

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ



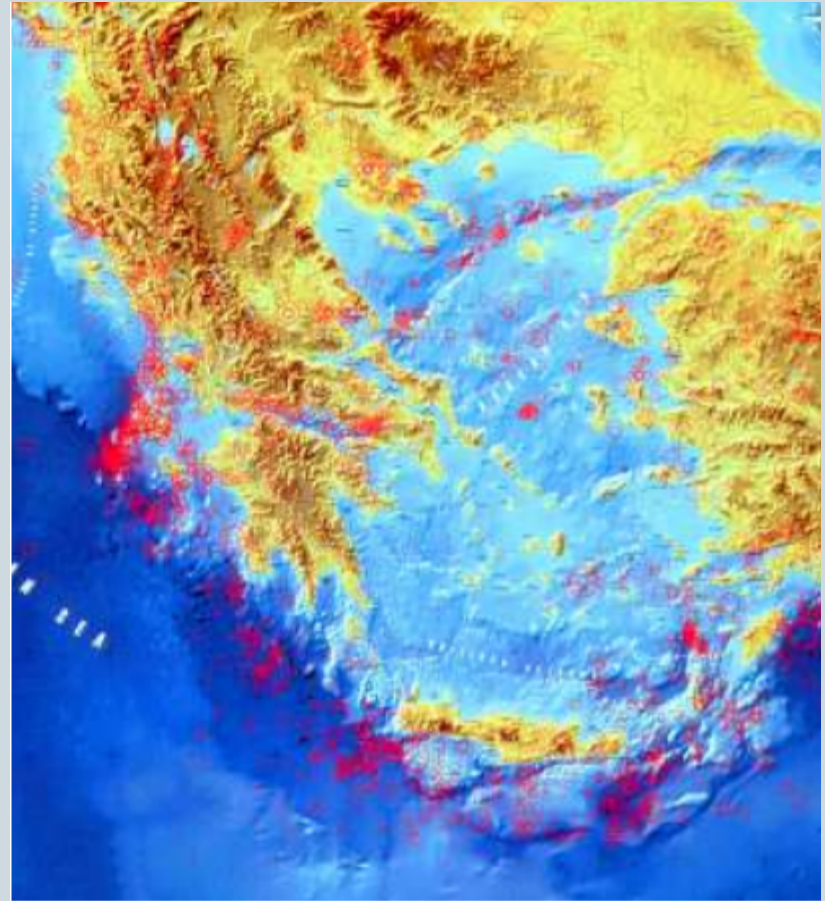
ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ 1^{ου} ΠΡΟΤΥΠΟΥ
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ



Αγαπητοί μαθητές!



- Η χώρα μας κατέχει την **6^η** θέση στον κόσμο και την **1^η** στην Ευρώπη από πλευράς σεισμικότητας!
- Για τον παραπάνω λόγο πρέπει να είμαστε καλά ενημερωμένοι και πάντα έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε ένα σεισμό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να έχουμε τις λιγότερες αρνητικές συνέπειες!



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ



- Το καλύτερο μέτρο προστασίας σε περίπτωση σεισμού είναι η **ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ** που θα κρατήσεις κατά τη διάρκεια του σεισμού και αμέσως μετά.
- Μην επηρεαστείς από τυχόν πανικό του διπλανού σου.
- Μείνε ήρεμος ο πανικός δημιουργεί θύματα.



Μην τρέχετε όλοι μαζί προς την έξοδο

ΕΑΝ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΣΟΥ.



- Μείνε ψύχραιμος!
- Μπες γρήγορα κάτω από το θρανίο σου και κάλυψε κυρίως το κεφάλι σου και την σπονδυλική σου στήλη.
- Κράτα σταθερά το ένα πόδι του θρανίου σου.
- Μείνε σε αυτή τη θέση μέχρι να τελειώσει ο σεισμός.
- Άκου προσεκτικά και υπάκουσε στις οδηγίες του καθηγητή σου.



ΜΟΛΙΣ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ Ο ΣΕΙΣΜΟΣ



- Όταν ο καθηγητής δώσει εντολή, τότε και μόνο τότε βγαίνεις από την αίθουσα με τη σειρά που θα σου υποδείξει ο καθηγητής σου(πρώτα οι μαθητές της μιας πτέρυγας και μετά της επόμενης) για αποφυγή συνωστισμού στην πόρτα της αίθουσας!
- Κάλυψε το κεφάλι σου με ένα βιβλίο ή με τα χέρια σου. (μια παλάμη πάνω στο κεφάλι σου και η άλλη πάνω στον αυχένα σου.)
- Στο διάδρομο και στις σκάλες περπάτα προσεκτικά και μην τρέχεις.
- Πρόσεχε μην πατήσεις καλώδιο ηλεκτροφόρο που τυχόν έχει πέσει μετά το σεισμό.
- Κατευθύνσου στο χώρο του προαυλίου και μείνε στο κέντρο αυτού.

ΣΤΟ ΠΡΟΑΥΛΙΟ



- Εκεί συναντιέσαι με όλους τους συμμαθητές του τμήματός σου στο χώρο περίπου της πρωινής προσευχής αλλά πιο κεντρικά στο προαύλιο.
- Απομακρύνσου από τις προσόψεις των κτιρίων προς αποφυγή τραυματισμών από αντικείμενα που ενδεχομένως να πέσουν μετά το σεισμό (π.χ. τούβλα, μαρκίζες, κεραμύδια.)
- Ο καθηγητής του τμήματός σου παίρνει παρουσίες για να βεβαιωθεί ότι όλα τα παιδιά έχουν βγει με ασφάλεια στο προαύλιο.
- Ανάλογα με τη σοβαρότητα του σεισμού η διεύθυνση του σχολείου θα αποφασίσει, εάν θα παραμείνετε στο προαύλιο ή θα οδηγηθείτε με τους συνοδούς καθηγητές σας στον ανοικτό χώρο μπροστά από τη Μητρόπολη από όπου θα σας παραλάβουν οι γονείς σας.
- **Γι αυτό άκου προσεκτικά τις οδηγίες των καθηγητών σου.**

ΣΕΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

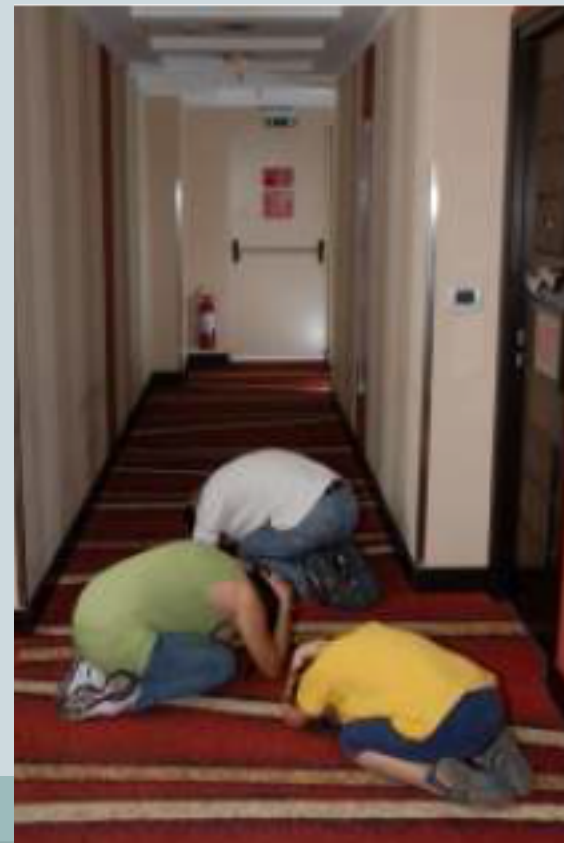


- Εάν ο σεισμός εκδηλωθεί κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ή της γυμναστικής βάρδιασε προσεκτικά στο κέντρο του προαυλίου και εάν βρίσκεσαι στο γήπεδο του **BASKET** παρέμεινε οπωσδήποτε μέσα σε αυτό αλλά απομακρύνσου γρήγορα από την πλευρά του γηπέδου που συνορεύει με το ερειπωμένο κτίριο!

ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.



Εάν ο σεισμός συμβεί όταν βρίσκεσαι σε διάδρομο του σχολείου παραμένεις εκεί, απομακρύνεσαι από τα παράθυρα σκύβεις όσο το δυνατόν περισσότερο, λυγίζεις τα πόδια σου, κάθεται στις πτέρνες σου και καλύπτεις με τα χέρια σου το κεφάλι σου και τον αυχένα σου. Όταν περάσει ο σεισμός κατευθύνεσαι προσεκτικά στο προαύλιο.



ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΣΚΑΛΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



Εάν ο σεισμός εκδηλωθεί όταν βρίσκεσαι στις σκάλες του σχολείου κάθεται σε ένα σκαλί, σκύβεις και καλύπτεις με τα χέρια σου το κεφάλι σου και τον αυχένα σου. Όταν τελειώσει ο σεισμός προσεκτικά βγαίνεις από το κτίριο.



ΔΥΟ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ



1. Εάν εκδηλωθεί ο σεισμός όταν βρίσκεσαι μέσα στο κτίριο του σχολείου:
ΜΕΙΝΕ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΕΙΣΑΙ - ΣΚΥΨΕ ΚΑΙ ΚΑΛΥΨΟΥ.
2. Εάν εκδηλωθεί ο σεισμός όταν βρίσκεσαι στο προαύλιο:
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΚΤΙΡΙΑ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΕ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΠΡΟΑΥΛΙΟΥ.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ



ΜΕΙΝΕ ΨΥΧΡΑΙΜΟΣ – ΜΕΙΝΕ ΗΡΕΜΟΣ

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

