



επιμέλεια: **Νικόλαος Φωτίου**

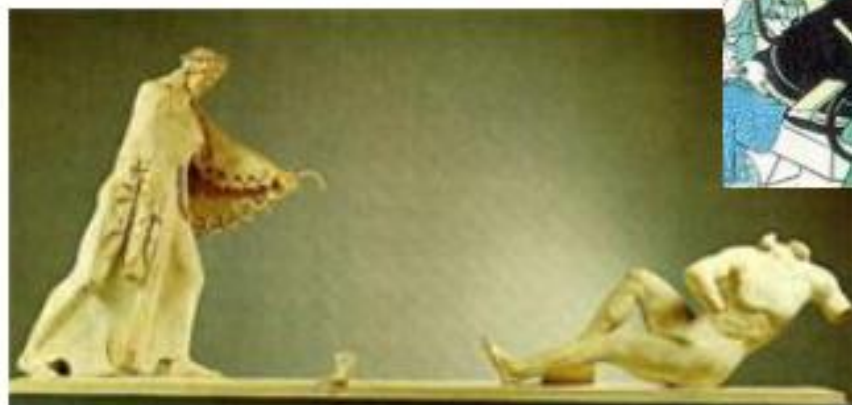
Σεισμοί και Προστασία

- Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση από άποψη σεισμικότητας στην Ευρώπη και την έκτη σε παγκόσμιο επίπεδο.
- Ανάπτυξη αντισεισμικής συνείδησης και συμπεριφοράς στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές με τη διαρκή ευαισθητοποίηση, ενημέρωση και εκπαίδευσή.

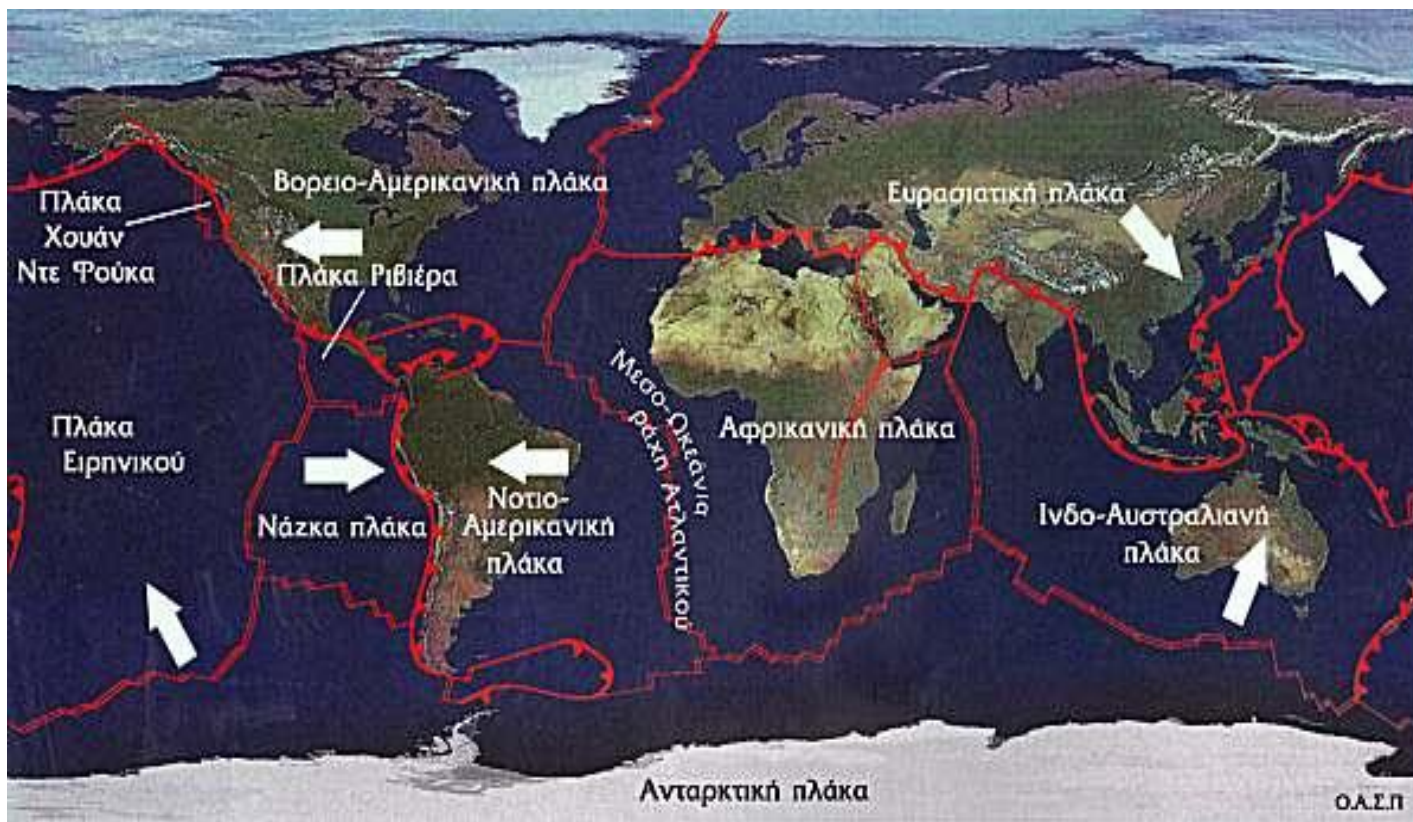
Μύθοι για το Σεισμό



Ο σεισμός προκαλούσε πάντοτε δέος στους ανθρώπους, γι αυτό και οι αρχαίοι λαοί προσπαθούσαν να εξηγήσουν τη γένεσή του με βάση τη μυθολογία τους ή θρύλους

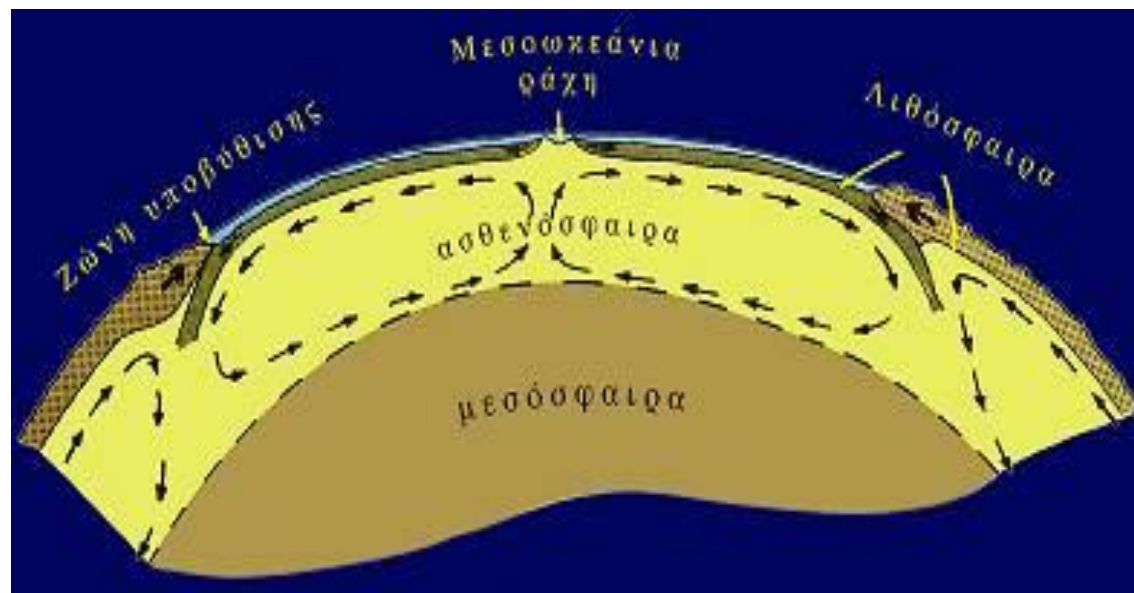


Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας



Η κίνηση των 7
μεγάλων
λιθοσφαιρικών
πλακών γίνεται
προς διάφορες
κατευθύνσεις

Οι λιθοσφαιρικές
πλάκες αλλού
αποκλίνουν, αλλού
συγκλίνουν.

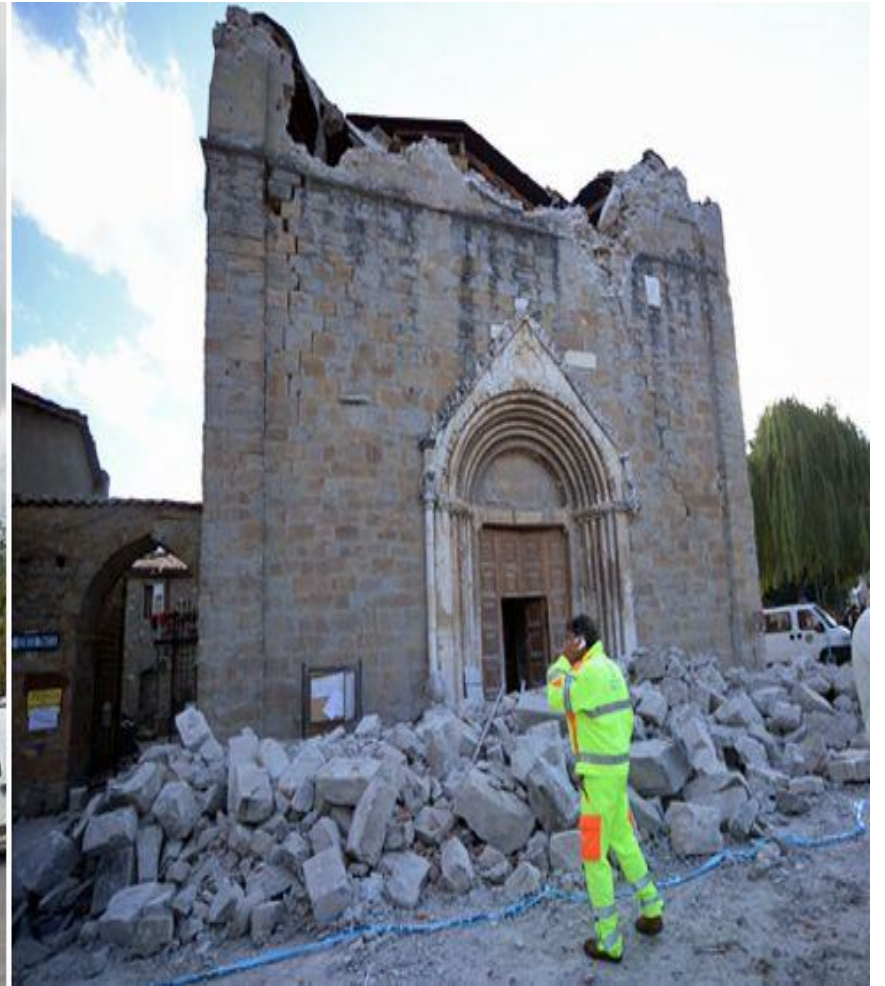


Μέτρηση σεισμών στην κλίμακα Richter



Φωτογραφίες πριν και μετά













© Konstantinos Soldatos

Οδηγίες αντισεισμικής προστασίας



Μέτρα Προστασίας

σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο

➤ Πριν το σεισμό



➤ Κατά τη διάρκεια του σεισμού



➤ Μετά το σεισμό



Πριν το σεισμό: Ακολουθήσε 5 βήματα Προετοιμάσου...

1. **Ενημερώσου** για το σεισμό και τα μέτρα προστασίας.

2. **Συζήτησε με τα μέλη της οικογένειάς σου**

- επισήμανε τα σημεία προφύλαξης ανά χώρο,
- πώς κλείνει ο διακόπτης του ηλεκτρικού ρεύματος κ.λπ.,
- ποια είναι τα χρήσιμα τηλέφωνα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- ποιος είναι ο κοντινός ασφαλής χώρος όπου θα καταφύγετε μετά από ένα σεισμό.



3. **Εφοδιάσου με είδη έκτακτης ανάγκης** (φαρμακείο, 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 αντικείμενα, στήριξε κατάλληλα τα ογκώδη έπιπλα, τα φωτιστικά, κ.ά.
- Διόρθωσε βλάβες που τυχόν υπάρχουν στο κτίριο.

5. **Λάβε μέρος σε ασκήσεις ετοιμότητας.**

Κατά τη διάρκεια του σεισμού: Προστάτευσε τον εαυτό σου...

1. Εάν είσαι σε εσωτερικό χώρο:

- Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι. Σκύψε, καλύψου κάτω από ένα γερό έπιπλο (τραπέζι, γραφείο, θρανίο) και κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει κατάλληλο έπιπλο, σκύψε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστατεύσε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου.
- Απομακρύνσου από επικινδυνότητες.



2. Εάν βρίσκεσαι σε εξωτερικό χώρο:

- Απομακρύνσου από προσόψεις κτιρίων, στύλους με ηλεκτροφόρα καλώδια ή άλλα επικίνδυνα σημεία, και προφυλάξου κατάλληλα.
- Απομακρύνσου από την ακτή (tsunamis).

3. Εάν οδηγείς:

Μείωσε την ταχύτητα του αυτοκινήτου σου, και στάθμευσε στο πιο κοντινό ασφαλές σημείο. Φρόντισε να μην εμποδίζεις την κυκλοφορία.

Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είσαι μέσα στο σπίτι σου:

- Μείνε στο χώρο που βρίσκεσαι
- Σκύψε
- Καλύψου κάτω από ένα γερό τραπέζι ή γραφείο
- Κρατήσου από το πόδι του επίπλου



Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Γιατί καλυπτόμαστε κάτω από ένα γερό τραπέζι, γραφείο ή θρανίο;



Μέτρα Προστασίας κατά τη διάρκεια του Σεισμού

Εάν την ώρα του σεισμού είσαι μέσα σε ένα κτίριο αλλά δεν έχεις τραπέζι ή γραφείο στο χώρο σου:

- Σκύψε
- Καλύψου
- Κρατήσου



Μετά το σεισμό: Ακολουθήσε 5 βήματα

Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό σου

1. Εκκένωσε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο, αφού πρώτα:

- κλείσεις τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος κ.λπ.
- φορέσεις κατάλληλα για την εποχή ρούχα και παπούτσια
- πάρεις μαζί σου τα εφόδια έκτακτης ανάγκης που θεωρείς απαραίτητα.

2. Κατάφυγε στον προεπιλεγμένο, ανοιχτό, κοντινό, ασφαλή χώρο

3. Προσπάθησε να μη χρησιμοποιείς άσκοπα το τηλέφωνο ή το αυτοκίνητό σου.

4. Διατήρησε την ψυχραιμία σου και να είσαι προετοιμασμένος για μετασεισμούς.

5. Βοήθησε συνανθρώπους σου που έχουν ανάγκη.
Ενημέρωσε σχετικά τις αρμόδιες υπηρεσίες.



Η πιο σημαντική οδηγία

είναι...

ψυχραιμία!



**Προετοιμάσου από τώρα
για το Σεισμό**

ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑΣ
ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ!



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΣΑΙ ΑΠΟ ΤΟ
ΣΕΙΣΜΟ, ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ!



Ακολουθήστε

5

βήματα

πριν το σεισμό,
κατά τη διάρκεια του σεισμού,
μετά το σεισμό.



Τι πρέπει να κάνουμε ΑΠΟ ΤΩΡΑ

- Συζητάμε με την οικογένειά μας και καταστρώνουμε **ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**.
- Όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να γνωρίζουν τι να κάνουν σε περίπτωση σεισμού. Προγραμματίζουμε που θα καταφύγουμε μετά το σεισμό. Καθορίζουμε πού και πώς θα συναντηθούμε. Μαθαίνουμε τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης. Γνωρίζουμε από που κλείνουν οι γενικοί διακόπτες (ηλεκτρικού ρεύματος, γκαζιού, φυσικού αερίου, νερού).
- **Ενημερωνόμαστε για τα απλά μέτρα αντισεισμικής προστασίας στο σπίτι και τα εφαρμόζουμε** : Στερεώνουμε καλά στους τοίχους τα βαριά αντικείμενα (π.χ. έπιπλα, κάδρα, καθρέφτες, θερμοσίφωνα), τοποθετούμε τα εύθραυστα αντικείμενα σε χαμηλά ράφια.
- **Προμηθευόμαστε τα άμεσα απαραίτητα** σε περίπτωση σεισμού όπως φακό, φορητό ραδιόφωνο, κουτί πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα.
- **Μαθαίνουμε για την προστασία από σεισμό** : ασχολούμαστε με το να αποκτήσουμε εμείς και το περιβάλλον μας σωστή αντισεισμική συμπεριφορά.



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ την ΩΡΑ του σεισμού

ΒΑΣΙΚΟ : Μένουμε ψυχραιμοί. Ο πανικός προκαλεί θύματα.

Αν βρεθούμε μέσα σε κτίριο:

- Παραμένουμε στον ίδιο χώρο
- Καλυπτόμαστε αμέσως κάτω από ένα γερό τραπέζι ή άλλο έπιπλο.
- Απομακρυνόμαστε από επικίνδυνα σημεία όπως τζαμαρίες και βαριά έπιπλα.
- Δεν βγαίνουμε στα μπαλκόνια.
- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας και ζητάμε το ίδιο από τους υπόλοιπους



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ την ΩΡΑ του σεισμού

ΒΑΣΙΚΟ : Μένουμε ψύχραιμοι. Ο πανικός προκαλεί θύματα.

Αν βρεθούμε έξω από κτίριο:

- Μένουμε έξω. Δεν μπαίνουμε μέσα σε κτίρια.
- Απομακρυνόμαστε από πολυόροφα κτίρια, δέντρα, μανδρότοιχους, ηλεκτροφόρα καλώδια.
- Καταφεύγουμε σε ανοιχτούς ασφαλείς χώρους όπως πλατείες ή πάρκα.



ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ την ΩΡΑ του σεισμού

ΒΑΣΙΚΟ : Μένουμε ψύχραιμοι. Ο πανικός προκαλεί θύματα.

Αν βρεθούμε σε παραθαλάσσια περιοχή:

- Απομακρυνόμαστε από την ακτή γιατί υπάρχει κίνδυνος τσουνάμι. Σχετική ενημέρωση παίρνουμε από τις αρμόδιες αρχές.

Αν βρεθούμε σε ορεινή περιοχή:

- Απομακρυνόμαστε από σημεία επικίνδυνα για πτώσεις βράχων και κατολισθήσεις.

Η συμπεριφορά μας ΜΕΤΑ το σεισμό

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ψυχραιμίας
- Απομάκρυνση από τις προσόψεις
- Συγκέντρωση σε ανοικτούς χώρους
- Παροχή πρώτων βοηθειών
- Σβήσιμο μικροπυρκαγιών
- Προσφορά βοήθειας
- Μη άσκοπη χρήση του ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ
- Μη άσκοπη χρήση του ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ
- Ακολουθούμε πιστά τις ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ.
- Πρέπει να γνωρίζουμε ότι θα ακολουθήσουν ΜΕΤΑΣΕΙΣΜΟΙ.

- Ενημερωνόμαστε από τους αρμόδιους φορείς. Δεν πιστεύουμε τις ΦΗΜΕΣ, γιατί δημιουργούν σύγχυση.



Η διοργάνωση ασκήσεων ετοιμότητας και εκκένωσης στο σχολείο

- Ακολουθούμε πιστά το σχέδιο εκκένωσης του σχολείου.
- **ΟΧΙ** πανικός και **ΟΧΙ** βιασύνη



Σεισμός κατά την διάρκεια διδασκαλίας

- προτεραιότητα στην **προστασία** των μαθητών τους την ώρα του σεισμικού συμβάντος
- και την στη συνέχεια ασφαλή **εκκένωση** του κτιρίου μετά το τέλος του σεισμού και
- τη **συγκέντρωση** των μαθητών στο χώρο καταφυγής

Ενέργειες Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού



Ενέργειες Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού



Ενέργειες Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού



Ενέργειες Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού



- <https://www.youtube.com/watch?v=OQvmZACb9MQ>

Ενέργειες Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού



Ενέργειες Κατά τη Διάρκεια του Σεισμού



Ενέργειες Μαθητών

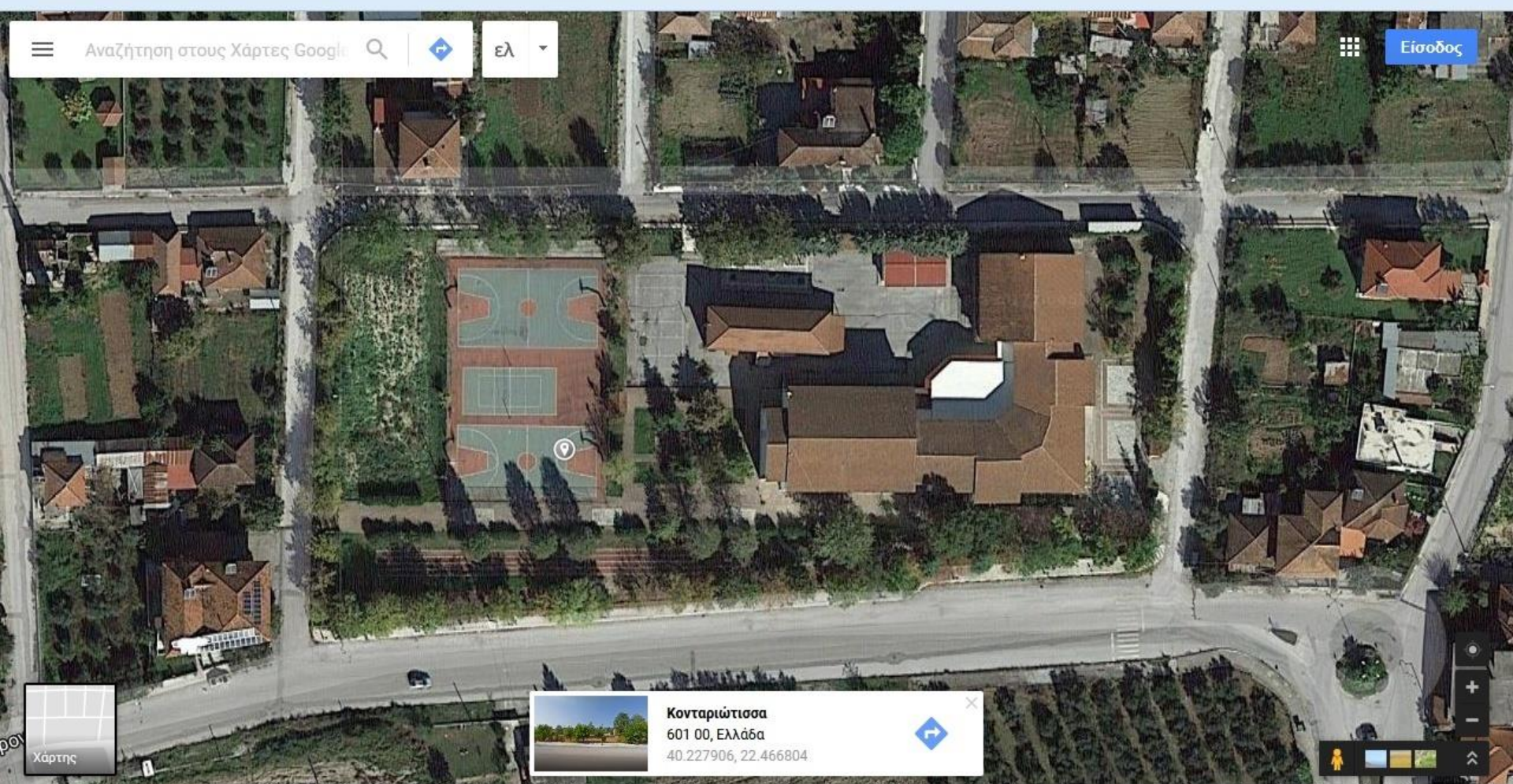
**«Μένω στο χώρο που βρίσκομαι,
Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι»**

Διαδικασία Εκκένωσης του κτιρίου

- **Ισόγειο:** Εκκενώνεται με την ακόλουθη σειρά:
- α. από την **κεντρική είσοδο** οι μαθητές που βρίσκονται στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, στην αίθουσα γυμναστικής (ΙΣ3) και στο βοηθητικό χώρο (Αίθουσα Φωτοτυπικών), Γραφεία Διευθυντή & Υποδιευθυντών.
- β. από την **είσοδο 1** οι μαθητές των αιθουσών Γ1, Γ2 και Αίθουσα Τσακνάκη με τη σειρά που αναφέρονται
- γ. από την **είσοδο 2** οι μαθητές των αιθουσών Γ3, Εργαστήριο Φυσικής, B5 και κυλικείο και
- δ. από την **είσοδο 3** οι μαθητές της αίθουσας Γ4 και οι μαθητές που θα βρεθούν στις τουαλέτες.

Διαδικασία Εκκένωσης του κτιρίου

- Σε δεύτερη φάση εκκενώνονται ταυτόχρονα και με τη σειρά που αναφέρονται οι αίθουσες του 1ου ορόφου ως εξής:
- α. οι αίθουσες B1, B2, B3, B4, Αίθουσα Γαλλικών, Αίθουσα Μουσικής από το κλιμακοστάσιο 1 που οδηγεί στην **είσοδο 1**
- β. οι αίθουσες Εργαστήριο Τεχνολογίας, A5, A4, Εργαστήριο Εικαστικών και A3 από το κλιμακοστάσιο 2 που οδηγεί στην **είσοδο 2** και
- γ. οι αίθουσες Εργαστήριο Πληροφορικής, Αίθουσα Διαδραστικού, A1 και A2 από το κλιμακοστάσιο 3 που οδηγεί στην **είσοδο 3**



ΣΧΕΤΙΚΑ ΒΙΝΤΕΟ

- <https://www.youtube.com/watch?v=OQvmZACb9MQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6N0q9LN-dCs>