

1. ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

1.1 Συνθηματικό έναρξης και λήξης συναγερμού

Έναρξη: Για σκοπούς άσκησης μόνο, παρατεταμένη ήχηση του ηλεκτρικού κώδωνα ή χρήση τηλεβόα.

Λήξη: Διακεκομμένη ήχηση του ηλεκτρικού κώδωνα.

1.2 Ενέργειες πριν από σεισμό

- ✓ Προσδιορίστε ασφαλείς χώρους προφύλαξης, όπως κάτω από γραφεία, θρανία ή τραπέζια, μακριά από εξωτερικούς τοίχους, γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
- ✓ Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες.
- ✓ Απομακρύνετε από τις πόρτες ψηλά έπιπλα τα οποία είναι δυνατό να μετακινηθούν και να φράξουν τις ενδεχόμενες εξόδους διαφυγής.
- ✓ Τοποθετήστε τα βαριά και ογκώδη αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
- ✓ Μάθετε όλες τις Εξόδους Κινδύνου του κτηρίου.
- ✓ Διατηρείτε τις Εξόδους Κινδύνου καθαρές και προσβάσιμες. Μην τοποθετείτε άχρηστα αντικείμενα (καρέκλες, κασόνια, σακούλες ανακύκλωσης κ.ά.).
- ✓ Μάθετε πού βρίσκονται οι πυροσβεστήρες, τα φορεία και τα κουτιά των Πρώτων Βοηθειών. Καλό είναι να γνωρίζετε τις βασικές αρχές των Πρώτων Βοηθειών.

1.3 Ενέργειες κατά τη διάρκεια σεισμού

- ✓ ***Μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε μέχρι να τελειώσει η δόνηση.***
- ✓ Διατηρήστε την ψυχραιμία σας έτσι ώστε να μη δημιουργηθεί πανικός.
- ✓ Μην εγκαταλείψετε το κτήριο την ώρα της σεισμικής δόνησης.
- ✓ Απομακρυνθείτε από τζάμια και εξωτερικούς τοίχους και μην προσπαθήσετε να διαφύγετε από παράθυρα..
- ✓ Βρείτε προστασία κάτω από γραφεία, θρανία, τραπέζια ή και έπιπλα που υπάρχουν μέσα στον χώρο που βρίσκεστε. Κρατηθείτε σταθερά σε ένα από τα πόδια του γραφείου/θρανίου για να μην υπάρξει μετακίνησή του και με το άλλο χέρι προστατεύσετε το κεφάλι σας
- ✓ Εάν δεν υπάρχουν έπιπλα τα οποία προσφέρουν κάλυψη, τότε συσπειρώστε το σώμα σας στο πάτωμα, μικραίνοντας τον όγκο σας, προστατεύοντας το κεφάλι με τα χέρι.

- ✓ Μην στέκεστε σε ανοικτά παράθυρα, μπαλκόνια ή στις άκρες ταρατσών. Από τη δόνηση μπορεί να πέσετε στο κενό.
- ✓ Εάν βρίσκεστε εκτός κτηρίου πρέπει:
 - Να παραμείνετε έξω από το κτήριο και ταυτόχρονα να απομακρυνθείτε από τους εξωτερικούς τοίχους του κτηρίου, τα στέγαστρα, τα μπαλκόνια, τα τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.

1.4 Ενέργειες μετά από σεισμό

- ✓ Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- ✓ Εκκενώστε τον χώρο με ηρεμία, χωρίς φωνές και με γρήγορο βήμα, σύμφωνα με τα ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΦΥΓΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ/ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ.
- ✓ Μην κινηθείτε άτακτα προς τις εξόδους, διότι υπάρχει κίνδυνος να ποδοπατηθείτε ή να ποδοπατήσετε άλλους.
- ✓ Μην χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα για διαφυγή, καθότι υπάρχει κίνδυνος πτώσης του ή εγκλωβισμού σας σε αυτόν, λόγω διακοπής του ηλεκτρισμού ή στρέβλωσης στους οδηγούς του.
- ✓ Χρησιμοποιήστε τα κλιμακοστάσια ως μέσο διαφυγής.
- ✓ Να είστε πάντοτε σε εγρήγορση για μετασεισμούς.
- ✓ Ελέγξτε προσεκτικά τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς.
- ✓ Αν υπάρχουν τραυματίες που μπορούν να μετακινηθούν, αποχωρούν και αυτοί με τους υπόλοιπους, με την δική σας πάντοτε βοήθεια.
- ✓ Μην δοκιμάσετε να μετακινήσετε σοβαρά τραυματισμένο άτομο, εκτός εάν η ζωή του βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.
- ✓ Στην περίπτωση που υπάρχουν τραυματισμένα άτομα που δεν μπορούν να μετακινηθούν, γιατί είναι εγκλωβισμένα ή γιατί είναι βαριά τραυματισμένα, μόλις φτάσετε στον Χώρο Συγκέντρωσης, ενημερώστε τους Υπεύθυνους Εκπαιδευτικούς και το Επιτελείο (Γενικός/ή Υπεύθυνος/η, Βοηθός Γενικός/ή Υπεύθυνος/η, Αγγελιοφόροι), έτσι ώστε να σταλεί άμεσα βοήθεια από τις Ομάδες Εκκένωσης και Πρώτων Βοηθειών.
- ✓ Αν έχετε εγκλωβιστεί ή παγιδευτεί κάπου από όπου δεν μπορείτε να διαφύγετε, προσπαθήστε με κάθε τρόπο να δώσετε σημεία ζωής, ώστε τα σωστικά συνεργεία να σας εντοπίσουν.
- ✓ Αν κάπου έχει ξεσπάσει φωτιά, σβήστε την, εάν είναι δυνατό, πριν πάρει διαστάσεις.
- ✓ Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια και αντικείμενα που ακουμπούν σε καλώδια. Κινδυνεύετε από ηλεκτροπληξία.
- ✓ Μην εισέρχεστε σε κτήρια τα οποία έχουν υποστεί ζημιές, μέχρι οι Αρμόδιες Αρχές να σας διαβεβαιώσουν ότι είναι ασφαλή.

- ✓ Χρησιμοποιήστε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό σας **ΜΟΝΟ** σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων, κάτι το οποίο εμποδίζει τον ομαλό συντονισμό των ενεργειών των Υπηρεσιών ανταπόκρισης που έχουν ως αποστολή την αντιμετώπιση των συνεπειών του σεισμού.
- ✓ Ανταποκριθείτε στις εκκλήσεις για βοήθεια, αλλά μην κυκλοφορείτε άσκοπα, ώστε να μπορούν να κυκλοφορούν ανεμπόδιστα οι ομάδες έκτακτης ανάγκης και τα συνεργεία διάσωσης.
- ✓ Ακολουθείτε τις οδηγίες των Υπευθύνων και μην δίνετε σημασία σε φημολογίες.

1.5 Ενέργειες στον Χώρο Συγκέντρωσης μετά από σεισμό

- ✓ Λαμβάνονται απουσίες μαθητών/ριών και προσωπικού και δίνεται αμέσως αναφορά στο Επιτελείο για όσους/ες δεν έχουν παρουσιαστεί. Σε περίπτωση που υπάρχουν εγκλωβισμένοι/ες ή/και τραυματίες, να σταλεί βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες που υπάρχουν. Οι Ομάδες Πρώτων Βοηθειών, Εκκένωσης και Πυρόσβεσης βρίσκονται σε ετοιμότητα.
- ✓ Απαγορεύεται η επιστροφή στα κτήρια ώστε να αποφευχθούν ανεπιθύμητες καταστάσεις από μετασεισμούς που πιθανόν να υπάρξουν. Παραμείνετε στον Χώρο Συγκέντρωσης.
- ✓ Το προσωπικό και οι μαθητές/μαθήτριες θα λάβουν οδηγίες από το Επιτελείο για την επιστροφή τους στα κτήρια, όταν αυτό κριθεί ασφαλές.