

Правила безопасного поведения при землетрясениях

Как действовать до, во время и после толчков, чтобы сохранить жизнь и здоровье.

before

during

after



Землетрясение: почему важно быть ГОТОВЫМ

Толчки начинаются внезапно, а опасность создают не только движение земли, но и падающие предметы, стекло, паника и слабые конструкции.



Что такое землетрясение и почему оно опасно

➤ Землетрясение возникает при смещении участков земной коры. Освободившаяся энергия вызывает колебания земли и зданий, которые человек ощущает как толчки.

➤ Поэтому главная задача — не метаться, а быстро укрыться, защитить голову и шею и дождаться окончания толчков в безопасном месте.

➤ Опасность часто связана с обстановкой вокруг: падают шкафы, техника и светильники, разбиваются окна, повреждаются провода и трубы, появляются трещины.

Опасные и безопасные места в комнате



Где опасно находиться

Опасны окна, зеркала, шкафы, полки, люстры и узкие проходы. Рядом с ними выше риск порезов, ударов и падения тяжелых предметов.



Где укрыться безопаснее

Безопаснее встать у прочной внутренней стены или спрятаться под устойчивый стол. Важно держаться подальше от стекла и всего, что может упасть.

Подготовка к землетрясению заранее

Заранее подготовленные действия помогают снизить риск травм и избежать паники.

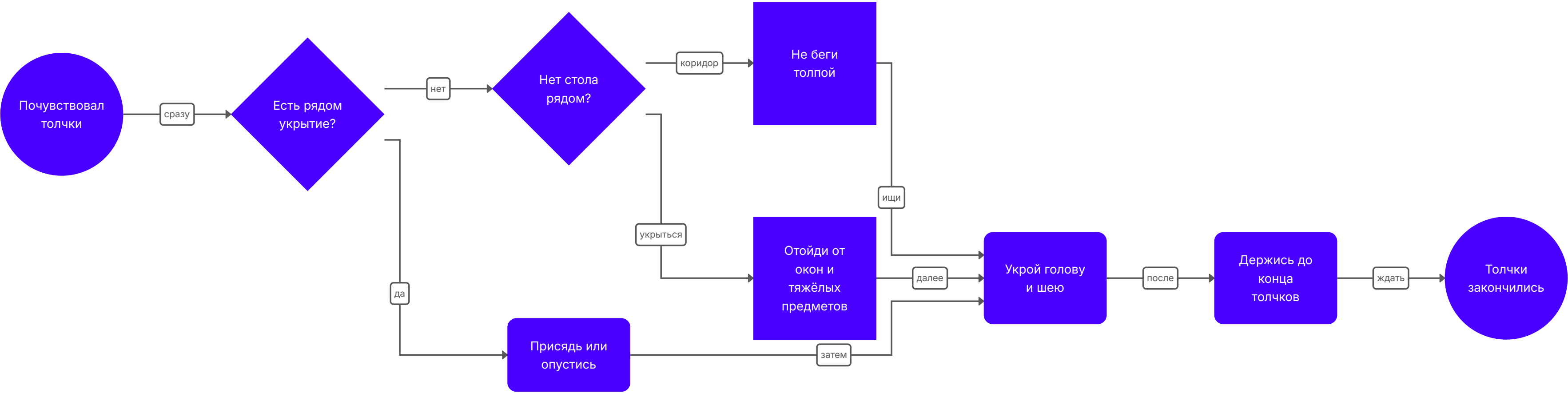
Чем лучше подготовка дома и в школе, тем спокойнее и быстрее люди действуют при толчках.

Учебные материалы ОБЗР; общие правила безопасности при землетрясении

Мера	Зачем	Кто отвечает
Закрепить мебель	Чтобы не упала	Взрослые
Знать выходы	Для быстрой эвакуации	Все
Подготовить набор	Для первой помощи	Семья
Согласовать место	Чтобы найтись	Дети и взрослые

Алгоритм действий во время толчков

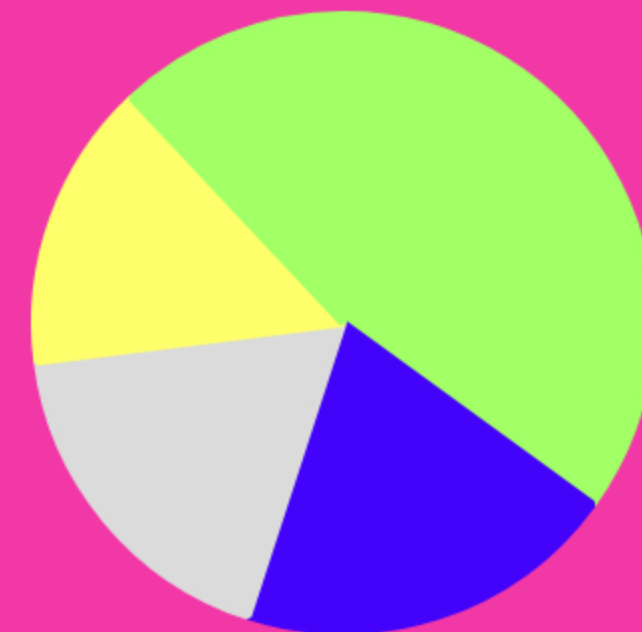
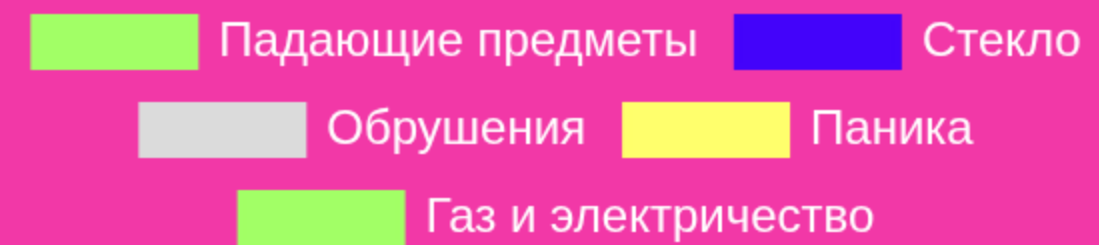
Схема составлена по правилам безопасного поведения при землетрясении для школьников.



Главные причины травм при землетрясении

➤ Наибольший риск создают предметы в помещении и ошибки поведения людей, особенно в первые секунды толчков.

➤ Чтобы снизить травмы, важно убрать опасные предметы и заранее знать правильный алгоритм действий.



Обобщение учебных материалов по ОБЗР и правилам безопасности при землетрясении

Правило «Присядь, укройся, держись»

01

Присядь или опустишь на пол, чтобы не потерять равновесие. Так легче сохранить устойчивость и избежать падения при внезапных толчках.

02

Укрой голову и шею руками, под столом или рядом с прочной опорой. Это защищает от осколков, ударов и падающих предметов.

03

Держись за устойчивый предмет до окончания толчков. Не вставай раньше времени, пока вокруг ещё могут падать вещи и смещаться мебель.

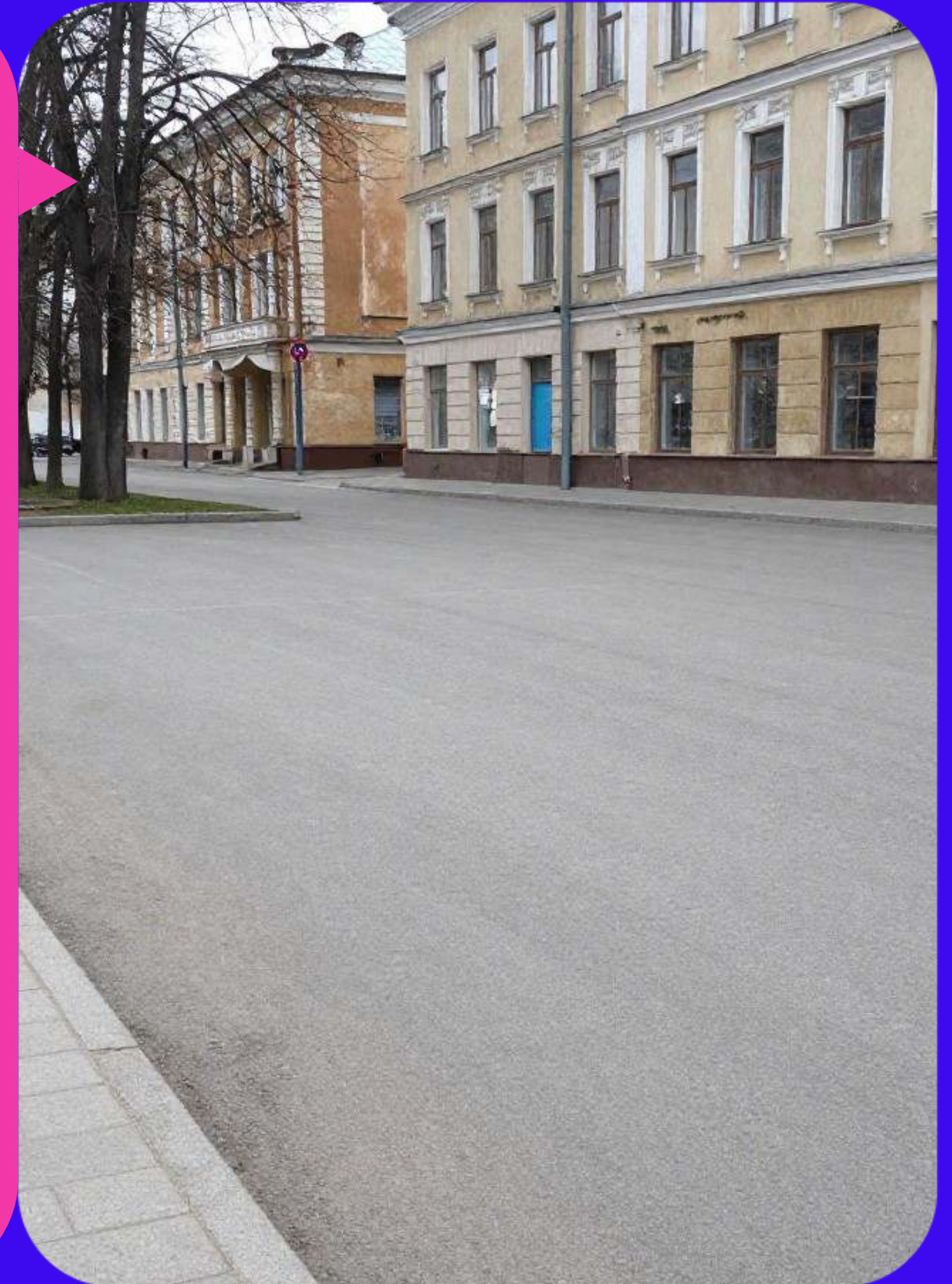
Если землетрясение застало на улице

01

Отойди от зданий, витрин, стен, деревьев, фонарных столбов, рекламных щитов и линий электропередачи. Лучше выбрать открытую площадку, где ничто не упадёт сверху.

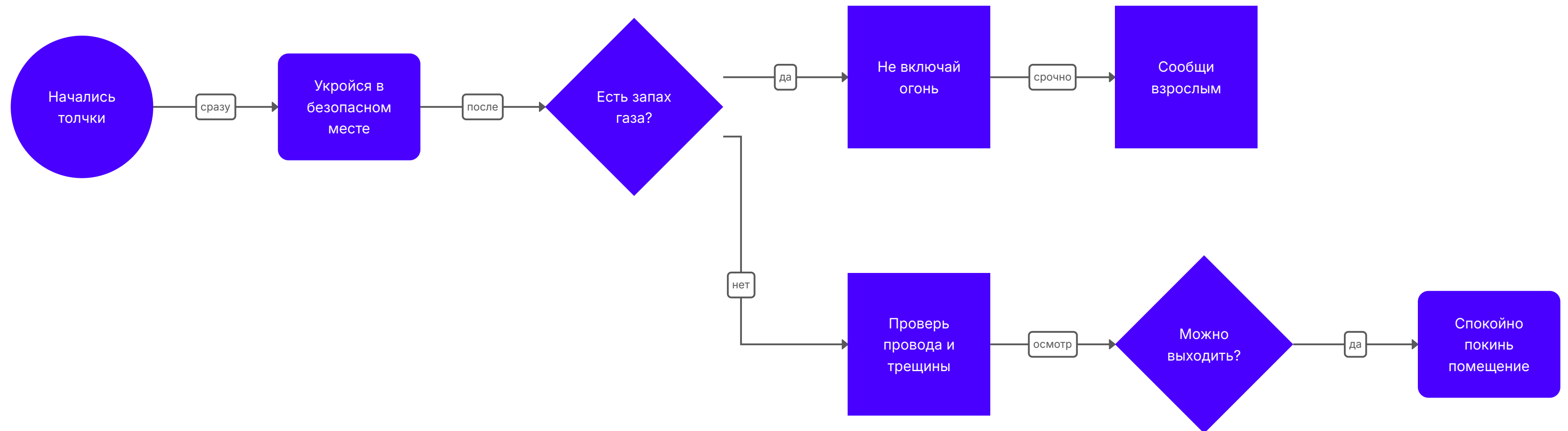
02

Не стой рядом с фасадами и не пытайся быстро вернуться в помещение. Сохраняй расстояние и жди окончания толчков в безопасном месте.



Что делать, если толчки начались дома

Схема для безопасных действий дома во время и после землетрясения.

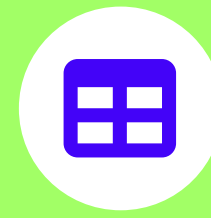


Как вести себя в школе во время землетрясения



Будь рядом с учителем

Сразу слушай указания учителя и не отходи от класса без команды. Взрослый быстрее оценит обстановку и подскажет, где укрыться и как безопасно действовать дальше.



Укройся в классе

Если рядом есть прочная парта, спрячься под ней, закрыв голову и шею руками. Когда стола нет, встань рядом с внутренней стеной подальше от окон.



Эвакуация после толчков

Когда сотрясение прекратится, выходи организованно по школьному маршруту. Не возвращайся за вещами и держись вместе с классом, чтобы быстро проверить, все ли на месте.



Не создавай давку

Не беги по коридору и не толкай других учеников. На лестнице и у дверей легко упасть, поэтому важно сохранять спокойствие и двигаться только по команде.

Что нельзя делать во время землетрясения

Действие	Опасность
Лифт	Блокировка
Лестница	Падение
Окно	Стекло
Огонь	Пожар



Опасные действия увеличивают риск травм, пожара и давки. Важно заранее запомнить, чего следует избегать в помещении.



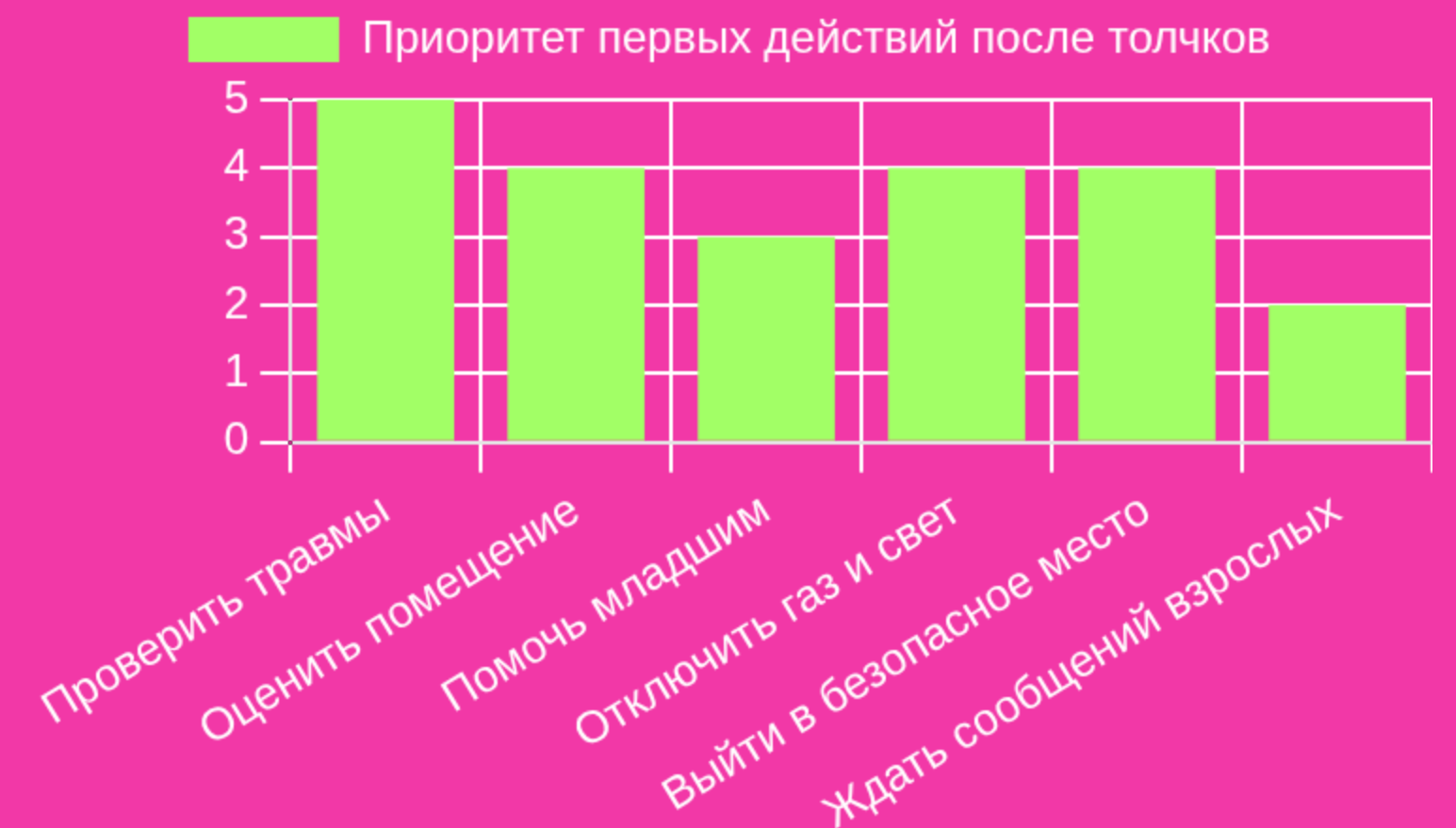
Самые рискованные ошибки связаны с лифтом, стеклом, огнем и поспешным движением. Спокойствие и выбор укрытия заметно снижают угрозу.

Учебные правила безопасности при землетрясениях, ОБЗР

Что важно сделать сразу после толчков

➤ Сначала действуют по порядку, а не одновременно. Это помогает не пропустить опасность и не мешать тем, кто рядом.

➤ На первом месте — люди и предотвращение пожара. Затем идут проверка обстановки и организованный выход без суеты.



Школьный алгоритм действий при чрезвычайных ситуациях;
учебные правила ОБЗР

Что положить в тревожный набор



Рюкзак на один день

В небольшой рюкзак кладут воду, фонарик, батарейки, аптечку и свисток. Такой набор помогает переждать первые часы без света и быстро подать сигнал, если рядом нет взрослых.



Вещи для связи и тепла

Полезно добавить зарядное устройство, влажные салфетки, теплую одежду и копии документов. Эти вещи помогают сохранить связь с семьей, поддерживать чистоту и не замерзнуть после эвакуации.



Запас на несколько суток

Для семьи нужен небольшой запас еды длительного хранения и воды минимум на 1–3 дня. Такой комплект лучше хранить в одном месте, чтобы его можно было быстро взять при выходе.

Алгоритм помощи пострадавшему

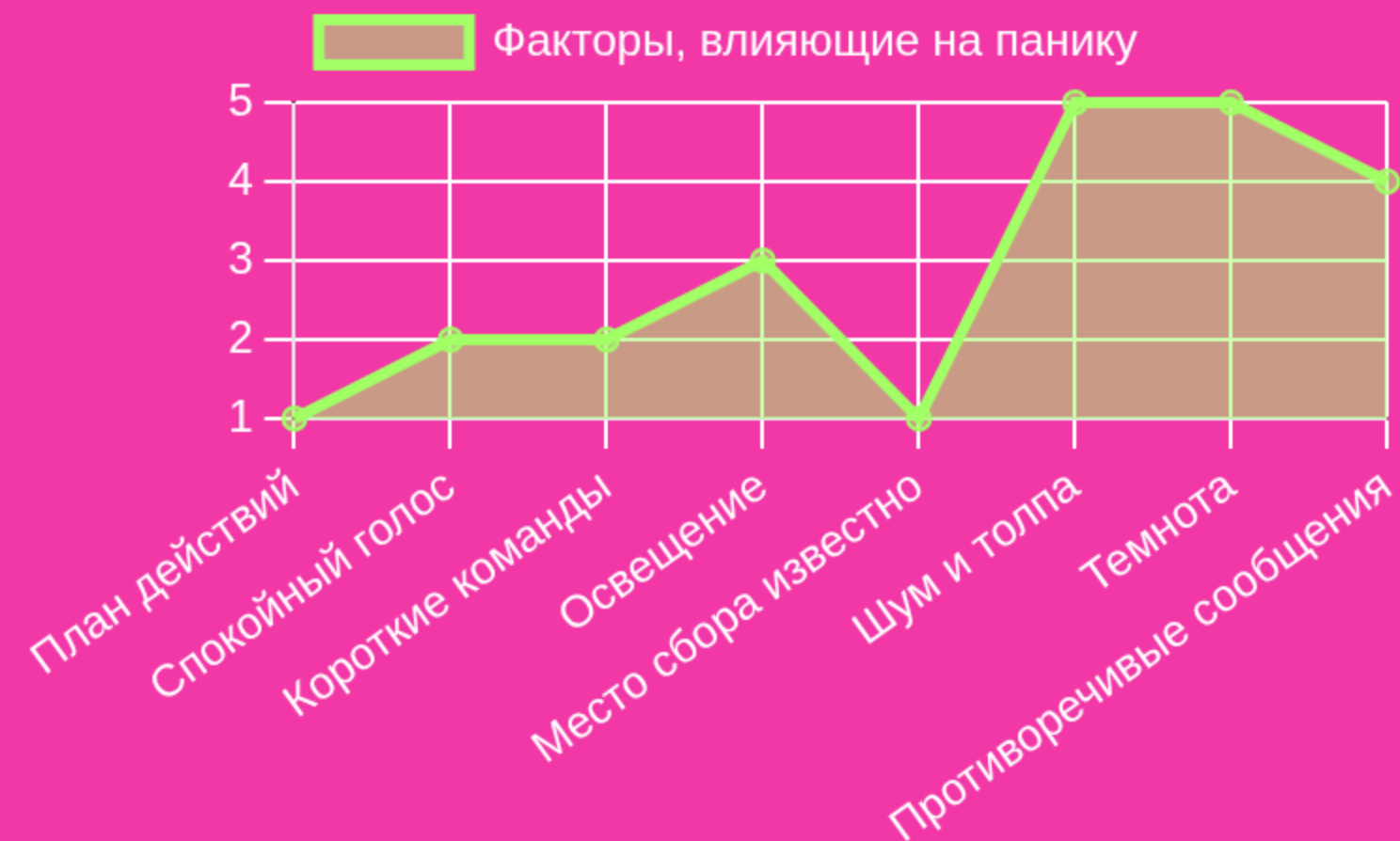
Последовательность действий для школьника до прихода взрослых и спасателей



Что помогает сохранять спокойствие и уменьшает панику

➤ Чем понятнее обстановка и команды взрослых, тем меньше ошибок допускают дети. Это особенно важно в шуме, темноте и при скоплении людей.

➤ План, свет и четкие указания снижают панику, а шум, толпа и путаница резко повышают риск неверных действий.



Учебные наблюдения по поведению людей в чрезвычайных ситуациях; материал ОБЗР

Мифы и факты о землетрясениях

01

Миф: во время толчков нужно сразу выбегать наружу. Факт: при сильной тряске у выхода, на лестнице и в коридоре часто опаснее, чем в укрытии рядом с прочной опорой.

02

Миф: если землетрясение длится недолго, можно не спешить. Факт: именно первые секунды самые важные, потому что в это время нужно быстро выбрать безопасное место и защитить голову.

03

Миф: под кроватью всегда безопасно. Факт: безопасность зависит не от самой кровати, а от того, есть ли рядом стекло, тяжелые предметы и риск падения мебели.

04

Миф: после первых толчков опасность сразу исчезает. Факт: нужно дождаться окончания тряски, а затем спокойно проверить обстановку и следовать заранее известному плану.

Семейный план на случай землетрясения

- План лучше записать и обсудить заранее, чтобы каждый член семьи знал свои действия и место встречи.
- Четко записанный план экономит время после толчков и помогает детям не растеряться, если взрослые не рядом.
- Памятка по семейной подготовке к чрезвычайным ситуациям

Что указать	Зачем
Место встречи	Не потеряться
Маршрут выхода	Покинуть дом
Контакты взрослых	Быстро связаться
Аптечка и вода	Взять с собой

Частые ошибки детей при землетрясении



Смотреть в окно

Любознательство опасно: у стекла легко получить травму от осколков или падающих предметов. Во время толчков лучше сразу отойти от окон и выбрать укрытие рядом с прочной опорой.



Пользоваться лифтом

Лифт может остановиться или заблокироваться, поэтому это одно из самых опасных решений. При землетрясении нужно использовать только безопасный маршрут, если он уже разрешен взрослыми.



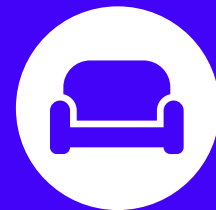
Толкаться и кричать

В коридоре или у выхода шум и давка мешают выбраться безопасно. Спокойные шаги и короткие команды помогают избежать падений, ушибов и лишней паники.



Хватать тяжелые вещи

Тяжелый рюкзак или сумка замедляют движения и мешают защитить голову. Лучше сначала укрыться, а вещи брать только после окончания толчков, если это безопасно.



Стоять рядом с мебелью

Шкафы, полки и стеклянные поверхности могут упасть или разбиться. Безопаснее держаться подальше от таких мест и сразу искать прочную опору или укрытие.

Безопасность начинается с ПОДГОТОВКИ

При землетрясении важно не паниковать: укрыться, защитить голову и шею, дождаться окончания толчков и затем действовать по заранее продуманному плану вместе со взрослыми.