sveinn Klausen, 1994). Eitt af meginverkefnum hans er að sjá um útbreiðslu skyndihjálpar. Samkomulag var undirritað í nóvember 2001 á milli Rauða krossins og heilbrigðis- og velferðarráðuneytisins um hlutverk og ábyrgð Rauða krossins í skyndihjálparmálum. Í því felst að hlutverk hans er að halda utan um, breiða út og efla skyndihjálparþekkingu á Íslandi (Sveinn Klausen, 1994).

Rauði krossinn býður upp á hagnýt og vönduð námskeið í skyndihjálpi þar sem lögð er áhersla á að kenna rétt viðbrögð í neyð og fyrstu skyndihjálpi. Námskeiðin eru sniðin að þörfum ólíkra hópa s.s. almennings, fyrirtækja og unglunga. Boðið er upp á námskeið um slys og veikindi barna og forvarnir og skyndihjálpi. Á námskeiðinu er meðal annars farið yfir helstu slyshættur sem felast í umhverfinu, forvarnir gegn slysum og þroska barna og unglunga. Á vegum hvernar deildar eru leiðbeinendur sem sótt hafa námskeið hjá Rauða krossinum og sjá um að halda námskeið í samvinnu við deildir sem starfræktar eru (Rauði krossinn Íslandi, 2013). Allir einstaklingar sem ljúka námskeiði í skyndihjálpi á vegum Rauða krossins fá skírteini því til staðfestingar. Gildistími almennra skírteina er 24 mánuðir frá útgáfudegi. Reglugerðir kveða á um að starfsmenn sundlauga sækja tiltekna endurmenntun árlega. Það er í höndum íþróttafélaganna að setja kröfur sem varðar endurmenntun þjálfara sinna (Gunnhildur Sveinsdóttir, 2014).

## **Skyndihjálpi**

Skyndihjálpi er vandasöm og umfangsmikil. Hún felur í sér að sá sem ætlar að veita hana þarf að geta lagt mat á meiðsli og greint alvarleika þeirra (Sveinn Klausen, 1994). Vefjaskemmdir, blæðingar, beinbrot, mar og yfirlið eru dæmi um meiðsli og bráðaveikindi sem þjálfari getur staðið frammi fyrir (Flegel, 2014). Mikilvægt er að þekkja lífeðlis- og líffærafræði líkamans þegar skyndihjálpi er veitt enda grundvöllur hennar að þekkja uppbyggingu beinagrindar, vöðva, sína, samsetningu liðamóta og virkni hjarta- og æðakerfis (Flegel, 2014).

Skyndihjálpar er fyrsta aðstoð og er veitt við bráðameiðslum, álagsmeiðslum, bráðum veikindum og veikinda vegna sjúkdóma (Flegel, 2014; Rauði krossinn Íslandi, e.d.-a; Sveinn Klausen, 1994). Þeim má skipta upp í fjóra megin flokka:

- Bráðameiðsli / slys: Beinbrot, sár, mar, tognun, rof eða slit á liðbandi / sin, skurðir, liðhlaup, áverki á vefi / vöðva, bruni, blæðing, áverkar á innri líffæri.
- Álagsmeiðsli: Bólgur í sinum eða liðum, verkir í beinhimnum.
- Bráðaveikindi: Matareitrun, yfirlíð, bráðaofnæmi, influensa, köfnun, krampar.
- Veikindi vegna sjúkdóma: Hjarta- og lungnasjúkdómar, nýrnasjúkdómar, flogaveiki, astmi, sykursýki.

Grundvallarreglur skyndihjálpar eru fjórar:

- Tryggja öryggi á slysstað sem og nærliggjandi svæði fyrir slasaðan einstakling og þann sem er til hjálpar.
- Neyðarhjálp sem felur í sér að tryggja þarf að lífsnauðsynleg líkamstarfsemi sé ekki ógnað svo sem öndun, blóðrás og meðvitund.
- Kalla á hjálp eða hringja eftir hjálp í símanúmer neyðþjónustunnar 112 og gefa upplýsingar slys, slysstað og alvarleika slys, fjölda slasaðra og fleiri grunnupplýsingar sem beðið er um og
- Almenn skyndihjálp sem er almenn aðhlynning og meðhöndlun áverka s.s. sára og beinbrota. Einnig er sálræn skyndihjálp mikilvæg (Rauði krossinn Íslandi, e.d.-b).

Sálrænn stuðningur er hluti af skyndihjálpar og er honum ætlað að styðja andlega og líkamlega við þann sem verður fyrir áfalli, með það markmið að fyrirbyggja alvarleg og sálræn eftirköst sem einstaklingurinn getur orðið fyrir (Sveinn Klausen, 1994).

Skyndihjálpar er í stöðugri þróun og breytast áherslurnar ört í samræmi við nýjustu þekkingu (Flegel, 2014). Til að viðhalda gildu skyndihjálparskírteini frá Rauða krossi Íslands þarf að fara á námskeið á tveggja ára fresti (Rauði krossinn Íslandi, e.d.-a) . Regluleg þjálfun í skyndihjálpar gerir þjálfarann betur undirbúinn, dregur úr

óvissu og eykur sjálfstraust hans til að takast á við óvænt veikindi og slys (Flegel, 2014).

Þessi rannsókn fjallar um skyndihjálparkunnáttu starfandi þjálfara hjá yngri flokkum barna í skipulögðu íþróttastarfi á Íslandi. Hún nær til þjálfara í þremur íþróttagreinum; sundi, fótbolta og fimleikum. Markmið rannsóknarinnar er að kanna bakgrunn þjálfara, menntun þeirra í skyndihjálpi, raunverulega þekkingu þeirra á viðfangsefninu og viðhorf þeirra til skyndihjálparkennslu og stöðu stefnumótunarmála á sviðinu.

## Aðferð

Í þessum kafla verður greint frá aðferðafræði rannsóknarinnar, þátttakendum lýst, farið yfir uppbyggingu og hönnun spurningalista og að lokum hvernig staðið var að framkvæmd og úrvinnslu rannsóknar.

## Þátttakendur

Þátttakendur voru þjálfarar barna á aldrinum 5-12 ára í knattspyrnu, sundi og fimleikum. Notast var við hentugleikaúrtak þar netföngum starfandi þjálfara í veturinn 2013-2014 var safnað af heimasíðum íþróttafélaga. Samtals fengu 196 þjálfarar hjá 14 íþróttafélögum könnunina senda. Öllum þátttakendum var gert frjálst að taka þátt í rannsókninni og ekki var umbun fyrir þátttöku.

**Tafla 1. Fjöldi og hlutfalla þátttakenda eftir íþróttagreinum**

Íþróttagrein	Fjöldi	Hlutfall
Fimleikar	27	33%
Knattspyrna	45	54%
Sund	11	13%
Alls	83	100%

Samtals svöruðu 83 þjálfarar eða 42% könnuninni; 46 karlar (55%) og 37 konur (45%).

## Mælitæki

Notuð var meginindleg rannsóknaraðferð. Rannsakendur sömdu 26 spurningar sem lagðar voru fyrir þátttakendur í rafrænni könnun. Spurningalistinn samanstóð af 11 bakgrunnsspurningum, níu spurningum um viðhorf þátttakenda til skyndihjálpar og sex spurningum til að kanna þekkingu þátttakenda á skyndihjálpar. Allar spurningarnar voru skylduspurningar en þátttakendur höfðu tækifæri til að neita að svara í einstaka tilfellum eða haka við „veit ekki“.

Í bakgrunnsspurningum var spurt um aldur, kyn, starfsaldur, íþróttagrein sem starfað var við og menntun á sviði íþróttþjálfunar. Svör við spurningum um viðhorf þátttakenda til skyndihjálpar voru á kvarðanum 1-5. Stuðst var við Likert-kvarðann þar sem 5 táknaði mjög sammála eða mjög mikinn stuðning við gefnum fullyrðingum 1 mjög ósammála eða engan stuðning við fullyrðingu. Spurningarnar um þekkingu voru gerðar eftir fyrirmynd frá Rauðakrossi Íslands

(Rauði krossinn Íslandi, e.d.-c). Spurningalistann má finna í heild sinni í viðauka 2. Spurningarnar voru færðar inn í spurningakannanaforritið *Survey Monkey* þar sem þátttakendur svöruðu könnuninni. Úrvinnsla og greining gagna fór fram í tölfræðiforritinu SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) og reikniforritinu Excel. Kí-kvaðrat var notað til að kanna hvort marktækur munur kæmi fram.

## **Rannsóknarsnið**

Þátttakendur í rannsókninni voru þjálfarar í þremur íþróttagreinum; fimleikum, knattspyrnu og sundi á höfuðborgarsvæðinu. Tilgangur rannsóknarinnar var að kanna þekkingu og viðhorf starfandi yngriflokka þjálfara á skyndihjálpi. Einnig var spurt um menntun á sviði íþróttar, kyn, aldur, starfsaldur og menntun í skyndihjálpi. Samanburður var gerður milli íþróttagreina og menntunar; viðhorfs og aldurs; menntunar í skyndihjálpi og íþróttagreina; viðhorfs og íþróttagreina og þekkingar á skyndihjálpi og íþróttagreina.

## **Framkvæmd**

Rannsóknin var unnin á tímabilinu janúar til maí 2014. Byrjað var á hönnun rannsóknarinnar, lesefnisleit og gerð spurningalista. Sú vinna stóð yfir frá janúar og fram í byrjun apríl. Þann 18. apríl 2014 var vefpóstur sendur til þátttakenda með upplýsingum um rannsóknina og vefslóð á könnun, sem var opin til og með laugardeginum 26. apríl (sjá í viðauka 1).

Samin var til spurningalisti til að svara rannsóknarspurningum. Listinn var sendur til leiðbeinanda til yfirlestrar. Nokkrar athugasemdir fengust og spurningum breytt í samræmi við þær. Stofnaður var aðgangur að tölfræðiforritinu *Survey Monkey* til að útbúa og birta könnunina á veraldarvefnum á vefsíðunni [surveymonkey.com](http://surveymonkey.com). Frumsaminn spurningalisti sem innihélt 26 spurningar var færður inn í forritið. Þegar þátttakendur höfðu lokið við að svara spurningunum sendu þeir svörin inn í gegnum *Survey Monkey* forritið. Unnið var úr úrlausnum í Microsoft Excel og SPSS forritunum. Notuð var lýsandi tölfræði og ályktunar tölfræði við úrvinnslu og niðurstöður tölfræðiprófa settar fram með 95% vissu.

Öllum þátttakendum var valfrjálst að taka þátt í rannsókninni og fengu ekki umbun fyrir. Fyllsta trúnaði var gætt við úrvinnslu gagna.

## Niðurstöður

Niðurstöður rannsóknarinnar eru settar fram eftir rannsóknarspurningum. Fyrst er fjallað um þjálfara og bakgrunn þeirra með tilliti til líf- og starfsaldur og menntunar. Því næst eru viðhorf þátttakenda til stefnumótunar til íþróttafélags á sviði skyndihjálparkunnáttu skoðuð og síðast er farið í mat á þekkingu þátttakenda.

## Þátttakendur

Af þeim 83 þjálfurum sem tóku þátt í rannsókninni voru 66 aðalþjálfarar (80%) og 17 aðstoðarþjálfarar (20%). Mikill meirihluti þátttakenda voru því aðalþjálfarar. Eins og fram kemur í töflu 2 eru 88% þjálfaranna eldri en 20 ára og rúmlegar helmingur 25 ára og eldri.

**Tafla 2. Lífaldur þjálfara**

Aldur	Fjöldi	Hlutfall
Yngri en 20 ára	10	12%
20-24 ára	27	32%
25-29 ára	9	11%
30 ára og eldri	37	45%
Alls	83	100%

Þegar litið er til íþróttamenntunar þjálfara má sjá, tafla 3, að mismunandi er milli þátttakenda hvers konur menntunar þeir hafa aflað sér á sviði íþróttþjálfunar.

**Tafla 3. Menntun þjálfara**

Menntun	Fjöldi	Hlutfall
Íþróttfræðingur	25	30%
Þjálfaranámskeið ÍSÍ	5	6%
Þjálfaranámskeið SSÍ/KSÍ/FSÍ	49	59%
Önnur menntun	1	1%
Engin menntun	3	4%
Alls	83	100%

Eins og fram kemur í töflu 3 þá eru nær allir þjálfara með einhverja íþrótt- og/eða þjálfaramenntun. Um þriðjungur þeirra eru íþróttfræðingar að mennt en meirihlutinn, um 65%, hafa einungis sótt námskeið fyrir þjálfara innan ÍSÍ eða

sérsambanda innan þess. Fáir hafa ekki aflað sér neinnar menntunar á sviði þjálfunar.

**Tafla 4. Starfsaldur þjálfara við íþróttagrein**

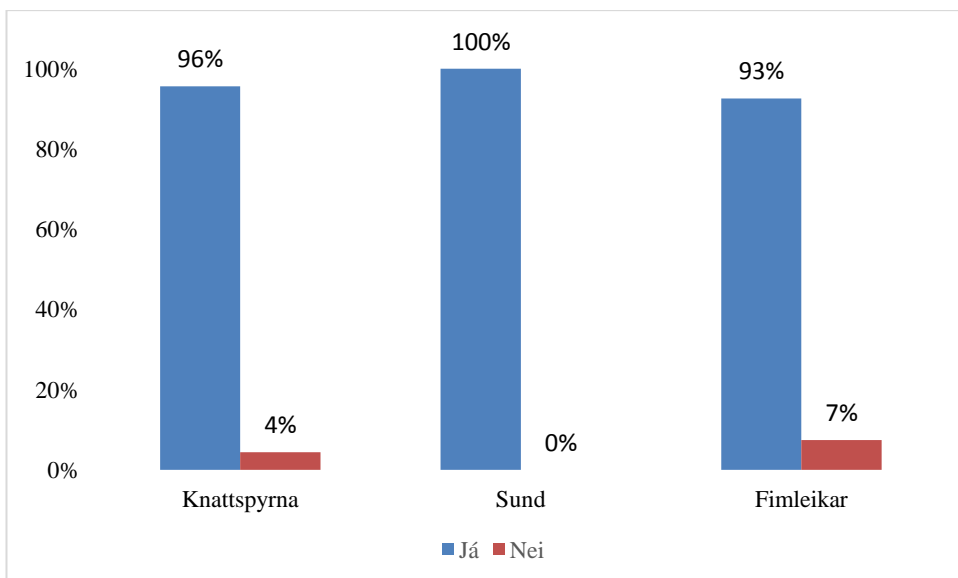
Starfsaldur	Fjöldi	Hlutfall
Skemur en 1 ár	1	1%
1-3 ár	18	22%
4-10 ár	40	48%
11-20 ár	18	22%
21 ár eða lengur	6	7%
Alls	83	100%

Misjafnt er hversu lengi þjálfarar hafa þjálfað í sinni íþróttagrein eins og sést í töflu 4. Mjög fáir þátttakendur hafa þjálfað annað hvort í mjög stuttan tíma eða mjög langan. Fjölmennasti hópurinn hefur 4-10 ára starfsreynslu. Yfir 77% þátttakenda starfað við þjálfun í fjögur ár eða lengur.

Þegar á heildina er litið er mikill meirihluti þeirra sem svöruðu könnuninni og þjálfa börn á aldrinum 5-12 ára, 25 ára og eldri, með að minnsta kosti fjögurra ára starfsreynslu og starfa sem aðalþjálfarar. Minnihluti þjálfara, eða um þriðjungur, hefur lokið íþróttamenntun á háskólastigi en meirihlutinn, eða 65%, hefur hlotið þjálfaramenntun sína innan íþróttahreyfingarinnar.

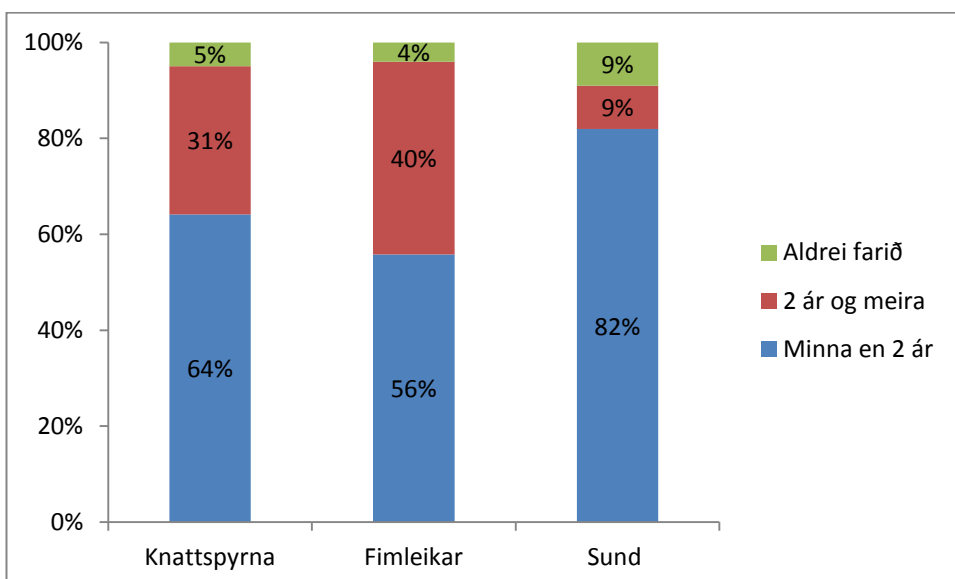
### **Stefnumótun íþróttafélaga**

Á mynd 1 má sjá hlutfall þjálfara í knattspyrnu, sundi og fimleikum eftir því hvort þeir hafa lokið einhvern tíma lokið skyndihjálparnámskeiði. Hún sýnir að nær allir þjálfarar, sem tóku þátt tóku í rannsókninni, hafa einhvern tíman á lífsleiðinni farið á slíkt námskeið.



**Mynd 1. Hlutfall þjálfara sem sótt hafa skyndihjálparnámskeið, greint eftir íþróttgreinum**

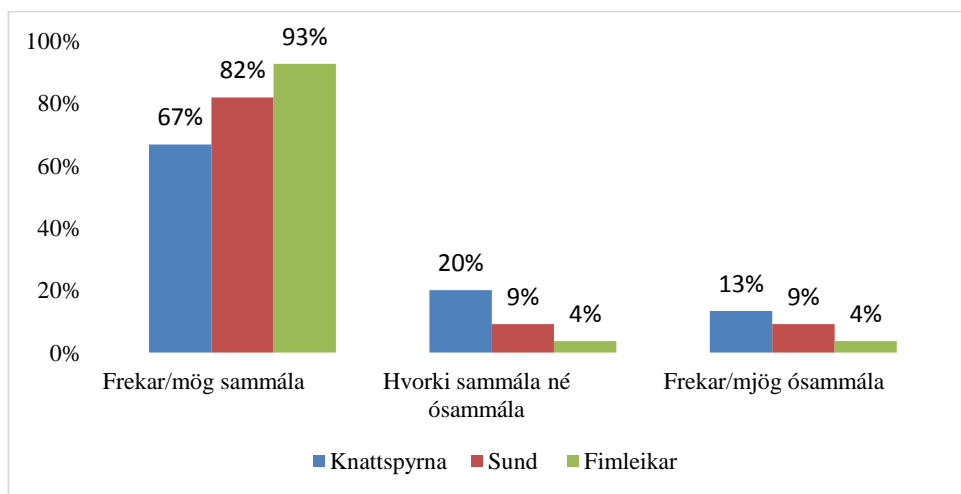
Misjafnt er eftir íþróttgreinum hvernig símenntunarmálum í skyndihjálpar er háttað (mynd 2). Hlutfall þeirra sem luku slíku námskeiði á síðastliðnum tveimur árum er langhæst meðal sundþjálfara (82%), næst hæst meðal knattspyrnuþjálfara (64%) og lægst á meðal fimleikaþjálfara (56%). Miðað við að starfsaldur þjálfara er almennt meiri en fjögur ár (sjá töflu 4) virðast sem sundfélögin leggi ríkasta áherslu á að þjálfarar þeirra hafi gilt skyndihjálparskírteini.



**Mynd 2. Hversu langt er síðan þú sóttir skyndihjálparnámskeið, greint eftir íþróttgreinum**

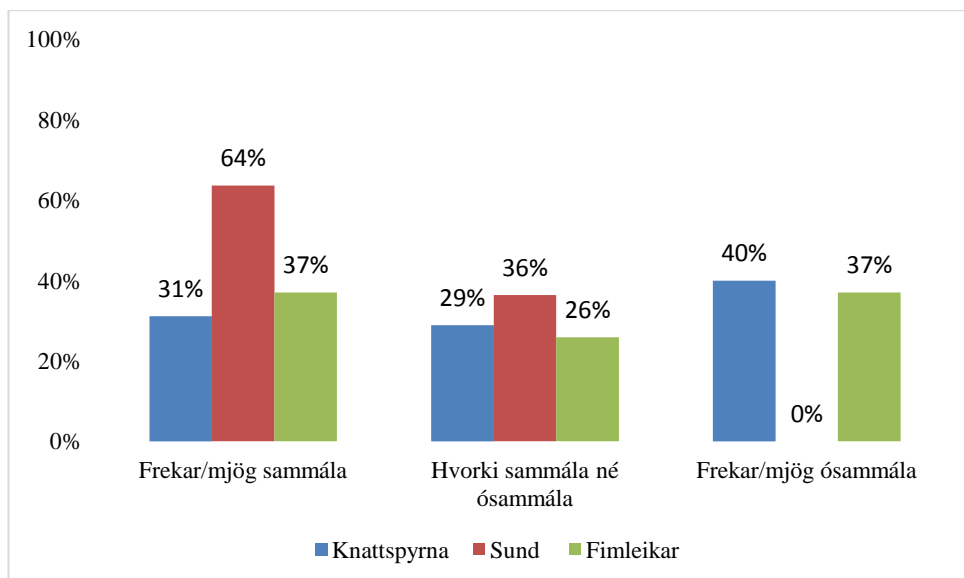


Þjálfarar voru spurðir hvort þeir teldu að íþróttafélagið þeirra legði áherslu á öryggi iðkenda í starfi. Eins og fram kemur á mynd 3, virðist þjálfarar almennt vera þeirrar skoðunar. Mikill meirihluti fimleikaþjálfara, eða 93%, er sammála því að þeirra félag leggi áherslu á öryggi iðkenda í starfi. Sundþjálfarar fylgja þar fast á eftir en 82% þjálfara eru frekar eða mjög sammála fullyrðingunni. Knattspyrnuþjálfarar eru hlutfallslega síst þeirrar skoðunar, en 67% þeirra telja að félag sín leggi mikla áherslu á öryggi iðkenda. Ekki var marktækur munur á milli íþróttagreina:  $X^2(4) = 6,682, P > 0,05$ .



### Mynd 3. Íþróttafélög leggja áherslu á öryggi iðkenda, greint eftir íþróttgreinum

Mismunandi getur verið hvort íþróttafélög hafi mótað sér skýra stefnu um þær kröfur sem félagið gerir til kunnáttu þjálfara í skyndihjálp og kynnt þjálfurum hana. Eins og fram kemur á mynd 4 telja 31-64% þjálfara að þeirra íþróttafélag hafi mótað og birt stefnu um skyndihjálparkunnáttu þjálfara. Ekki mældist þó marktækur munur á milli íþróttagreina:  $X^2(4) = 7,121, P > 0,05$ .



**Mynd 4. Hefur íþróttafélagið mótað og birt stefnu um skyndihjálparkunnáttu þjálfara, greint eftir íþróttagreinum**

Sundþjálfarar skera sig úr hópnum (mynd 4) því um helmingi fleiri sundþjálfarar en knattspyrnu- og fimleikabjálfrarar eru því frekar eða mjög sammála að félagið þeirra hafi mótað og birt stefnu um skyndihjálparkunnáttu þjálfara. Þriðjungur þjálfara hjá öllum félögum er hvorki sammála né ósammál fullyrðingunni. Um 40% knattspyrnu- og fimleikabjálfrar telja að þeirra félög hafi ekki mótað sér skýra stefnu á sviðinu. Þó hlutfallslegur munur sé á svörum þjálfaranna eftir íþróttagreinum er munurinn ekki marktækur:  $X^2(4) = 7,121, P > 0,05$ .

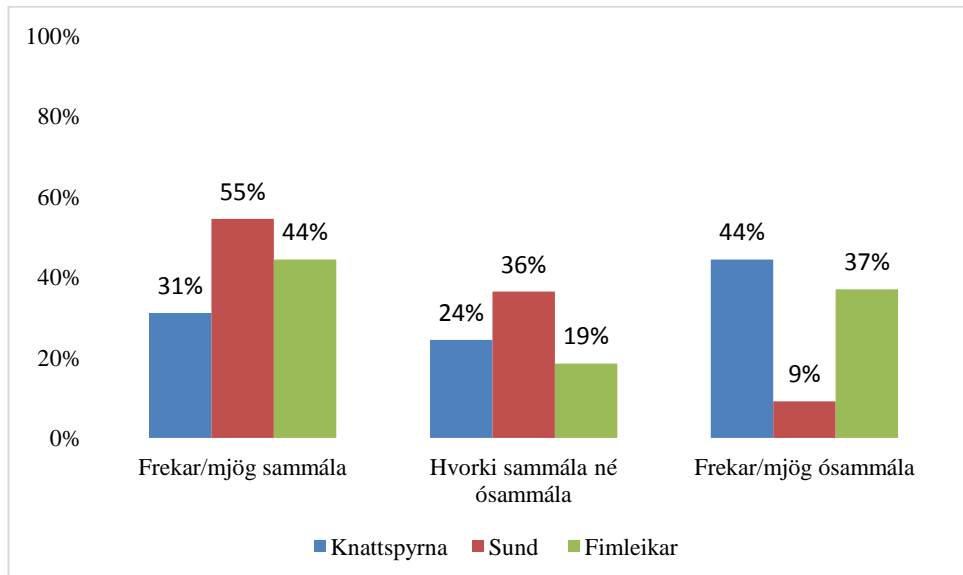
Þátttakendur voru nær allir sammála þeirri fullyrðingu að það væri mikilvægt að þjálfarar byggju yfir góðri kunnáttu í skyndihjálpi. Þó fáir þátttakendur hafi ekki verið mjög eða frekar sammála fullyrðingunni kom fram marktækur munur á milli hópa:  $X^2(4) = 10,829, P < 0,05$  (viðauki 3).

**Tafla 5. Hversu mikilvægt telja þátttakendur að þjálfarar hafi góða skyndihjálparkunnáttu, greint eftir íþróttagreinum**

Íþróttagrein	Frekar/mjög sammála	Hvorki sammála né ósammála	Frekar/mjög ósammála
Knattspyrna	100%	0,0%	0,0%
Sund	90,9%	0,0%	9,1%
Fimleikar	92,6%	7,4%	0,0%

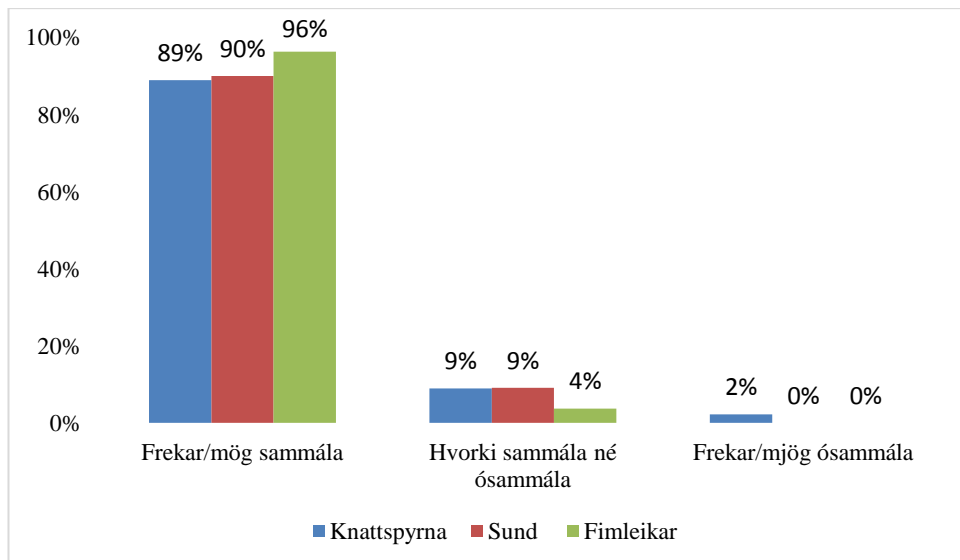
Þjálfarar geta haft ólíkt viðhorf til þess hvort félagið þeirra vinni skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þjálfara sinna. Gögnin sýna að viðhorf

Þjálfara á þessu sviði er misjafnt bæði milli íþróttagreina og innan þeirra. Einungis þriðjungur knattspyrnuþjálfara er frekar og mjög sammála því að félagið þeirra vinni skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þeirra og tæplega helmingur þeirra er frekar eða mjög ósammála fullyrðingunni (mynd 5). Meirihluti sundþjálfara er þeirrar skoðunar að félagið þeirra vinni skipulega að því að efla skyndihjálparkunnáttu þjálfara og einungis 9% frekar eða mjög ósammála fullyrðingunni. Álíka stórir hópar fimleikaþjálfara eru því annað hvort frekar eða mjög sammála eða frekar eða mjög ósammála því að félögin þeirra vinni skipulega á þessu sviði.



**Mynd 5. Vinnur íþróttafélagið skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þjálfara greint eftir íþróttagreinum**

Skiptar skoðanir geta verið á því meðal þjálfara hvort það sé eðlilegt að íþróttafélög geri kröfu um að þjálfarar hafi gilt skyndihjálparskírteini þegar þeir eru ráðnir til starfa innan félaganna (mynd 6).

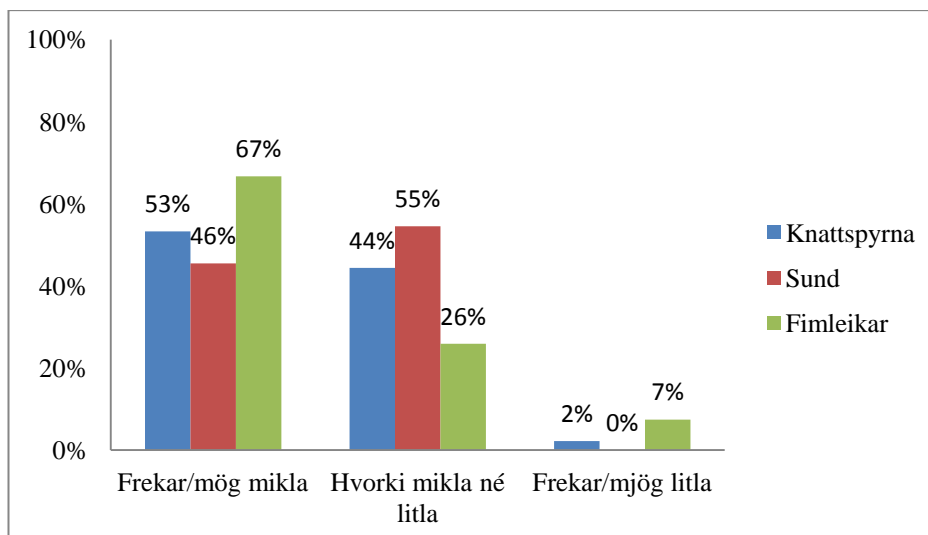


**Mynd 6. Eiga íþróttafélög að gera þá kröfu að þjálfarar ljúki skyndihjálparnámskeiði áður en þeir hefji störf við þjálfun, greint eftir íþróttagreinum**

Eins og skýrt kemur fram á mynd 6 eru þjálfarar í öllum íþróttagreinum upp til hópa sammála þeirri fullyrðingu að gera eigi kröfu um að þjálfarar ljúki skyndihjálparnámskeiðið áður en þeir byrja að þjálfa. Marktækur munur var þó ekki á milli íþróttagreinana  $X^2(4) = 2,605, P > 0,05$ .

### **Mat á þekkingu í skyndihjálp**

Munur getur verið á því hvernig þjálfarar meta þekkingu sína í skyndihjálp og hversu mikil hún er í raun og veru. Þátttakendur voru beðnir að leggja mat á eigin þekkingu á sviðinu og í ljós kom (mynd 7) að það er bæði munur á milli þátttakenda og á milli íþróttafélaga.



### Mynd 7. Mat þjálfara á eigin skyndihjálparþekkingu, greint eftir íþróttagreinum

Hlutfallslega flestir fimleikþjálfarar telja þekkingu sína á skyndihjálpi mjög mikla eða frekar mikla en innan við þriðjungur að hún væri í meðallagi. Meðal knattspyrnuþjálfarar taldi ríflega helmingur þekkingu sína mjög eða frekar mikla en hjá sundþjálfurum snýst þetta við. Þar er það ríflega helmingur eða 55% sem þekkingu sína í meðallagi. Þó hlutfallslegur munur komi fram milli félaga þá er sá munur ekki marktækur:  $\chi^2(4) = 4,676$ ,  $P > 0,05$ .

Til að leggja mat á það hvort eigið mat á stöðu þekkingar væri raunhæft voru nokkrar spurningar um viðbrögð við aðstæðum kannaðar. Niðurstöðurnar eru settar fram í töflu 5. Hlutfallslega flestir þjálfarar svöruðu spurningu um einkenni bráðaofnæmis rétt eða 94%. Um 77% svöruðu rétt spurningum um viðbrögð við flogakast og mikilli blæðingu úr skurði. Samtals þekktu 70% þátttakenda rétt viðbrögð við sykurfalli og 64% einkenni innvortis blæðinga. Fæstir eða 55% þekktu einkenni beinbrots. Niðurstöðurnar sýna að þekking þjálfara á réttum viðbrögðum í þeim aðstæðum sem um var spurt, var almennt vera nokkuð góð, best hjá fimleikþjálfurum, næst best hjá knattspyrnuþjálfurum en síst hjá sundþjálfurum. Það er í samræmi við mat þjálfara á eigin þekkingu á skyndihjálpi eins og fram kemur á mynd 7.

**Tafla 6. Hlutfall réttra svara við spurningum um þekkingu á skyndihjálpi eftir íþróttagrein.**

	Fimleikar	Knattspyrna	Sund	Samtals
Einkenni beinbrots	59,3%	53,3%	54,5%	55%
Einkenni bráðaofnæmis	96,3%	95,6%	81,8%	94%
Viðbrögð við sykurfalli	88,9%	62,2%	54,5%	70%
Einkenni innvortis blæðinga	66,7%	68,9%	36,4%	64%
Viðbrögð við flogakasti	70,4%	80,0%	81,8%	77%
Mikilli blæðingu úr skurði	81,5%	77,8%	63,6%	77%
Meðaltal allra spurninga	77,18%	72,9%	62,1%	72,9%

Gert var Kí-kvarðar próf eftir íþróttagrein af öllum spurningum um þekkingu þjálfara á skyndihjálpi. Ekki mældist marktækur munur á neinni spurningu. Niðurstöður marktæknisprófanna er að finna í viðauka 3.

## Umræður

Meirihluti þátttakenda í rannsókninni voru 25 ára og eldri, höfðu að minnsta kosti fjögurra ára starfsreynslu í þjálfun og eru aðalþjálfarar. Um þriðjungur þeirra hefur íþróttamenntun á háskólastigi en meirihlutinn fengið sína þjálfaramenntun innan íþróttahreyfingarinnar. Áhugavert væri að skoða frekar gæði þeirrar menntunar sem meirihluti þjálfara ungra iðkenda hafa.

Þegar á heildina er litið töldu þátttakendur almennt að íþróttafélögin þeirra leggðu áherslu á öryggi iðkenda. Það virðist hins vegar misjafnt eftir íþróttagreinum hvort sú áhersla endurspeglast í skýrri og velkyntri stefnu íþróttafélaganna í skyndihjálparmálum.

Bruce og McGarth (2005) telja að koma megi í veg fyrir mikinn meirihluta slysa barna með samræmdri, skipulagðri og góðri kennslu í skyndihjálpi. Það verður því að teljast mikilvægt að huga að þessum málum. Þjálfarar í öllum íþróttagreinum eru upp til hópa sammála þeirri fullyrðingu að gera eigi kröfu um að þjálfarar ljúki skyndihjálparnámskeiðið áður en þeir byrja að þjálfra. Það virðist því vera vilji til staðar hjá þjálfurum til að efla og auka þekkingu sína á sviðinu. Ein vísbending um áherslur íþróttafélaga á öryggi iðkenda sinna í starfi er að skýr stefnumótun og

kynning á henni meðal þjálfara sé til staðar. Athygli vekur að um þriðjungur þjálfara í öllum félögum er hvorki sammála né ósammál fullyrðingunni um það hvort íþróttafélögin leggi áherslu á öryggi iðkenda sinna í starfi. Það gæti annað hvort bent til þess að íþróttafélögin hafi ekki mótað formlega stefnu eða að þjálfurum hafi ekki verið kynnt hún nægilega vel.

Sérstaka athygli vekur að einungis þriðjungur knattspyrnuþjálfara er frekar og mjög sammála því að félagið þeirra vinni skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þeirra, og tæplega helmingur þeirra frekar eða mjög ósammála fullyrðingunni. Það verður upp spurningar um það hvort staðan sé misjöfn milli félaga og hvernig staðið er að símenntunarmálum. Hér virðist því tækifæri til frekari rannsókna.

Meirihluti sundþjálfara er þeirrar skoðunar að félagið þeirra vinni skipulega að því að efla skyndihjálparkunnáttu þjálfara og mjög fáir eða einungis 9% frekar eða mjög ósammála fullyrðingunni. Það bendir til þess að í flestum tilvikum sé skipulega staðið að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu sundþjálfara. Álíka stórir hópar fimleikaþjálfara eru því annað hvort frekar eða mjög sammála eða frekar eða mjög ósammála að félögin þeirra vinni skipulega á þessu sviði. Á því gætu verið ýmsar skýringar t.d. að staðan sé ólík milli félaga.

Samkvæmt erlendum rannsóknum er mjög misjafnt hversu hátt hlutfall íþróttakennara og þjálfara yngri iðkenda hafa gilt skyndihjálparskírteini (Albrecht og Strand, 2010; Albrecht, 2008; Cunningham, 2002; Whitaker o.fl., 2006). Nær allir þátttakendur hafa einhvern tíma tekið námskeið í skyndihjálpi en misjafnt er eftir íþróttagreinum hvort skírteini þeirra eru gild. Hlutfallið er hæst meðal sundþjálfara, næsthæst hjá knattspyrnuþjálfurum en lægst hjá fimleikaþjálfurum. Ef markmið íþróttafélaga er að allir þjálfarar hafi gilt skyndihjálparskírteini virðist því vera full þörf á skýrri stefnumótun og framkvæmdaáætlun til að tryggja að sú sé raunin. Á þessu sviði virðist því tækifæri til úrbóta.

Það er umhugsunarvert hvort þær kröfur um skyndihjálparkunnáttu sem gerðar eru til íþróttþjálfara barna í knattspyrnu, fimleikum og sundi séu nægjanlegar til að öryggi þeirra sé tryggt með sem bestum hætti. Þekking þjálfara um rétt viðbrögð í þeim aðstæðum sem spurt var um verður að teljast almennt vera nokkuð góð, best hjá fimleikaþjálfurum, næst best hjá knattspyrnuþjálfurum en síst hjá

sundþjálfurum. Þátttakendur virtust einnig hafa nokkuð góða hugmynd um eigin þekkingu. Sundþjálfarar voru með lægst hlutfall réttra svara í rannsókninni þegar spurt var um viðbrögð við slysum og áföllum. Það vekur sérstaka athygli að 82% þeirra lokið námskeiði í skyndihjálpi á síðustu tveimur árum. Það gæti bent til þess að ekki sé nóg að senda þjálfara reglulega á námskeið til að tryggja þekkingu þeirra á réttum viðbrögðum við slysum og skyndilegum áföllum heldur þurfi einnig að huga að gæðum menntunarinnar. Það gæti verið áhugavert viðfangsefni að gera ýtarlegri rannsókn á þessu sviði.



## Lokaorð

Við teljum mikilvægt að stjórnendur íþróttafélaga vinni að mótun stefnu fyrir þjálfara sem snýr að skyndihjálp og geri henni hærra undir höfuð í starfinu. Nær allir þeirra þjálfara sem tóku þátt í rannsókninni eru sammála um að kunnátta í skyndihjálp væri mikilvæg þegar unnið er með börnum. Þeirri hugmynd var velt upp í rannsóknarferlinu hvort íþróttafélög ættu ekki að láta sérsníða námskeið fyrir hverja íþróttgrein. Niðurstöður rannsóknarinnar segja okkur að ekki skorti jákvætt viðhorf þjálfara til skyndihjálpar en að sama skapi bendir hún til þess að ekki sé nægilega vel að þessum málum staðið innan aðildarfélaganna. Með því að þjálfarar viðhaldi þekkingu sinni á skyndihjálp má draga úr tíðni slysa sem verða í skipulögðu íþróttastarfi barna á aldrinum 5-12 ára.

Helstu vankantar þessarar rannsóknar eru að hún byggist á upplýsingum sem teknar eru af heimasíðum félagana og því ekki hægt að sannreyna að allir þátttakendur séu yfir 18 ára aldri og ekki vitum við nógu mikið hvort þátttakendur endurspeglar þýðið. Svarhlutfallið var ekki mjög hátt. Við útvinnslu gagna voru því flokkar svara sameinaðir. Hugsanlegt er að marktækur munur hefði komið fram við nákvæmari greiningu gagnanna. Niðurstöður okkur benda engu að síður til þess að það sé ástæða til að skoða og meta stöðu skyndihjálparmála innan íþróttafélaga á landinu öllu. Rannsóknin náði til nær alla íþróttafélaga á höfuðborgarsvæðinu og þó svo svarhlutfall hafi verið lágt, eða rúm 42%, gefur hún áhugaverðar vísbendingar um stöðu þessara mála innan íþróttafélaga í knattspyrnu, sundi og fimleikum á höfuðborgarsvæðinu. Í framhaldinu væri áhugavert að skoða stöðuna innan fleiri íþróttagreina og jafnvel gera samanburð á milli landsbyggðarinnar og höfuðborgarsvæðisins á þekkingu í skyndihjálp, stefnumótun og viðhorfum þjálfara. Einnig væri fróðlegt að skoða hvort reglum um öryggisþætti í íþróttahúsum er fylgt eftir og hvort að til staðar sé aðbúnaður og tæki sem nota skal þegar slys verða.

## Heimildir

- Abernethy, L., MacAuley, D., McNally, O. og McCann, S. (2003). Immediate care of school sport injury. *Injury Prevention*, 9(3), 270–273. doi:10.1136/ip.9.3.270
- Albrecht, J. M. (2008). *A Determination of Basic First Aid Qualifications and Knowledge Among Youth Sport Coaches in Organized Sport* (1. útg.). Fargo: North Dakota State University.
- Albrecht, J. M. og Strand, B. (2010). Basic First Aid Qualifications and Knowledge Among Youth Sport Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 3–18.
- Barnasáttmáli Sameinuðu Þjóðanna. (1992). Barnasáttmáli Sameinuðu Þjóðanna. *barnasattmali.is*. Sótt 14. apríl 2014 af <http://www.barnasattmali.is/barnasattmalinn/barnasattmalinnheildartexti.html>
- Bruce, B. og McGarth, P. (2005). Group interventions for the prevention of injuries in young children: a systematic review. *Injury Prevention*, 11(3), 143–147. doi:doi: 10.1136/ip.2004.007971
- C. E Jones. (2003). Skyndihjálpar og endurlífsgun. Í *Kennsluefni fyrir almennung*. Reykjavík: Mál og menning.
- Caine, D., DiFiori, J. og Maffulli, N. (2006). Physical injuries in children's and youth sports: reasons for concern? *British Journal of Sports Medicine*, 40(9), 749–760. doi:10.1136/bjism.2005.017822
- Cunningham, A. (2002). An audit of first aid qualifications and knowledge among team officials in two English youth football leagues: a preliminary study. *British Journal of Sports Medicine*, 36, 295–300. doi:10.1136/bjism.36.4.295
- Embætti landlæknis. (2012a). Slysaskrá Íslands. Embætti landlæknis.
- Embætti landlæknis. (2012b). Tölur úr Slysaskrá Íslands 2007. *landlaeknir.is*. Sótt 14. apríl 2014 af [http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinargrein/item14971/Tolur\\_ur\\_Slysaskra\\_Islands\\_2007](http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinargrein/item14971/Tolur_ur_Slysaskra_Islands_2007)
- Embætti landlæknis. (2013). Tölfræði og rannsóknir - Slys. *landlaeknir.is*. Sótt 5. desember 2014 af <http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/tolfraedi/heilsa-og-lidan/slys/>
- Embætti landlæknis. (e.d.). Slys - tölur. *landlaeknir.is*. Sótt 14. apríl 2014 af <http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/tolfraedi/heilsa-og-lidan/slys/>
- Fimleikasamband Íslands. (e.d.-a). Sérgrainahluti 1A. *fimleikasamband.is*. Sótt 10. mars 2014 af

- <http://www.fimleikasamband.is/index.php/fraedhsla/innihald-namskeidha/fsi-1a>
- Fimleikasamband Íslands. (e.d.-b). Sérgrainahluti 1B. *fimleikasamband.is*. Sótt 10. mars 2014 af <http://www.fimleikasamband.is/index.php/fraedhsla/innihald-namskeidha/fsi-1b>
- Fimleikasamband Íslands. (e.d.-c). Sérgrainahluti 1C. *fimleikasamband.is*. Sótt 10. mars 2014 af <http://www.fimleikasamband.is/index.php/fraedhsla/innihald-namskeidha/fsi-1c>
- Fimleikasamband Íslands. (e.d.-d). Sérgrainahluti 2A. *fimleikasamband.is*. Sótt 10. mars 2014 af <http://www.fimleikasamband.is/index.php/fraedhsla/innihald-namskeidha/fsi-2a>
- Flegel, M. J. (2014). *Sport first aid* (5. útg.). Champaign: Human Kinetics.
- Gjerset, A., Haugen, K. og Holmstad, P. (1998). *Þjálffræði* (1. útg.). Reykjavík: Iðnú.
- Gunnhildur Sveinsdóttir. (2014). Skyndihjálp - skirteini.
- Halla Harðardóttir. (e.d.). Ekkert pláss fyrir íþróttaiðkun stúlkna. *frettatiminn.is*. Sótt 1. mars 2014 af [file:///C:/Users/Tryggvi/AppData/Roaming/Mozilla/Firefox/Profiles/sg1dln26.default/zotero/storage/7VHBBK8W/ekkert\\_plass\\_fyrir\\_ithrottaidkun\\_stu\\_lkna.html](file:///C:/Users/Tryggvi/AppData/Roaming/Mozilla/Firefox/Profiles/sg1dln26.default/zotero/storage/7VHBBK8W/ekkert_plass_fyrir_ithrottaidkun_stu_lkna.html)
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands. (2013). Þjálfaramenntun | ÍSÍ. *isi.is*. Sótt 2. desember 2013 af <http://www.isi.is/fraedsla/thjalfaramenntun/>
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.-a). Iðkendatölur ÍSÍ fyrir árið 2012. *isi.is*. Sótt 14. apríl 2014 af <http://isi.is/frettir/frett/2013/12/16/Idkendatolur-ISI-fyrir-arid-2012/>
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.-b). Þjálfaramenntun. *isi.is*. Sótt 2. desember 2013 af <http://www.isi.is/fraedsla/thjalfaramenntun/>
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.-c). Íþróttir barna og unglunga. *isi.is*. Sótt 2. desember 2013 af <http://www.isi.is/fraedsla/ithrottir-barna-og-unglinga/>
- Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands. (e.d.-d). Sér sambönd Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands. *isi.is*. Sótt 14. apríl 2014 af <http://isi.is/sambandsadilar/sersambond/>
- Jøesaar, H., Hein, V. og Hagger, (M, S). (2011). Peer influence on young athletes need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500–508. doi:10.1016/j.psychsport.2011.04.005

- Knattspyrnusamband Íslands. (2013). Reglugerð KSI um menntun knattspyrnuþjálfara. *ksi.is*. Sótt 14. apríl 2014 af <http://www.ksi.is/media/logogreglugerdir/reglugerdir/Februar-2013-Reglugerð-KSI-um-menntun-knattspyrnuthjalfara.pdf>
- Knattspyrnusamband Íslands. (e.d.). Þjálfaranámskeið: Yfirlit yfir þjálfaranámskeið KSÍ og helstu upplýsingar um námskeið KSÍ. *ksi.is*. Sótt 14. apríl 2014 af <http://www.ksi.is/fraedsla/thjalfaranamskeid/>
- Li, F., Jiang, F., Jin, X., Qiu, Y. og Shen, X. (2012). Pediatric first aid knowledge and attitudes among staff in the preschools of Shanghai, China. *BMC Pediatr*, 12(121), 1–7. doi:10.1186/1471-2431-12-121
- Maffulli, N. og Baxter-Jones, A. D. G. (1995). Common Skeletal Injuries in Young Athletes. *Sports Medicine*, 19(2), 137–149. doi:10.2165/00007256-199519020-00005
- Margrét Guðmundsdóttir. (2000). *I þágu mannúðar. Saga Rauða kross Íslands* (1. útg.). Reykjavík: Steindórsprent-Gutenberg ehf.
- Menntamálaráðuneytið. (2003). Reglur um öryggi í íþróttahúsum. *vinnueftirlit.is*. Sótt 5. desember 2014 af [http://www.vinnueftirlit.is/media/--adrar-reglur-og-reglugerdir/reglur\\_um\\_oryggi\\_i\\_ithrottahusum.pdf](http://www.vinnueftirlit.is/media/--adrar-reglur-og-reglugerdir/reglur_um_oryggi_i_ithrottahusum.pdf)
- Óskar Örn Guðbrandsson. (2013). *Tölfræði 2011*. Reykjavík: Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.
- Radelet, M. A., Lephart, S. M., Rubinstein, E. N. og Myers, J. B. (2002). Survey of the Injury Rate for Children in Community Sports. *Pediatrics*, 110(3), 1–13. doi:10.1542/peds.110.3.e28
- Rauði krossinn Íslandi. (2013). Skyndihjálp. *raudikrossinn.is*. Sótt 3. desember 2014 af [http://www.raudikrossinn.is/page/rki\\_hvad\\_skyndihjalp](http://www.raudikrossinn.is/page/rki_hvad_skyndihjalp)
- Rauði krossinn Íslandi. (e.d.-a). Hvað er skyndihjálp. Sótt 3. desember 2014 af [http://www.raudikrossinn.is/page/rki\\_hvad\\_skyndihjalp\\_hvader](http://www.raudikrossinn.is/page/rki_hvad_skyndihjalp_hvader)
- Rauði krossinn Íslandi. (e.d.-b). Fjögur skref skyndihjálpar. *raudikrossinn.is*. Sótt 3. mars 2014 af [http://www.raudikrossinn.is/page/rki\\_hvad\\_skyndihjalp\\_leidbeiningar\\_fjog\\_urskref](http://www.raudikrossinn.is/page/rki_hvad_skyndihjalp_leidbeiningar_fjog_urskref)
- Rauði krossinn Íslandi. (e.d.-c). Kannt þú skyndihjálp? *raudikrossinn.is*. Sótt 25. mars 2014 af [http://www.raudikrossinn.is/page/rki\\_hvad\\_skyndihjalp\\_prof](http://www.raudikrossinn.is/page/rki_hvad_skyndihjalp_prof)
- Readhead, L. (2013a). *Crowood Sports Guides. Gymnastics: Skills- Techniques- Training* (1. útg.). The Crowood press.
- Readhead, L. (2013b). *Gymnastics Skills- Techniques- Training*. New York: Crowood. Sótt 20. apríl 2014 af <http://public.eblib.com/EBLPublic/PublicView.do?ptiID=1121374>

- Shanmugam, C. og Maffulli, N. (2008). Sports injuries in children. *British Medical Bulletin*, 86(1), 33–57. doi:10.1093/bmb/ldn001
- Sveinn Klausen. (1994). *Rauði kross Íslands. Skyndihjálp*. Reykjavík: Rauði kross Íslands.
- Thompson, P. J. L. (2009). *Introduction to Coaching: The Official IAAF Guide to Coaching Athletics* (1. útg.). Lincolnshire: The International Association of Athletics Federations.
- Tomruk, O., Soysal, S. og Cimrin, A. H. (2007). First aid: Level of knowledge of relatives and bystanders in emergency situations. *Advances in Therapy*, 24(4), 691–699. doi:10.1007/BF02849962
- Umboðsmaður barna. (2013). Skýrsla umboðsmanns barna. *barn.is*. Sótt 9. desember 2014 af <http://barn.is/media/18629/SUB-2012.pdf>
- Weinberg, R. S. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Whitaker, J., Cunningham, A. og Selfe, J. (2006). A study to determine the extent of first aid qualifications and knowledge amongst coaches and officials working in five non-elite youth sports in England. *The Internet Journal of Emergency Medicine*, 3(2).
- Woods, R. B. (2007). *Social issues in sport* (1. útg.). Champaign: Human Kinetics.
- World Health Organization. (2013). Health and Development through Physical Activity and Sport. *who.int*. Sótt 1. desember 2014 af [http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO\\_NMH\\_NPH\\_PAH\\_03.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf)

# Viðauki 1. Kynningarbréf



Kæri viðtakandi  
2014

Apríl

Með þessu bréfi óskum við eftir þátttöku þinni í rannsókn sem hefur það að meginmarkmiði að afla þekkingar um stöðu skyndihjálparþekkingar og viðhorfs til skyndihjálpar meðal þjálfara yngri flokka í fótbolta, fimleikum og sundi á Íslandi.

Rannsóknin er hluti af lokaverkefni okkar til BSc prófs í íþróttافرæðum við Háskólann í Reykjavík. Leiðbeinandi og ábyrgðaraðili er Margrét Lilja Guðmundsdóttir aðjúnkt.

Þér ber ekki skylda til að taka þátt í rannsókninni en þátttaka þín skiptir þó afar miklu máli fyrir rannsóknina meðal annars til að öryggi barna sé tryggt, og að þekking sé til staðar á stöðu mála svo hægt sé að vinna með markvissum hætti að úrbótum ef þörf er á.

Þess verður gætt að ekki verði hægt að rekja nöfn og niðurstöður til einstakra íþróttafélaga eða einstaklinga og öllum gögnum verður eytt að úrvinnslu lokinni.

Ef þú hefur einhverjar spurningar varðandi þátttöku er hægt að hafa samband við neðangreinda aðila.

Vinsamlegast farðu inn á slóðina til þess að taka þátt :  
<https://www.surveymonkey.com/s/CSQWY62>

fyrir mánudaginn 28. apríl.

Með fyrirfram þökk fyrir þátttöku:

Hanna Carla Jóhannsdóttir, Bsc nemi í íþróttافرæði, sími: 844-6424,  
[hannaj11@ru.is](mailto:hannaj11@ru.is)

Laufey Ársælsdóttir, Bsc nemi í íþróttافرæði, sími: 893-9399, [laufeyal1@ru.is](mailto:laufeyal1@ru.is)

Ábyrgðaraðili rannsóknarinnar er Margrét Lilja Guðmundsdóttir aðjúnkt,  
[margretlilja@ru.is](mailto:margretlilja@ru.is).

## Viðauki 2. Spurningalisti

### 1. Kyn?

- a) Karl
- b) Kona

### 2. Aldur?

- a) 18 ára eða yngri
- b) 18- 20 ára
- c) 20 – 24 ára
- d) 25 – 29 ára
- e) 30 ára eða eldri

### 3. Hvaða menntun á sviði íþróttþjálfunar hefur þú?

- a) Þjálfaranámskeið ÍSÍ
- b) Íþróttfræðingur
- c) Enga sérstaka menntun á sviði íþróttþjálfunar
- d) Þjálfaranámskeið SSÍ
- e) Þjálfaranámskeið KSÍ
- f) Þjálfaranámskeið FSÍ
- g) Aðra menntun á sviði íþróttþjálfunar

### 4. Við hvaða íþróttagrein starfar þú sem þjálfari?

- a) Knattspyrna
- b) Sund
- c) Fimleikar

### 5. Hversu lengi hefur þú starfað sem þjálfari í þessari íþróttagrein?

- a) Skemur en 1 ár
- b) 1– 3 ár
- c) 4 – 10 ár
- d) 11 – 20 ár
- e) 21 ár eða meira

### 6. Starfar þú sem aðalþjálfari, aðstoðarþjálfari eða leiðbeinandi?

- a) Aðalþjálfari
- b) Aðstoðarþjálfari
- c) Leiðbeinandi
- d) Ekkert af ofantöldu

**7. Hversu marga iðkendur þjálfar þú að meðaltali í einu á hverri æfingu?**

- a) færri en 15 iðkendur
- b) 16 - 29 iðkendur
- c) 30 -50 iðkendur
- d) Fleiri en 50 iðkendur

**8 . Hversu margir þjálfarar starfa við hópinn/flokkinn sem þú þjálfar?**

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5 eða fleiri

**9. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að auka þurfi áherslu á skyndihjálpi í þjálfarastarfinu?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála

**10. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að íþróttafélagið sem þú starfar hjá hafi mótað og birt sína stefnu um skyndihjálparkunnáttu þjálfara?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála

**11. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að íþróttafélagið þitt vinni skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þjálfara?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála



**12. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að íþróttafélagið leggi áherslu á öryggi iðkenda í starfi sínu?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála

**13. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að mikilvægt sé að þjálfara barna hafi góða skyndihjálparkunnáttu?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála

**14. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að gerð verði krafa um að íþróttþjálfarar ljúki skyndihjálparnámskeiði áður en þeir byrja að þjálf?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála

**15. Hversu sammála eða ósammála ertu þeirri staðhæfingu að skyndihjálparkunnátta þín hafi áhrif á öryggi iðkenda þinna?**

- a) Mjög sammála
- b) Frekar sammála
- c) Hvorki sammála né ósammála
- d) Frekar ósammála
- e) Mjög ósammála

**16. Hefur þú farið á skyndihjálparnámskeið?**

- a) Já
- b) Nei
- c) Veit ekki
- d) Vil ekki svara

**17. Hversu langt er síðan þú sóttir skyndihjálparnámskeið?**

- a) minna en 2 ár
- b) 2–5 ár
- c) 5–10 ár
- d) meira en 10ár
- e) hef ekki farið á skyndihjálparnámskeið

**18. Hvar sóttir þú námskeið í skyndihjálparnámskeið?**

- a) Rauð kross Íslands
- b) Þjálfaranámskeið ÍSÍ
- c) Í námi á háskólastigi
- d) Aldrei farið á skyndihjálparnámskeið
- e) Annars staðar

**19. Hversu miklu eða litlu máli telur þú að þjálfarar búi yfir skyndihjálparþekkingu?**

- a) Mjög miklu
- b) Frekar miklu
- c) Hvorki miklu né litlu
- d) Frekar litlu
- e) Mjög litlu

**20. Hversu mikla eða litla skyndihjálparþekkingu telur þú þig hafa?**

- a) Mjög miklu
- b) Frekar miklu
- c) Hvorki mikla né litla
- d) Frekar litla
- e) Mjög litla

**21. Iðkandinn þinn sem er með ofnæmi fyrir hnetum. Honum fer að líða illa á æfingu. Þig grunar að um bráðaofnæði sé að ræða. Hver gætu einkennin verið?**

- a) Skjálfti, svimi, hósti og hnerri
- b) Öndunarerfileikar, útbrot, ógleði og kviðverkir
- c) Sljóleiki, blæðingar úr slímhúð í munni og uppköst
- d) Veit ekki

**22. Iðkandinn þinn dettur á æfingu og fær skurð. Það blæðir mikið úr sárinu.**

**Hvað er best að gera?**

- a) Binda þétt með bandi eða sárabindi rétt fyrir ofan sárið og hringja í 112
- b) Leyfa blóðinu að flæða, ekki snerta sárið og hringja á 112
- c) Þrýsta beint á sárið með hreinum klút eða grisju
- d) Veit ekki

**23. Það getur verið erfitt að segja til um hvort um beinbrot sé að ræða, en hver eru helstu einkenni sem þú ætti að leita eftir ?**

- a) Verkur, mar, bólga og blæðing
- b) Heitur útlímur, bólga og höfuðverkur
- c) Verkur og mikill þrýstingur í útlím, roði í húð
- d) Veit ekki

**24. Hvernig getur þú hjálpað þeim sem fær flog / krampa?**

- a) Setja eitthvað í muninn á honum
- b) Reyna að halda munninum föstum
- c) Reyna að verja einstaklinginn fyrir áverkum
- d) Veit ekki

**26. Barn fær sykurfall á æfingu. Hvað skal gera?**

- a) Barnið ætti að fá sykurlausan djús eða gos að drekka
- b) Gef barninu sykur t.d sultu eða sykurmola
- c) Láta barnið dekkja vatn með miklu salti í
- d) Láta barnið jafna sig áður en nokkuð er gert
- e) veit ekki

**27. Hvað að eftirfarandi einkennum benda til þess að barn hafi orðið fyrir innvortis blæðingu?**

- a) Mar myndast á húð
- b) Brotin rif og mar á brjóstkassa
- c) Blóðug uppköst
- d) Allt ofangreint er rétt
- e) Veit ekki

### Viðauki 3. Kí-kvaðrat próf: Skyndihjálparkunnátta þátttakenda

#### 1. Einkenni sem benda til þess að innvortis blæðing hafi orðið hjá barni?

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.554 <sup>a</sup>	8	.298
Likelihood Ratio	9.606	8	.294
Linear-by-Linear Association	.383	1	.536
N of Valid Cases	83		

a. 10 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

#### 2. Barn fær sykurfall á æfingu hvað skal gera

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.440 <sup>a</sup>	8	.071
Likelihood Ratio	13.273	8	.103
Linear-by-Linear Association	1.973	1	.160
N of Valid Cases	83		

### 3. Hvernig Getur þú hjálpað þeim sem fær flog eða krampa?

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.421 <sup>a</sup>	6	.620
Likelihood Ratio	5.015	6	.542
Linear-by-Linear Association	1.911	1	.167
N of Valid Cases	83		

- a. 8 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .27.

### 4. Hver eru helstu einkenni ef um beinbrot er að ræða?

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.974 <sup>a</sup>	6	.426
Likelihood Ratio	7.799	6	.253
Linear-by-Linear Association	.934	1	.334
N of Valid Cases	83		

- a. 7 cells (58.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .66.

## 5. Iðkandi fær skurð

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.450 <sup>a</sup>	4	.654
Likelihood Ratio	2.666	4	.615
Linear-by-Linear Association	.007	1	.932
N of Valid Cases	83		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

## 6. Einkenni bráðaofnæmis

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.745 <sup>a</sup>	6	.188
Likelihood Ratio	6.395	6	.380
Linear-by-Linear Association	.470	1	.493
N of Valid Cases	83		

a. 9 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

**7. Hversu litlu/miklu máli telur þú skipta að þjálfari búi yfir skyndihjálparkunnáttu?**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.471 <sup>a</sup>	2	.790
Likelihood Ratio	.709	2	.701
Linear-by-Linear Association	.116	1	.733
N of Valid Cases	83		

a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .27.

**8. Hefur íþróttafélagið mótað og birt stefnu í skyndihjálparmálum þjálfara?**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.121 <sup>a</sup>	4	.130
Likelihood Ratio	10.457	4	.033
Linear-by-Linear Association	.442	1	.506
N of Valid Cases	83		

**9. Vinnur íþróttafélagið skipulega að því að efla og bæta skyndihjálparkunnáttu þjálfara?**

**-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.616 <sup>a</sup>	4	.230
Likelihood Ratio	6.507	4	.164
Linear-by-Linear Association	1.291	1	.256
N of Valid Cases	83		

a. 3 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.65.

**10. Leggur íþróttafélagið áherslu á öryggi iðkenda í starfi?**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.682 <sup>a</sup>	4	.154
Likelihood Ratio	7.454	4	.114
Linear-by-Linear Association	5.191	1	.023
N of Valid Cases	83		

1. 5 cells (55.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.06.



**11. Hversu mikilvægt telur þú að þjálfarar hafi góða skyndihjálparþekkingu?**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.829 <sup>a</sup>	4	.029
Likelihood Ratio	8.670	4	.070
Linear-by-Linear Association	1.705	1	.192
N of Valid Cases	83		

a. 6 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

**12. Að gerð verði krafa að þjálfarar ljúki skyndihjálparnámskeið áður en þeir byrji að þjálfra?**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.605 <sup>a</sup>	4	.626
Likelihood Ratio	3.168	4	.530
Linear-by-Linear Association	.001	1	.971
N of Valid Cases	83		

a. 6 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

**13. Hefur skyndihjálparkunnátta þín ógnað öryggi iðkenda ?****Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.150 <sup>a</sup>	4	.533
Likelihood Ratio	4.103	4	.392
Linear-by-Linear Association	.393	1	.531
N of Valid Cases	83		

- a. 6 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

**14. Hversu miklu/litlu máli telur þú skipta að þjálfarar búi yfir skyndihjálparkunáttu?****Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.471 <sup>a</sup>	2	.790
Likelihood Ratio	.709	2	.701
Linear-by-Linear Association	.116	1	.733
N of Valid Cases	83		

- a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .27.

**15. Hversu mikla/litla skyndihjálparkunnáttu telur þig hafa?**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.676 <sup>a</sup>	4	.322
Likelihood Ratio	4.964	4	.291
Linear-by-Linear Association	.292	1	.589
N of Valid Cases	83		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .40.