

## ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

**ΦΑΣΗ 1**

«Γενική Ενημέρωση Καθηγητών και Μαθητών»

Χρονοδιάγραμμα: από 3/10 έως 4/10/2017

Σχετικό site : <http://www.oasp.gr/node/116>

### ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- 1) Ενημέρωση Καθηγητών με το παρακάτω έντυπο υλικό.
- 2) Ενημέρωση Μαθητών και συζήτηση, από τους Υπεύθυνους Τμημάτων μέσα στην Τάξη στην ώρα κάποιου μαθήματος, σε πρώτη ευκαιρία, αλλά ΑΜΕΣΑ.

**Τμήμα: ..... Υπεύθυνος Καθηγητής : .....**

- 3) Ανάρτηση, από τους Υπεύθυνους Τμημάτων, του παρακάτω έντυπου υλικού, στους πίνακες ανακοινώσεων, του κάθε τμήματος.

..... ακολουθεί η **ΦΑΣΗ 2** «Ενημέρωση Εκπαιδευτικών»

Υλικό για τις παραπάνω ενέργειες

Σχετικό site : <http://www.oasp.gr/node/116>

## Οδηγίες Αντισεισμικής Προστασίας



Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που πλήττει συχνά την Ελλάδα και άλλες χώρες του πλανήτη. Οι περισσότεροι σεισμοί που γεννιούνται στη χώρα μας δεν προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα, ωστόσο μερικοί είναι πολύ ισχυροί και έχουν επιπτώσεις στον άνθρωπο και στο δομημένο περιβάλλον.

Προετοιμάσου από τώρα, για να μπορείς να προστατεύσεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια του σεισμού και να έχεις την κατάλληλη αντισεισμική συμπεριφορά μετά το σεισμό.

[Τι πρέπει να κάνεις ΑΠΟ ΤΩΡΑ](#)

[Τι πρέπει να κάνεις ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ του σεισμού](#)

[Τι πρέπει να κάνεις ΜΕΤΑ το σεισμό](#)

## Τι πρέπει να κάνετε ΑΠΟ ΤΩΡΑ



### Τι πρέπει να κάνεις ΑΠΟ ΤΩΡΑ: Προετοιμάσου

1. **Ενημερώσου** για το σεισμό, τη σεισμικότητα της περιοχής και τα μέτρα προστασίας
2. **Συζήτησε** με τα μέλη της οικογένειάς σου και επισήμανε ποια είναι τα κατάλληλα σημεία προφύλαξης σου ανά χώρο, πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος, ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112), ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος που θα καταφύγετε και θα συναντηθείτε μετά από ένα σεισμό.
3. **Εφοδιάσου** με μερικά είδη πρώτης ανάγκης, όπως φαρμακείο, φορητό ραδιόφωνο, φακό, κ.λπ.
4. **Μερίμνησε ώστε να είναι ασφαλές το σπίτι σου.** Επισήμανε επικινδυνότητες και προσπάθησε να τις μειώσεις. Τοποθέτησε σε χαμηλά ράφια τα βαριά ή εύθραυστα αντικείμενα. Στήριξε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, τους ανεμιστήρες οροφής κ.ά.. Μην κρεμάς βαριά αντικείμενα στους τοίχους πάνω από τα κρεβάτια. Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο π.χ. διαρροές, ρωγμές.
5. **Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.**



## Τι πρέπει να κάνετε την ΩΡΑ του σεισμού



### Τι πρέπει να κάνεις ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ του σεισμού: Προσπάτευσέ τον εαυτό σου

Εάν είσαι μέσα σε κτίριο

1. **Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι** και διατήρησε την ψυχραιμία σου.
2. **Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο** (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) **και κράτησε με το χέρι σου το πόδι του.** Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο σκύψε στο μέσον του δωματίου μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προσπάτευσέ με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου. Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, φεγγίτες ή γυάλινα χωρίσματα)ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.

εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο

1. **Απομακρύνσου από τις προσόψεις των κτιρίων**, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία (όσο αυτό είναι δυνατόν), καιπροφυλάξου κατάλληλα.
2. **Απομακρύνσου από την ακτή.** Ύστερα από ισχυρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν θαλάσσια κύματα (tsunamis).
3. **Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου**, εάν οδηγείς, και στάθμευσέ στο πιο κοντινό, ασφαλές σημείο, μακριά από προσόψεις κτιρίων, αερογέφυρες, ηλεκτροφόρα καλώδια κ.ά. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.



## Τι πρέπει να κάνετε ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ το σεισμό



### Τι πρέπει να κάνεις ΜΕΤΑ το σεισμό: Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιο σου

1. **Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο**, αφού πρώτα κλείσεις τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού, φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια και πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.
2. **Προσπάθησε να μην χρησιμοποιήσεις άσκοπα το τηλέφωνό σου ή το αυτοκίνητό σου**. Οι γραμμές τηλεφωνίας πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία και οι οδικοί άξονες πρέπει να είναι ελεύθεροι.
3. **Κατέφυγε στον προεπιλεγμένο ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο (πάρκο, πλατεία κ.λπ.)**, μακριά από τις προσόψεις των κτιρίων ή άλλα επικίνδυνα σημεία.
4. **Περίμενε μετασεισμούς**. Οι μετασεισμοί που ακολουθούν έναν ισχυρό σεισμό μπορεί να προξενήσουν επίσης βλάβες στα κτίρια.
5. **Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη**. Μην μετακινήσεις βαριά τραυματισμένους, παρά μόνο αν υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστούν περισσότερο. Ενημέρωσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες (Πυροσβεστική: 199, Ε.Κ.Α.Β.: 166).



## Μέτρα Αντισεισμικής Προστασίας

### Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Διατήρησε την ψυχραιμία σου.
- Ακολούθησε τις οδηγίες του εκπαιδευτικού.
- **Καλύψου αμέσως κάτω από το θρανίο σου κρατώντας με το χέρι σου το πόδι του, εάν την ώρα του σεισμού βρίσκεσαι μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας.**
- Προφυλάξου κατάλληλα ανάλογα με τη θέση που βρίσκεσαι την ώρα του σεισμού (π.χ. διάδρομο, τουαλέτα), σύμφωνα με την οδηγία: «*Μένω στο χώρο που βρίσκομαι, Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι*», εάν δεν βρίσκεσαι σε αίθουσα διδασκαλίας. **Εάν δηλαδή στο χώρο που βρίσκεσαι δεν υπάρχει γερό, ξύλινο τραπέζι ή γραφείο για να καλυφθείς, γονάτισε στο μέσον του χώρου που βρίσκεσαι (εάν αυτό είναι δυνατόν) μακριά από επικινδυνότητες και κάλυψε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σου.**
- Παράμεινε προφυλαγμένος για όσα δευτερόλεπτα διαρκεί ο σεισμός.
- Παράμεινε στον αύλειο χώρο, μακριά από τις όψεις του κτιρίου ή άλλα επικίνδυνα σημεία, εάν βρίσκεσαι στο προαύλιο κατά τη διάρκεια της σεισμικής δόνησης.

### Μετά το τέλος του σεισμού

- Προετοιμάσου για την εκκένωση της αίθουσας σύμφωνα με τις οδηγίες του εκπαιδευτικού και όσα προβλέπονται στις ασκήσεις ετοιμότητας που συμμετείχες.
- **Εκκένωσε την αίθουσά σου και το σχολικό κτίριο σύντομα και με τάξη**, όταν δοθεί η σχετική οδηγία, σύμφωνα με το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης του Σχολείου σου, **χωρίς να τρέχεις.**
- Παράμεινε μαζί με το τμήμα σου στο προαύλιο και βοήθησε τον εκπαιδευτικό να πάρει παρουσίες. Σε περίπτωση που ανακοινωθεί απόφαση διακοπής της λειτουργίας του Σχολείου θα παραμείνεις στο χώρο καταφυγής έως ότου να έρθουν οι γονείς ή ο κηδεμόνας σου να σε παραλάβει.
- Εάν βρεθείς μόνος σου εντός του σχολικού κτιρίου π.χ. διάδρομο, τουαλέτα (εκτός αίθουσας διδασκαλίας), και δεν υπάρχει γερό, ξύλινο τραπέζι ή γραφείο για να καλυφθείς, γονάτισε στο μέσον του χώρου που βρίσκεσαι (εάν αυτό είναι δυνατόν) μακριά από επικινδυνότητες και κάλυψε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια σου την ώρα του σεισμού. Μετά το πέρας της σεισμικής δόνησης εκκένωσε το σχολικό κτίριο σύμφωνα με το Σχέδιο του Σχολείου, δηλαδή κατευθύνσου στο προαύλιο του Σχολείου ώστε να βρεις το τμήμα σου.
- Εάν κατά τη διάρκεια της εκκένωσης του κτιρίου εκδηλωθεί νέα σεισμική δόνηση, προφυλάξου κατάλληλα ανάλογα με τη θέση που βρίσκεσαι (αίθουσα, κλιμακοστάσιο, διάδρομο κ.α.), σύμφωνα με την οδηγία: «*Μένω στο χώρο που βρίσκομαι, Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι*». Μετά το πέρας του σεισμού αυτού συνέχισε κανονικά την εκκένωση του σχολικού κτιρίου.
- Ακολούθησε τις οδηγίες των εκπαιδευτικών σου και μην πλησιάζεις επικίνδυνα σημεία (προσόψεις του κτιρίου, στύλους κ.λπ.).
- Γνώριζε ότι στην περίπτωση που αποφασιστεί διακοπή της λειτουργίας των σχολείων οι μαθητές πρέπει να παραληφθούν από τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους από τους προκαθορισμένους στο Σχολικό Σχέδιο χώρους καταφυγής.