

ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΝΑΒΡΥΤΩΝ

Σεισμοί, ΓΝΩΣΗ σημαίνει ΔΥΝΑΜΗ

Τομέας Τεχνολογίας

Νικολέτα Μπολτσά, ΠΕ88.04

Άγγελος Καραφωτιάς, PhD, ΠΕ86, ΠΕ83



Οδηγός αυτοπροστασίας για μαθητές, με οδηγίες για το Σπίτι και το Σχολείο, για ΠΡΙΝ, ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ και ΜΕΤΑ από το σεισμό.



Συνεργάστηκαν οι καθηγητές του τομέα Τεχνολογίας του Πρότυπου Γυμνασίου Αναβρύτων και οι μαθητές της Γ' τάξης.

Ευχαριστούμε τον Δρα Κωνσταντίνο Ρεπαπή, Αναπληρωτή Καθηγητή στο Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής για την πολύτιμη βοήθειά του.

01



Ενέργειες ΠΡΙΝ το σεισμό

Σε Σπίτι και σε Σχοδείο

02



Ενέργειες ΚΑΤΑ τον σεισμό

Σε Σπίτι και σε Σχοδείο

03



Ενέργειες αμέσως ΜΕΤΑ τον σεισμό

Σε Σπίτι και σε Σχοδείο



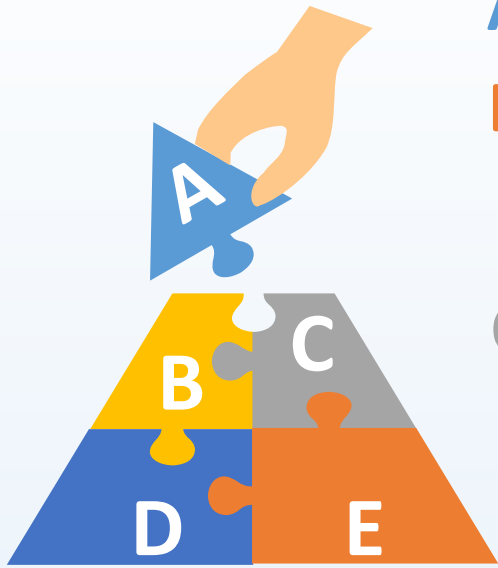
Μέρος 1^ο

Ενέργειες ΠΡΙΝ τον σεισμό

Συνεργάστηκαν οι μαθητές του Γ1:

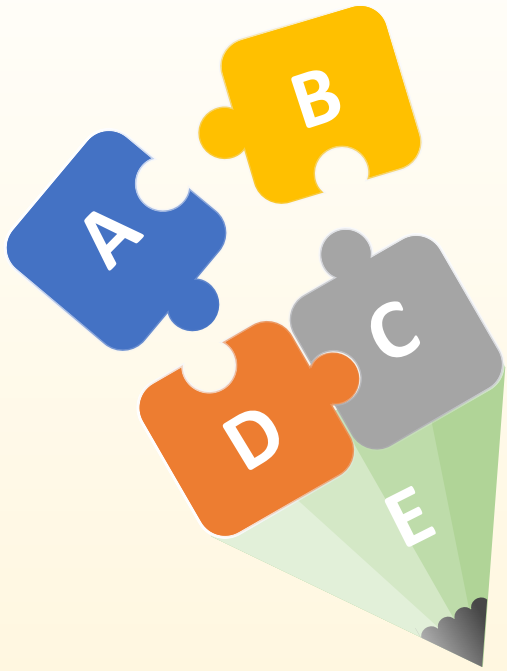
Αθανασούλης Μαρίνος, Αλεξόπουλος Απόστολος-Βασίλειος, Αναγνώστου Πηνελόπη-Ραφαέλα, Αντωνακοπούλου Αιμιλία, Ανωγιάτης Δημήτριος, Αργυρίου Μυρτώ, Βάλβης Νικόλαος, Βαμβαλής Ορέστης, Βαρδουλάκη Αικατερίνη, Βατικιώτης Στυλιανός, Βλάχος Χρήστος, Γαϊτανάρου Χριστίνα, Γιαντσίδης Γεώργιος – Παναγιώτης, Γράφας Νικόλαος, Δεσινιώτης Δημήτριος, Διαμάντη Ανθή, Δρακούλη Ειρήνη, Ζήλος Αλέξανδρος, Ζήσογλου Δημήτριος, Θάνου Βασιλική, Θεοφυλάκτου Φοίβος, Θωμαΐδης Συμεών, Καηπούζου Αθανασία και Καμπούρη Ευαγγελία.

1.1 Ενέργειες ΠΡΙΝ το σεισμό (Σπίτι)



- A** **Γνώση για τους Σεισμούς (Πρέπει να ξέρω)**
Πως προκαλούνται? Ποιες είναι οι κατηγορίες τους? Πόσο κακό κάνει ο πανικός?
- B** **Γνώση του Σπιτιού (Πρέπει να ξέρω)**
Ποια είναι τα πιο ασφαλή σημεία? Που βρίσκονται ο φακός, ο πυροσβεστήρας, το κουτί πρώτων βοηθειών? Πως κλείνει το ρεύμα, το νερό, το γκάζι?
Πρέπει να τσεκάρω τους τοίχους και το πάτωμα για υγρασία και γενικά την κατασκευή για κακοτεχνίες και αν διαπιστώσω κάποιο πρόβλημα ενημερώνω τους γονείς.
- C** **Προετοιμασία Σπιτιού (Πρέπει να κάνω)**
Ζητώ από τους μεγαλύτερους την καλή στερέωση μεγάλων κατασκευών π.χ. βιβλιοθήκες, ανεμιστήρες οροφής, φωτιστικά, ώστε να μην μας τραυματίσουν λόγω πιθανής πτώσης.
Ζητώ τη σωστή τοποθέτηση/στερέωση εύθραυστων αντικειμένων, π.χ. γυαλιά, βάζα, πιάτα, ενυδρεία, καθρέπτες, ώστε να μην τραυματιστούμε λόγω θραύσης τους.
Μεριμνώ για την απομάκρυνση αντικειμένων πάνω από το κρεβάτι ή τον καναπέ, π.χ. σε ράφια, που θα μπορούσαν να πέσουν επάνω μας σε περίπτωση σεισμού.
Ζητώ την επισκευή ελαττωματικών καλωδίων, πριζών κλπ ώστε να μην προκληθεί φωτιά.
Φροντίζω ώστε οι ηλεκτρικές συσκευές που δεν χρησιμοποιούνται καλύτερα να είναι αποσυνδεδεμένες.
- D** **Προετοιμασία οικογενειακού σχεδίου για τον σεισμό (Πρέπει να συνεργαστώ)**
Προετοιμάζουμε στοιχεία επικοινωνίας (τηλέφωνα συγγενών, πρώτων βοηθειών, αστυνομίας κλπ)
Προετοιμάζουμε σημείο συνάντησης και ενέργειες καθενός από τα μέλη της οικογένειας.
Προετοιμάζουμε τσάντα έκτακτης ανάγκης με τρόφιμα, είδη υγιεινής, είδη πρώτων βοηθειών, φακό, ραδιόφωνο, και φορτιστές.
- E** **Ασκήσεις ετοιμότητας (Πρέπει να συνεργαστώ)**
Εξασκούμαστε με την οικογένειά μας για το πως θα αντιδρούσαμε αν γινόταν σεισμός, σε πιθανά σενάρια, τι ρόλο θα είχε καθένας μας σε σχέση με τα παραπάνω Α, Β, C, D σημεία. Η εξάσκηση οδηγεί στην εμπέδωση της σωστής αντισεισμικής συμπεριφοράς και βοηθά στην επικράτηση ήρεμου κλίματος σε περίπτωση πραγματικού σεισμού.

1.2 Ενέργειες ΠΡΙΝ το σεισμό (Σχολείο)



A Σχέδιο εκκένωσης σχολείου (Πρέπει να ξέρω)

Γνωρίζουμε και θυμόμαστε το σχέδιο εκκένωσης, ποιες τάξεις προηγούνται, ποιες έπονται, σε ποιες εξόδους του σχολείου θα κατευθυνθούμε βγαίνοντας.

B Ασκήσεις εκκένωσης (Πρέπει να ξέρω)

Προσέχουμε ιδιαίτερα τις ασκήσεις εκκένωσης που γίνονται στο σχολείο. Τί κάνουμε κατά την διάρκεια του σεισμού, μέσα στην τάξη? Πότε και με ποια σειρά βγαίνουμε? Σε ποιο σημείο μαζευόμαστε? Με ποια διαδρομή και σε πόσο χρόνο φτάνουμε σε αυτό?

C Έλεγχος της κατάστασης του σχολείου (Πρέπει να κάνω)

Αν αντιληφθούμε ρωγμές, υγρασία, κλπ ενημερώνουμε αμέσως τους καθηγητές. Γνωρίζουμε ποια είναι τα πιο ασφαλή σημεία στην τάξη μας και γενικότερα στο σχολείο. Γνωρίζουμε ποια σημεία να αποφύγουμε κατά την έξοδό μας σε περίπτωση σεισμού, π.χ. ανσανσέρ, υπόγειο κλπ. Αν αντιληφθούμε μη επάρκεια σε είδη πρώτων βοηθειών ενημερώνουμε τους καθηγητές.

D Προετοιμασία για επικοινωνία μετά τον σεισμό (Πρέπει να συνεργαστώ)

Αναπτύσσουμε σχέδιο επικοινωνίας με συμμαθητές μας, γονείς και καθηγητές για μετά τον σεισμό. Θυμόμαστε τηλέφωνα όπως αστυνομίας, ΕΚΑΒ, πυροσβεστικής κλπ

E Σωστή συμπεριφορά (Πρέπει να έχω στο μυαλό μου)

Δεν κλείνουμε την έξοδο προς την πόρτα μέσα στην αίθουσα, ώστε να είναι ανοικτή πάντα η δίοδος διαφυγής. Ισχύει και για δημόσιους χώρους συνάθροισης, κινηματογράφους, θέατρα, γήπεδα κλπ.

Αν αντιληφθούμε κλειδωμένες πόρτες σε υπόγειο ή ισόγειο ενημερώνουμε αμέσως τους καθηγητές ώστε αυτές να είναι ανοικτές.



Μέρος 2^ο

Ενέργειες ΚΑΤΑ τον σεισμό

Συνεργάστηκαν οι μαθητές του Γ2:

Καραγιαννόπουλος Ανδρέας, Καρράς Κωνσταντίνος-Παναγιώτης, Κιούκης Μάρκος-Βασίλειος, Κόλλια Ευγενία, Κοτζαμπασάκης Εμμανουήλ, Κοτσώνης Δημήτριος, Λιακοπούλου Ελένη, Λούκουτος Χριστόδουλος, Μαγκαφώσης Μιχάλης, Μαγουλός Βασίλειος, Μανής Παναγιώτης, Μαντά Κωνσταντίνα, Μαραβελάκη Αρετή, Μεζόπουλος Φίλιππος, Μέντζος Δημήτριος, Μήτσιος Αναστάσιος, Μπαλκίζας Αθανάσιος, Μπαξεβάνης Βασίλειος, Μπαρμπουράς Πέτρος, Μπεκιάρης Ιωάννης, Μπελόκας Ορέστης, Μπιτούνης Κωνσταντίνος, Μπληανά Βασιλική και Νησιανάκη Σταυριανή.

2.1 Ενέργειες ΚΑΤΑ το σεισμό (Σπίτι)

Τι κάνουμε!



Κρυβόμαστε κάτω / δίπλα από κάποιο ανθεκτικό έπιπλο όπως τραπέζι, γραφείο κλπ

Αν δεν υπάρχει κοντά μας ανθεκτικό έπιπλο, γονατίζουμε στο κέντρο του δωματίου και προστατεύουμε με τα χέρια μας το κεφάλι μας.

Απομακρυνόμαστε από τζάμια, καθρέπτες, γυάλινες βιτρίνες ώστε να μην μας πληγώσουν τυχόν θραύσματα.



Θυμόμαστε!

ότι το κτήριο ΔΕΝ καταρρέει αυτόματα την ώρα του σεισμού, ότι το ρεύμα, το νερό και το τηλέφωνο μπορεί να διακοπούν και παράλληλα μπορεί να ενεργοποιηθούν συναγερμοί ασφαλείας ή και συστήματα πυρασφάλειας, πού συναντιόμαστε αφού τελειώσει ο σεισμός, τα τηλέφωνα των δικών μας.

Τι ΔΕΝ κάνουμε!



Δεν πανικοβαλλόμαστε. Και εμείς θα ενεργήσουμε λάθος και θα πανικοβάλλουμε και τους άλλους.

Δεν βγαίνουμε στο μπαλκόνι.

Δεν ορμάμε στην έξοδο.



Αν είμαστε έξω

Δεν στεκόμαστε κοντά σε κτήρια, δέντρα και στύλους με καλώδια γιατί μπορεί να πέσουν επάνω μας και να μας τραυματίσουν.

3.2 Ενέργειες ΚΑΤΑ το σεισμό (Σχολείο)

Τι κάνουμε!

Κρυβόμαστε κάτω / δίπλα από το θρανίο

Προστατεύουμε με τα χέρια μας το κεφάλι μας.

Απομακρυνόμαστε από τζάμια, καθρέπτες, γυάλινες βιτρίνες ώστε να μην πληγώσουν θραύσματα.

Ακούμε τις συμβουλές του καθηγητή μας

Περιμένουμε να βγούμε με την σειρά μας από το κτίριο.

Βοηθούμε και συμπαραστεκόμαστε αν υπάρχουν άτομα ΑΜΕΑ στην τάξη μας, σύμφωνα με τις οδηγίες του καθηγητή μας

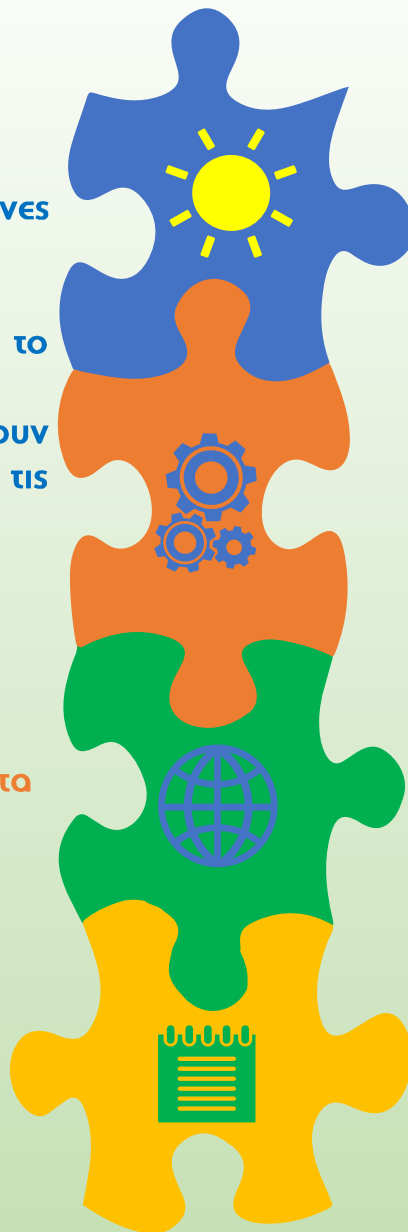
Τι ΔΕΝ κάνουμε!

Προσπαθούμε να μην μας πιώσει πανικός.

Θυμόμαστε ότι το κτήριο δεν καταρρέει αυτόματα την ώρα του σεισμού.

Δεν βγαίνουμε στο μπαλκόνι.

Δεν ορμάμε στην έξοδο.



Θυμόμαστε!

Την διαδρομή εξόδου από το κτίριο.

Την σειρά με την οποία βγαίνουμε και γενικά όσα μάθαμε στις ασκήσεις σεισμού του σχολείου.

Σε ποιο ασφαλές σημείο έξω θα συναντηθούμε αφού τελειώσει ο σεισμός.

Τα τηλέφωνα των δικών μας.

Αν είμαστε ήδη έξω

Δεν στεκόμαστε κοντά σε κτήρια, δέντρα και στύλους με καλώδια γιατί μπορεί να πέσουν επάνω μας και να μας τραυματίσουν.

Αν είμαστε στον διάδρομο ή στην τουαλέτα, βγαίνουμε έξω, πάμε αμέσως σε ασφαλές περιβάλλον και ενημερώνουμε τους συμμαθητές μας και τον υπεύθυνο καθηγητή που θα μας ψάχνει.



Μέρος 3^ο

Ενέργειες αμέσως ΜΕΤΑ τον σεισμό

Συνεργάστηκαν οι μαθητές του Γ3:

Νικοηακόπουλος Παναγιώτης, Οικονόμου Ιωάννης, Παπαδοπούλου Δέσποινα, Παπακωνσταντίνου Πάολα, Παπαστεφάνου Δημήτριος, Πίσπας Αθανάσιος, Ραχούτη Ευαγγελία, Ρεπαπής Χρήστος, Ρουμπή Ελένη-Αννα, Ρούσαλης Αθανάσιος, Σαμαρά Φωτεινή, Σικαλίδης Κωνσταντίνος, Σοφιανού-Χριστοφόρου Αθληκστis, Σταματοπούλου Αθανασία, Σταυρουλάκη Αριστέα, Στεφανίδη Άννα-Ιβάννα, Στράτου Μάνια-Αλεξάνδρα, Τάκη - Τσαμπαλά Μυρτώ, Τσιάτουρας Αλέξανδρος-Βίκτωρας, Τσότρας Αναστάσιος, Φουντούλης Ιωάννης, Χαβατζόγλου Ιωάννης, Χίτος Θεόδωρος και Χούπας Δημήτριος.

3.1 Ενέργειες αμέσως ΜΕΤΑ το σεισμό (Σπίτι)

ατομικές

Ελέγχουμε προσεκτικά τον εαυτό μας για τυχόν τραυματισμούς.

Εκκενώνουμε το κτίριο, αν χρειαστεί χρησιμοποιούμε σκάλες, ΔΕΝ χρησιμοποιούμε ασανσέρ, δεν βγαίνουμε στο μπαλκόνι.

Πηγαίνουμε σε ανοικτό και ασφαλή χώρο

Προσπαθούμε να μην χρησιμοποιούμε κινητό ή αυτοκίνητο αν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος ανησυχίας

Αν δεν φοράμε ήδη, βάζουμε παπούτσια ώστε να μην πληγωθούμε από τυχόν γυαλιά.

συλλογικές

Αν υπάρχουν τραυματισμένοι ζητούμε αμέσως βοήθεια και αν γνωρίζουμε πρώτες βοήθειες, βοηθούμε.

Ακούμε και ενημερώνουμε και άλλους για ειδήσεις από ραδιόφωνο, τηλεόραση, ίντερνετ αλλά από έγκυρες πηγές πληροφόρησης μόνο.

Βοηθούμε στην έξοδο, άτομα ΑΜΕΑ.

ψυχοηολογικές

Προετοιμαζόμαστε για την ύπαρξη πιθανών μετασεισμών.

Ακολουθούμε τις οδηγίες των αρχών και δεν πιστεύουμε ή διαδίδουμε φήμες.

Δεν αφήνουμε να μας παρασύρει πανικός αν π.χ. δεν λειτουργεί το κινητό μας.

Δεν αφήνουμε τον εαυτό μας να ξαναμπεί σε κτίρια για να βρει άλλους ή πάρει πράγματα αξίας, μπορεί να τραυματιστούμε.

θυμόμαστε

Το σχέδιο αντιμετώπισης σεισμού που είχαμε κάνει με την οικογένειά μας.

Αν κατά την έξοδό μας ακούσαμε κάποιον να ζητά βοήθεια ή αν έπεσε στην αντίληψή μας φωτιά ή διαρροή αερίου ή εντοπίσαμε κάποια άλλη επικίνδυνη βλάβη κατά την έξοδό μας και ενημερώνουμε τους μεγαλύτερους.



3.2 Ενέργειες αμέσως ΜΕΤΑ το σεισμό (Σχολείο)

Είναι απαραίτητο να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας ώστε να παίρνουμε τις σωστές αποφάσεις, να μεταδίδουμε κλίμα ηρεμίας στους άλλους και να υπάρχει ψυχία για να ακούγονται τυχόν οδηγίες.

Πρώτα από όλα

Εκκενώνουμε την τάξη όταν δώσει ο καθηγητής το σήμα και με την σειρά που θα μας υποδείξει. Τα χέρια μας προστατεύουν το κεφάλι μας. Δεν ορμάμε προς την έξοδο τρέχοντας και εις βάρος των άλλων. Προσοχή μην πατήσουμε ηλεκτροφόρο καλώδιο ή σπασμένα γυαλιά.

Εκκένωση

Θα πρέπει να παραταχθούμε μαζί με τους υπόλοιπους του τμήματός μας ώστε να είναι δυνατόν να γίνει καταμέτρηση και να εντοπιστούν πιθανοί απόντες. Ενημερώνουμε αν γνωρίζουμε κάτι για αυτούς.

Σε χώρο ασφαλή

Ενημερώνουμε τους καθηγητές ΑΦΟΥ πάμε σε ασφαλή χώρο για το αν είδαμε φωτιά, ή έκκλιση αερίου ή κάτι άλλο επικίνδυνο.

Δεν γυρίζουμε μόνοι μας πίσω στην τάξη να πάρουμε την τσάντα, το πορτοφόλι ή το κινητό αν έχουμε.

ΔΕΝ εγκαταλείπουμε μόνοι μας το σχολείο αν δεν έχουμε εντολή από υπεύθυνο καθηγητή.

Σε κάθε περίπτωση υπεύθυνος καθηγητής είναι ο εκπαιδευτικός που δίδασκε στο τμήμα και βέβαια Διευθ/ντής, υποδιευθ/ντής και λοιποί εκπαιδευτικοί.

Ενέργειες



Πρότυπο Γυμνάσιο Αναβρύτων
Τομέας Τεχνολογίας
2023-24