

Τι χρειάζεται να κάνω αν γίνει σεισμός (Βήματα σεισμού)



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφέας	Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med) Ειδική Παιδαγωγός
Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ
Εικονογράφηση	Αβδίκου Χριστίνα
Γραφιστική επιμέλεια	ONDEMAND AE
Επιμέλεια κειμένων	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ

ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS 5001313, Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Υπεύθυνοι της Πράξης:

Κουρμπέτης Βασίλης, Σύμβουλος Α΄
Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ
(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Β΄ με εξειδίκευση
στην Ειδική & Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ (από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
Τηλ.: 213 1335100 Fax: 213 1335111
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Τοπική Αυτονομία



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
www.espa.gov.gr

Τι χρειάζεται να κάνω αν γίνει σεισμός (Βήματα σεισμού)





Ο σεισμός είναι ένα φυσικό φαινόμενο που δεν μπορώ να αποφύγω.

Μπορώ, όμως, να τον αντιμετωπίσω, αν είμαι καλά προετοιμασμένος και γνωρίζω τι πρέπει να κάνω:

- 1) πριν από τον σεισμό, δηλαδή από τώρα,
- 2) κατά τη διάρκεια των λίγων δευτερολέπτων που διαρκεί ο σεισμός
- και 3) μόλις τελειώσει ο σεισμός.



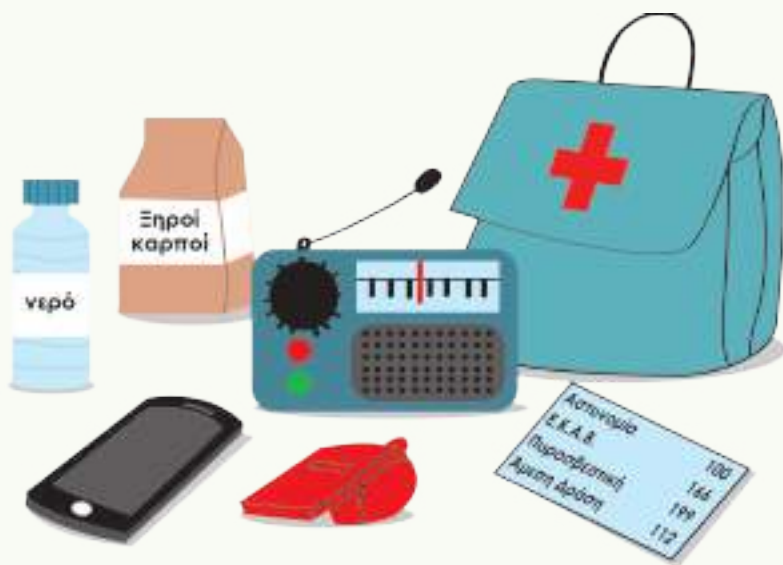
Πριν γίνει ένας σεισμός:
Χρειάζεται να έχω λάβει μέρος
σε αρκετές ασκήσεις ετοιμότητας
σεισμού, ώστε σε περίπτωση
αληθινού σεισμού να γνωρίζω
από πριν πώς να αντιδράσω.
Έτσι, θα διατηρήσω την ψυχραιμία μου
και δεν θα πανικοβληθώ,
κατά τη διάρκεια του σεισμού.



Χρειάζεται να γνωρίζω καλά
το σχέδιο έκτακτης ανάγκης.
Δηλαδή, ποια διαδρομή
θα ακολουθήσω
για να φύγω από ένα κτίριο,
όπως το σχολείο ή το σπίτι μου.



Αν κατά τη διάρκεια του σεισμού είμαι στο σχολείο, πρέπει να θυμάμαι το σημείο συγκέντρωσης όπου θα συναντηθούμε μόλις τελειώσει ο σεισμός με τον δάσκαλο και τους συμμαθητές μου. Με την οικογένειά μου αποφασίζουμε έναν ασφαλή και ανοιχτό χώρο συνάντησης κοντά στο σπίτι μας, όπου θα συναντηθούμε εκεί όλα τα μέλη.



Να έχω συγκεντρώσει τα απαραίτητα εφόδια πρώτης ανάγκης:

1. Νερό και ξηρά τροφή,
2. Ραδιόφωνο με μπαταρίες,
3. Φαρμακείο, 4. Κινητό τηλέφωνο,
5. Σφυρίχτρα, 6. Καρτέλα διάσωσης με τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης (Αστυνομία, Ε.Κ.Α.Β., Πυροσβεστική, Άμεση Δράση).

Εκεί μπορώ να γράψω, εάν χρειάζεται, ό,τι πρέπει να γνωρίζουν οι διασώστες, όπως, «είμαι κωφός-δώστε τις οδηγίες γραπτώς» ή «πρέπει να πάρω άμεσα το φάρμακό μου, γιατί έχω διαβήτη».

μένω
ψυχραιμος



πέφτω κάτω
απ' το τραπέζι



Κρατιέμαι και προστατεύω
το κεφάλι μου

Κατά τη διάρκεια του σεισμού:

Χρειάζεται να διατηρήσω
την ψυχραιμία μου.

Να μείνω στη θέση μου
και να προστατευτώ
καλύπτοντας το σώμα μου,
όσο το δυνατόν καλύτερα,
για να μην τραυματιστώ.



Θα προσπαθήσω
να θυμάμαι τα παρακάτω:

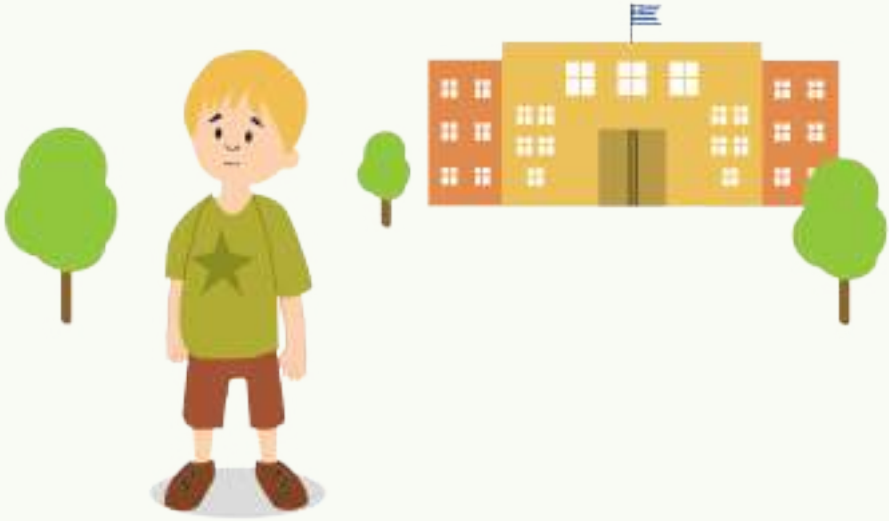
Αν βρίσκομαι δίπλα σε γερό ξύλινο
έπιπλο (θρανίο, τραπέζι, γραφείο),
καλύπτω το σώμα μου ή κεφάλι μου
κάτω από αυτό και κρατάω σταθερά
με τα χέρια μου το ένα πόδι του.



Αν είμαι στη μέση ενός δωματίου,
σε διάδρομο, σκαλιά, προαύλιο
ή εξωτερικό χώρο,
παραμένω στη δέση μου,
σκύβω και καλύπτομαι.



Μόλις τελειώσει ο σεισμός:
Περπατάω προσεκτικά στο διάδρομο
ή στα σκαλιά, χωρίς να τρέχω,
μέχρι να βγω από το κτίριο.
Προσέχω να μην πατήσω καλώδια,
σπασμένα γυαλιά ή άλλα επικίνδυνα
πράγματα, που μπορεί να έχουν πέσει
κατά τη διάρκεια του σεισμού.



Πηγαίνω στο σημείο συγκέντρωσης.
Περιμένω με υπομονή
να συναντήσω τον δάσκαλο,
τους συμμαθητές και
τις συμμαθήτριά μου,
ή την οικογένειά μου.
Σύντομα θα είμαστε και πάλι
όλοι μαζί και ασφαλείς!

Το έργο «Καθολικός Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Προσβάσιμου Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Υλικού» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001313 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ: ΣΕΙΣΜΟΣ

Στην ίδια κατηγορία

