Recomandări privind comportarea şi protecția în caz de cutremur (pe durata mişcării şi după seism) pentru revenirea la normal, în corelație cu planul de intervenție al liceului

Ce trebuie să faceți în timpul unui cutremur: acasă, la liceu sau în locuri publice

1-Păstrați-vă calmul, nu intrați în panică, liniştiți şi protejați ceilalți membri ai familiei şi colegii, fără a vă speria de zgomotele din jur;
2-Protejați-vă pe loc, aplicați atât măsurile individuale cât şi cele care să protejeze grupul în care vă aflați ! Acasă, aplicați planul familial de protecție! La şcoală, aplicați aceste reguli, preveniți panica şi tendințele de a părăsi clasa, laboratorul sau clădirea;
3-Rămâneți în clădire sau în încăpere, departe de ferestre care se pot sparge şi vă pot accidenta, departe de pereți exteriori care se pot deteriora, spre a vă feri de căderea unor obiecte, mobile suprapuse, lămpi, tencuieli ornamentale etc., protejându-vă eficient, astfel:
- elevii se vor proteja sub o bancă de clasă, o masă solidă sau un birou solid, după caz, apucând cu mâinile piciorul mesei, biroului sau băncii, sau stând în cadrul uşii sau sub o grindă etc (dacă au fost indicate şcolii de către un specialist atestat ca fiind rezistente); deoarece masa sau banca se mişcă în timpul seismului, se recomandă prinderea cu mâna de picioarele acestora;
- cadrele didactice şi personalul auxiliar se vor proteja similar, iar în cazul unei încăperi fără mese, uşi sau grinzi rezistente, adulții se pot proteja lângă un perete rezistent. Protecția se asigură prin ghemuirea cu fața în jos, la podea, pe genunchi şi coate sau palme, iar capul se protejează cu palmele lipite de zona urechilor şi de ceafă.

Fig. 8. Pupitrele obişnuite de clasă au schelet din oțel care împreună cu partea din produse lemnoase poate asigura protecția față de căderea unor lămpi, materiale didactice, tencuieli, geamuri

Rețineți!
4- Pentru a preveni panica şi rănirile, este necesar să ascultați recomandările cadrelor didactice, nu permiteți nimănui să fugă din încăpere, clasă, să țipe sau să propună evacuarea. Veți evita să fugiți pe uşă, să săriți pe fereastră, să alergați pe scări, să utilizați liftul sau să produceți aglomerație.
Dacă puteți, deschideți uşa spre exterior, spre a preveni blocarea acesteia, în vederea evacuării după terminarea mişcării seismice.
Nu uitați:
- *scările sunt elemente de construcții foarte sensibile la deplasările diferențiate ale etajelor în timpul mişcărilor seismice;*
- *deplasarea persoanelor pe scări sub efectul oscilației seismice este extrem de nesigură şi periculoasă;*
- faza seismică inițială are o durată redusă *iar faza oscilațiilor puternice îl poate surprinde pe cel care a plecat în grabă tocmai în casa scării, un spațiu periculos,* la care să se adauge panica sau aglomerația creată de alte persoane (nu trebuie neglijați factorii reacției de grup, care pot scăpa de sub control, inducând voit sau nevoit efecte negative).

- în multe cazuri, *timpul necesar la evacuare este mai mare decât durata seismului sau decât a intervalului disponibil până la sosirea primelor unde seismice puternice*, deci *evacuarea celor de la etaj nu este recomandabilă şi de cele mai multe ori nici posibilă;*
- chiar dacă ieşirea dintr-o clădire parter sau de la etajele inferioare ar fi în principiu posibilă şi fezabilă în scurt timp (în special pentru persoane tinere care ar ieşi individual), afară sunt multe alte riscuri: calcane şi coşuri de fum, parapete, ornamente, ferestre etc., de aceea trebuie să evitaţi să alergaţi în stradă.

Fig. 9. Scările pot prezenta pericol de busculadă, alunecare, ciocnire cu ferestrele, tăiere şi cădere în gol dacă sunt aglomerate cu elevi în timpul mişcării seismice

5. Dacă este posibil, închideţi sursele de foc din încăpere cât de repede iar dacă a luat foc ceva interveniţi imediat după ce a trecut şocul puternic.
6. Dacă vă aflaţi într-un loc public cu aglomerări de persoane (teatru, cinematograf, biserică, stadion, săli de întrunire), nu alergaţi catre ieşire. Staţi calmi şi liniştiţi-i pe ceilalţi.
b)Acordaţi primul ajutor medical persoanelor rănite.
c)În cazul în care sunteţi surprinşi de căderea unor tencuieli sau obiecte de mobilier răsturnate, căutaţi să vă protejaţi capul şi membrele sau să vă asiguraţi supravieţuirea; ulterior veţi căuta să alarmaţi prin diferite metode vecinii, profesorii, colegii, cât şi echipele de salvare-intervenţie de prezenţa dvs. Fiţi calm, fără a intra în panică.

Ce este bine să faceţi după producerea unui cutremur

Nu vă grăbiţi să plecaţi! Trebuie să aplicaţi regulile de comportament după un cutremur puternic şi anume:

1. -Îngrijiţi-vă cu prioritate de siguranţa personală, a familiei şi a colegilor !
2.- Este bine să nu părăsiţi imediat spaţiul sau clădirea în care v-a surprins seismul. Calmaţi persoanele intrate în panică sau speriate, în special colegii mai sensibili.
3.- Acordaţi mai întâi primul ajutor celor afectaţi de seism. Ajutaţi pe cei răniţi sau prinşi sub mobilier, obiecte sau elemente uşoare de construcţii, să se degajeze. Se recomandă să nu mişcaţi răniţii grav (dacă nu sunt în pericol imediat de a fi răniţi suplimentar din alte cauze) până la acordarea unui ajutor sanitar-medical calificat.
4.- Imediat după seism, se recomandă să nu utilizaţi telefonul fix sau mobil decât pentru apeluri la ambulanţă, pompieri sau inspectoratul pentru situaţii de urgenţă, în cazuri justificate, spre a nu bloca circuitele telefonice necesare intervenţiilor ;
5.- Dacă a luat foc ceva, căutaţi să-l stingeţi prin forţele şi mijloacele din apropiere şi anunţaţi imediat cadrele didactice, personalului administrativ sau pompierii;
6.- Verificaţi vizual starea construcţiei în interiorul încăperii în care vă aflaţi şi să comunicaţi profesorilor sau administratorilor dacă sunt avarii;.
7.-Părăsiţi cu calm clădirea, încălţaţi, îmbrăcaţi potrivit anotimpului, fără a lua lucruri inutile, dar verificaţi mai întâi scara şi drumul spre ieşire spre a nu vă expune la pericole. Dacă s-au produs efecte grave ca urmare a seismului, va fi util să avem cu noi rucsacul de urgenţă.

8.- Pentru orice eventualitate, preveniți rănirea provocată de căderea unor tencuieli, cărămizi, etc. la ieşirea din clădire utilizând o cască de protecție sau în lipsa acesteia un scaun (taburet) ori alt obiect protector (geantă, ghiozdan, cărți groase, etc.);

9.- Dacă la ieşire întâlniți uşi blocate, acționați fără panică pentru deblocare. Dacă nu reuşiți, iar acestea au geamuri, procedați cu calm la spargerea geamului şi curățirea ramei şi a zonei de cioburi, utilizând un scaun, o vază, etc. Dacă se constată că într-un ascensor sunt persoane blocate, operațiunea este dificilă şi nu există un alt pericol imediat (incendiu, scurgere de gaze, inundație, etc,), calmați persoanele şi adresați-vă la serviciile inspectoratelor pentru situații de urgență, intervenind numai cu specialişti şi unelte necesare, cu grija de a nu provoca deplasarea cabinei sau căderea în gol a cuiva.

10.-Dacă vremea este bună, elevii vor sta în curtea liceului, într-un loc liber şi sigur; dacă anotimpul nu permite, conducerea liceului poate recomanda gruparea într-o altă clădire sigură sau plecarea elevilor căre domiciliu. Pe drumul spre casă, evitați clădirile grav avariate, spre a nu vă expune la riscuri inutile.

11.-Ajutați echipele de intervenție pentru ajutor sau salvare, indicând unde sunt încăperi avariate, mobilier răsturnat şi/sau colegi răniți.

12.-Ascultați numai anunțurile posturilor de radioteleviziune naționale şi recomandările de acțiune imediată ale conducerii liceului şi autorităților.

13.-Fiți pregătiți psihic şi fizic pentru eventualitatea unor şocuri ulterioare primei mişcări seismice (aşa numitele replici), fără a intra în panică. Nu dați crezare zvonurilor care apar frecvent imediat după seisme, chiar dacă aparent sunt vehiculate de aşa-zişi specialişti !

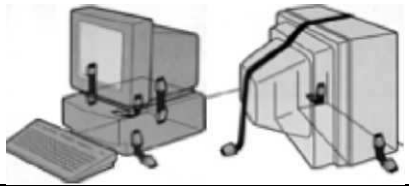
14.- La evacuare *dați prioritate celor răniți sau copiilor, bătrânilor, femeilor* şi ascultați întocmai recomandările salvatorilor.

15. *Cadrele didactice şi personalul tehnic disponibil vor aplica măsurile de verificare vizuală imediată a stării clădirii pentru a nu pune în pericol elevii înăuntru sau lângă aceasta.*

Dacă un anumit element al clădirii v-a blocat ieşirea dintr-o încăpere:

- *luptați-vă pentru rezolvarea problemei, pentru supraviețuire!* Autoritățile vor concentra personal specializat şi aparate de ascultare ca să identifice locurile cu persoane blocate.
- în primul rând trebuie *să fiți calmi,* să îi liniştiți pe cei şocați, *să nu permiteți reacții de panică, să acordați primul ajutor celor răniți* iar dacă dumneavoastră sau altă persoană din grup are cunoştințe tehnice şi posibilitatea de mişcare să faceți un mic plan de salvare ;
- *experiența cutremurelor precedente a dovedit că este util să aveți cunoştințe necesare supraviețuirii până la intervenția echipelor de salvare, chiar în cazul unei situații extreme în care, de exemplu ați fi surprins sub nişte dărâmături, mobilier răsturnat sau într-o cameră, incintă (ascensor etc.) blocată, prin înțepenirea uşilor sau din alte cauze ;*
- deblocarea căii de acces se poate încerca numai dacă prin aceasta nu se înrăutățeşte situația (de exemplu prin mişcarea dărâmăturilor sau a mobilierului). O variantă clasică de *comunicare cu cei din afară* este să *bateți la intervale regulate cu un obiect tare în conducte învecinate sau în pereții incintei, iar dacă ați stabilit contactul verbal, furnizați informațiile cerute şi cereți prim-ajutor necesar.*
- *nu vă preocupați de durata timpului scurs până la salvare,* deoarece în astfel de condiții, deşi timpul pare nesfârşit, *corpul uman îşi mobilizează resurse nebănuite pentru a trece peste o perioadă critică.* În acest mod se explică durate extreme de rezistență de sute de ore în condiții de blocare la cutremur a unor persoane aparent fragile, înregistrate în tara noastră în 1977 şi în mod similar în întreaga lume.

Protecția şi pregătirea antiseismică în clase şi laboratoare

• identificarea mobilierului instabil la seism, fixarea mobilei care se poate răsturna	
• fixarea calculatoarelor şi aparatele mari contra deplasării	
• amplasarea într-un loc mai jos şi sigur a obiectelor fragile şi valoroase	
• prevenirea răsturnării vaselor cu chimicale	
• verificarea şi fixarea obiectelor grele (lămpi, tablouri, oglinzi, vase, boxe)	
•asigurarea uşilor dulapurilor cu închizători eficiente la oscilații	
•extinctoare lângă sursele de incendiu, exersarea utilizării extinctorului	

Reducerea riscului seismic depinde de măsurile pe care le-am aplicat din timp în clasa şi liceul nostru !

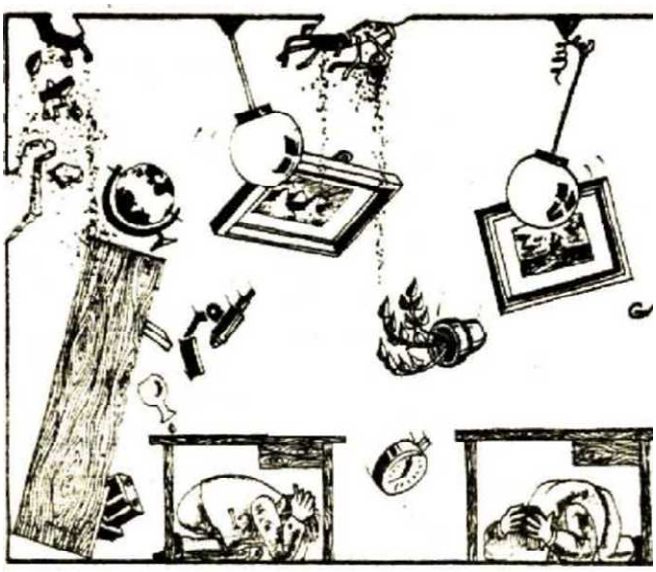
- ***acasă***
- ***în clasă***

- ***Rămânem pe loc!***
- ***Protejăm copiii şi bătrânii!***
- ***Ne protejăm sub masă, sub bancă, sub un toc de uşă sau sub grindă!***
- ***Chiar dacă ar fi posibil, este foarte periculos să fugim spre scări sau să intrăm în lift!***
- ***Ne ferim de obiectele înalte, de cele suspendate şi de ferestre!***
- ***Colaborăm cu profesorii!***

Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul, ne protejăm şi nu intrăm în panică!

Ce facem în timpul unui seism

- dacă ne aflăm în sălile de laborator



- ***Ne ferim de vasele cu substanțe chimice, de aparatele şi materialele didactice care pot să cadă!***
- ***Ne protejăm numai sub bănci sau mese care nu au pe ele vase cu substanțe chimice, surse de foc şi aparate electrice***
- ***Colaborăm cu cadrele didactice, prevenim şi stingem incendiile!***

Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul, ne protejăm şi nu intrăm în panică!

Ce facem în timpul unui seism

- dacă ne aflăm în incinta / curtea liceului

- ***Acționăm calm, ordonat!***
- ***Ne îndepărtăm de clădiri!***
- ***Ne ferim de coşuri de fum, ziduri, geamuri, cornişe, fire electrice!***
- ***Stăm în locul sigur indicat în planul liceului pentru gestionarea situațiilor de urgență sau într-o clădire sigură!***

Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul, ne protejăm şi nu intrăm în panică!

Ce facem în timpul unui seism

- pe stradă
- lângă clădiri
- în mijloacele de transport în comun

- ***Ne îndepărtăm de clădiri!***
- ***Mergem într-un loc liber!***
- ***Evităm să producem aglomerație lângă clădirile avariate!***
- ***În vehicule rămânem în interior, coborâm numai după oprirea în stație!***
- ***Ascultăm indicațiile personalului!***

Oriunde ne-am afla, ne păstrăm calmul, ne protejăm şi nu intrăm în panică!

Ce facem după un seism puternic
- acasă
- la liceu
- în localitate

- Evităm fuga pe uşă sau pe scări, nu intrăm în lift! Nu ieşim pe fereastră!
- Acordăm primul ajutor şi calmăm pe cei în panică sau speriați!
- Colaborăm la deblocarea uşilor, verificăm scara şi calea spre ieşire!
- Plecăm numai încălțați şi îmbrăcați, luăm rucsacul de urgență!
- Ne protejăm de căderea unor părți de clădire şi obiecte !
- Pentru a nu bloca liniile, telefonul se va utiliza în primul rând pentru urgențe!
- Rămânem în curtea liceului, într-un loc sigur, sau într-o clădire sigură, până când direcția liceului va decide dacă elevii pot pleca acasă
- Chiar dacă se mai produc (în mod natural) şocuri post-seismice, nu dăm crezare zvonurilor alarmiste!
- Pentru a reduce riscul seismic, după un cutremur puternic participăm la activitățile de intervenție şi refacere în liceul nostru!