

## Σεισμός; Τι πρέπει να γνωρίζω! Προετοιμάσου από τώρα για τον σεισμό!

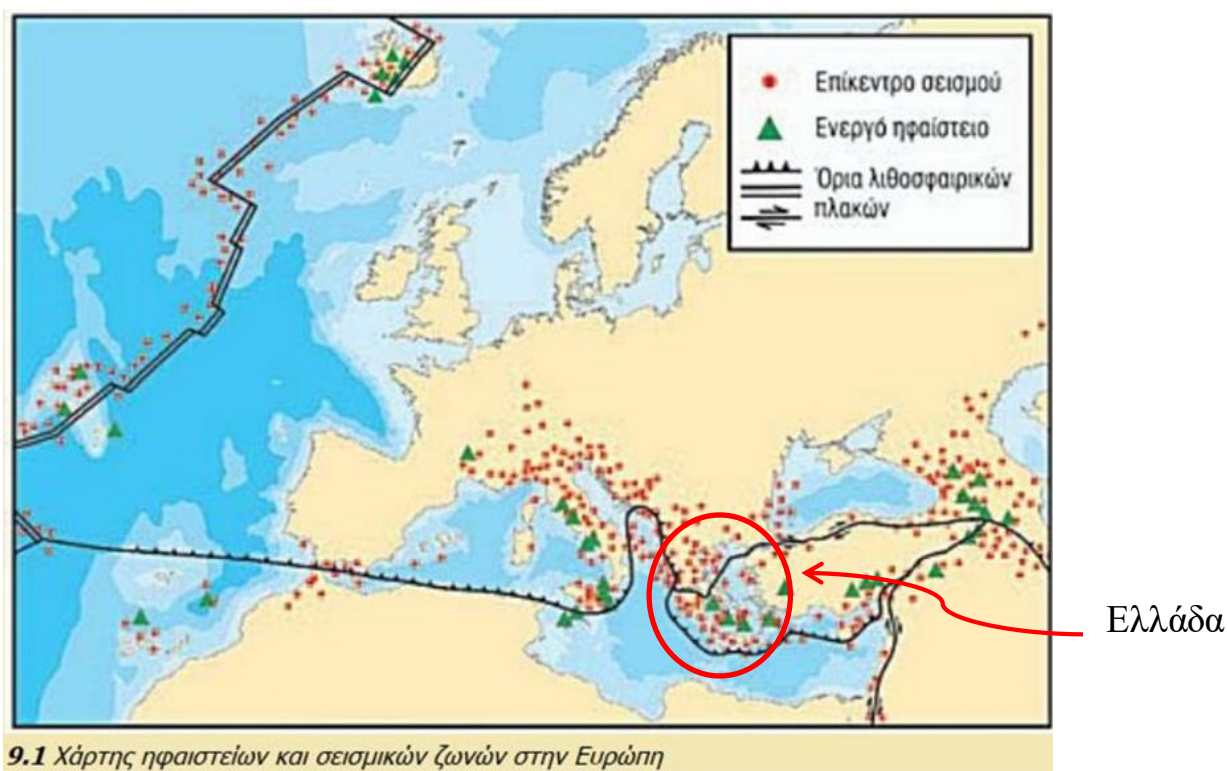


**Περιεχόμενο Διδασκαλίας:** Ένας σεισμός μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή. Για τον λόγο αυτό η διδασκαλία αυτή περιλαμβάνει οδηγίες προστασίας που πρέπει να γνωρίζουμε όλοι. Οι οδηγίες δεν αφορούν μόνο τη διάρκεια του σεισμού, αλλά πριν και μετά από αυτόν.

**Μέθοδος Διδασκαλίας:** Οι μέθοδοι διδασκαλίας που χρησιμοποιούνται είναι η βιωματική μάθηση και το παιχνίδι. Αφού αναφερθούν οι οδηγίες, τα παιδιά καλούνται να τις εφαρμόσουν μέσω ενός παιχνιδιού.

### *Λίγα λόγια για τους σεισμούς στη χώρα μας:*

Η Ελλάδα είναι σεισμογενής περιοχή και μάλιστα η πιο **σεισμογενής** χώρα στην Ευρώπη, διότι βρίσκεται στα όρια επαφής και σύγκλισης της Ευρασιατικής πλάκας με την Αφρικανική. Δηλαδή, από άποψη σεισμικότητας κατέχει την 1<sup>η</sup> θέση στην Ευρώπη και την 6<sup>η</sup> θέση παγκοσμίως (η σεισμικότητα ενός τόπου καθορίζεται από τη συχνότητα εμφάνισης των σεισμών και τα μεγέθη τους). Αυτό σημαίνει ότι στη χώρα μας γίνονται πολλοί σεισμοί. Όμως, αν είμαστε προετοιμασμένοι και γνωρίζουμε τις οδηγίες προστασίας, ο κίνδυνος δεν θα είναι τόσο μεγάλος.



## Οδηγίες πριν τον σεισμό

### Προετοιμάσου από τώρα για το Σεισμό



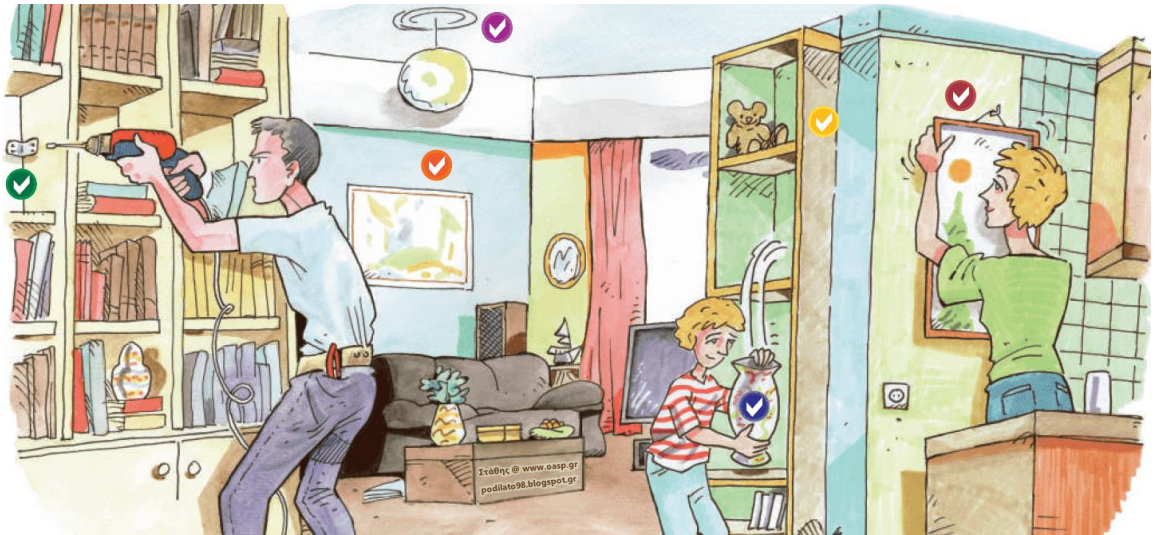
Υπάρχουν κάποιες οδηγίες τις οποίες αν τις εφαρμόσουμε θα είμαστε προετοιμασμένοι από τώρα για τον σεισμό και δεν θα κινδυνεύουμε σε μεγάλο βαθμό. Ας δούμε ποιες είναι αυτές:

#### A. Μέσα στο σπίτι μαζί με τους γονείς μας:

1. Ετοιμάζουμε ένα σακίδιο έκτακτης ανάγκης με βασικά είδη όπως φακός, φάρμακα, ραδιόφωνο, μπαταρίες, νερό και κονσέρβες.



2. Στερεώνουμε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες. Απομακρύνουμε από τις πόρτες τα ψηλά έπιπλα που μπορούν να ανατραπούν και να εμποδίσουν την έξοδο.



3. Βιδώνουμε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνα και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού.
4. Τοποθετούμε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια.
5. Απομακρύνουμε τα βαριά αντικείμενα πάνω από κρεβάτια και καναπέδες.
6. Στερεώνουμε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής.
7. Προσδιορίζουμε καλά προφυλαγμένους χώρους σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού:
  - κάτω από ανθεκτικά γραφεία ή τραπέζια.
  - μακριά από γυάλινες επιφάνειες και βιβλιοθήκες.
  - μακριά από εξωτερικούς τοίχους.
8. Ελέγχουμε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου.
9. Ενημερώνουμε τα μέλη της οικογένειας για το πώς κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και για τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166, 100).



166



199



100

## Β. Έξω από το σπίτι

1. Επιλέγουμε ένα ασφαλές χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:
  - μακριά από κτίρια και δέντρα
  - μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια.



## Οδηγίες κατά την διάρκεια του σεισμού

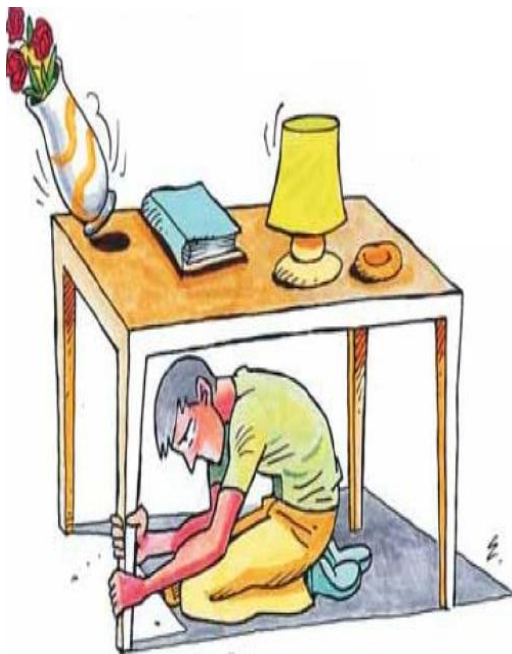
Ο βασικότερος κανόνας είναι ότι διατηρούμε την ψυχραιμία μας και δεν πανικοβαλλόμαστε.



ΣΕΙΣΜΟΣ ΣΕΙΣΜΟΣ ...  
ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΟΧΙ  
ΠΑΝΙΚΟΣ

Αν είμαστε μέσα στο σπίτι

1. Μπαίνουμε αμέσως κάτω από ένα ανθεκτικό έπιπλο, όπως γραφείο ή ένα πολύ γερό τραπέζι ή κάτω από την κάσα της πόρτας και παραμένουμε καλυμμένοι μέχρι να σταματήσει η δόνηση. Εάν το έπιπλο που μας προστατεύει, μετακινηθεί, προσπαθούμε να το ακολουθήσουμε.



2. Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονατίζουμε στο μέσον του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος μας και προστατεύουμε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα μας.



3. Απομακρυνόμαστε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να μας τραυματίσουν.
4. Αν βρισκόμαστε στην κουζίνα, φεύγουμε μακριά από το ψυγείο, το φούρνο και τα ντουλάπια που βρίσκονται ψηλά.

Αν είμαστε σε χώρο ψυχαγωγίας, εμπορικό κέντρο ή μεγάλο κατάστημα:

1. Μείνετε στο χώρο μέχρι να τελειώσει η δόνηση.
2. Εάν βρισκόμαστε σε ΨΗΛΟ ΚΤΙΡΙΟ και κοντά μας δεν υπάρχει γραφείο ή τραπέζι, κινούμαστε προς τον εσωτερικό τοίχο και προστατεύουμε το κεφάλι μας με τα χέρια.
3. Απομακρυνόμαστε από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να μας τραυματίσουν.



Αν βρισκόμαστε σε εξωτερικό χώρο:

1. Απομακρυνόμαστε από δέντρα, πινακίδες, κτίρια, ηλεκτρικά καλώδια και κολώνες.
2. Αν έχουμε μαζί μας τσάντα ή χαρτοφύλακα, καλύπτουμε το κεφάλι μας με αυτά.
3. Αν βαδίζουμε σε πεζοδρόμιο κοντά σε κτίρια, προχωράμε προς την είσοδο του πλησιέστερου, για να προστατευτούμε από τα διάφορα αντικείμενα που μπορούν να πέσουν, όπως τούβλα, γυαλιά, σοβάδες.



Αν είμαστε σε αμάξι και οδηγούμε:



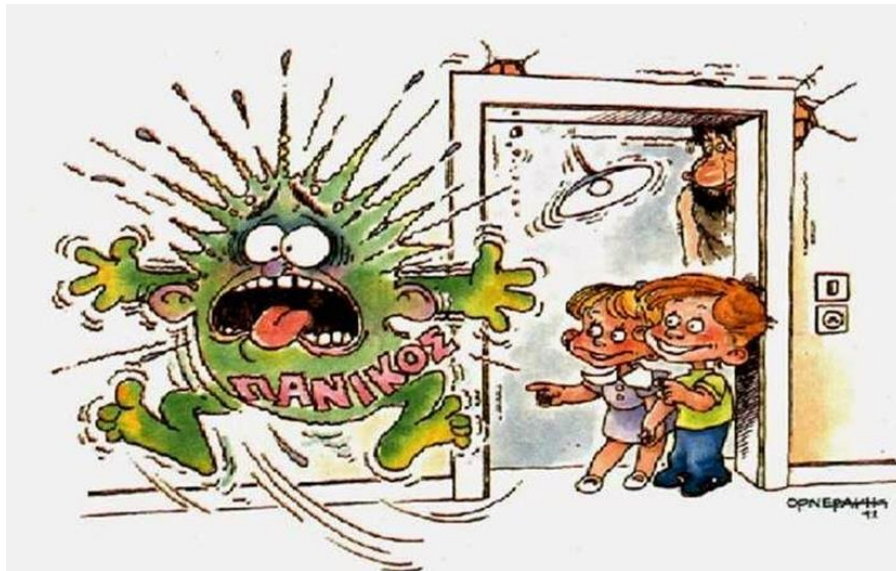
1. Σταματάμε στην άκρη του δρόμου. Αποφεύγουμε τις διασταυρώσεις, τις γραμμές μεταφοράς του ηλεκτρικού ρεύματος και άλλες πηγές κινδύνου. Παραμένουμε μέσα στο όχημα μέχρι να σταματήσει η δόνηση.
2. Αποφεύγουμε να περάσουμε από σήραγγες, γέφυρες ή υπέργειες διαβάσεις.

Αν είμαστε σε αναπηρική καρέκλα:

1. Δεν προσπαθούμε να σηκωθούμε. Μετακινούμαστε σε σημείο που μπορούμε να προφυλαχθούμε εφόσον αυτό είναι δυνατό, ασφαλίζουμε τους τροχούς και προστατεύουμε το κεφάλι με τα χέρια μας.

Τι **ΔΕΝ** κάνουμε κατά τη διάρκεια του σεισμού:

1. Πανικοβαλλόμαστε.



2. Χρησιμοποιούμε ανελκυστήρα, αλλά αν είναι ανάγκη χρησιμοποιούμε τις σκάλες.

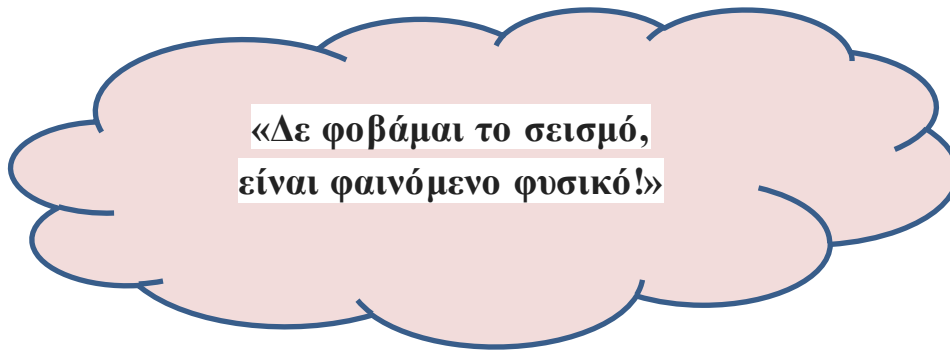


### Οδηγίες για μετά τον σεισμό:

1. Προετοιμαζόμαστε για τυχόν μετασεισμούς.
2. Ελέγχουμε προσεκτικά τον εαυτό μας και τους γύρω μας για πιθανούς τραυματισμούς.
3. Αν υπάρχουν βαριά τραυματισμένοι δεν τους μετακινούμε.
4. Εκκενώνουμε το κτίριο από το κλιμακοστάσιο (δεν χρησιμοποιούμε τον ανελκυστήρα), αφού πρώτα κλείσουμε τους διακόπτες του ηλεκτρικού ρεύματος, του φυσικού αερίου και του νερού.
5. Ελέγχουμε για πυρκαγιά και παίρνουμε τις κατάλληλες προφυλάξεις.
6. Καταφεύγουμε σε ανοιχτό και ασφαλές χώρο.
7. Ακολουθούμε τις οδηγίες των Αρχών και δεν δίνουμε σημασία σε φημολογίες.
8. Δεν χρησιμοποιούμε άσκοπα το αυτοκίνητο, ώστε να μην γίνουμε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.

9. Χρησιμοποιούμε το σταθερό ή κινητό τηλέφωνό μας σε εξαιρετικές περιπτώσεις, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των τηλεφωνικών δικτύων.

10. Αποφεύγουμε να μπούμε στο σπίτι μας αν βλέπουμε βλάβες, κομμένα καλώδια, διαρροή υγραερίου ή φυσικού αερίου.



Αφού μάθαμε τις οδηγίες ας τις εφαρμόσουμε σε ένα παιχνίδι!

### Παιχνίδι:

Το παιχνίδι αυτό θα το παίξουμε στο σπίτι, αλλά κι έξω στο δρόμο, όπου μπορούμε να βρισκόμαστε κατά τη διάρκεια ενός σεισμού. Αρχικά, δεν καθορίζουμε την ώρα του παιχνιδιού, καθώς ένας σεισμός μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε ώρα. Έτσι λοιπόν, στο παιχνίδι αυτό όταν θα ακουστεί η σφυρίχτρα του γονέα, θα υποτίθεται ότι γίνεται ένας σεισμός και τα παιδιά θα καλούνται να εφαρμόσουν τις οδηγίες που έμαθαν.



Σημείωση: Μπορείτε να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες στους παρακάτω συνδέσμους:

<https://www.civilprotection.gr/el/seismoi>

[https://www.youtube.com/watch?v=hIKK56lqFkg&ab\\_channel=%CE%93%CE%B5%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CE%93%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82%CE%A0%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82](https://www.youtube.com/watch?v=hIKK56lqFkg&ab_channel=%CE%93%CE%B5%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CE%93%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82%CE%A0%CF%81%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82)