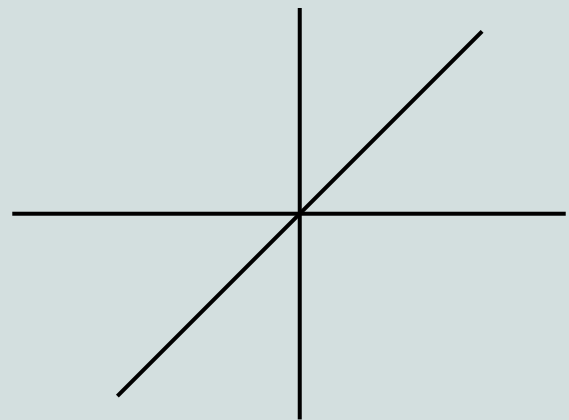
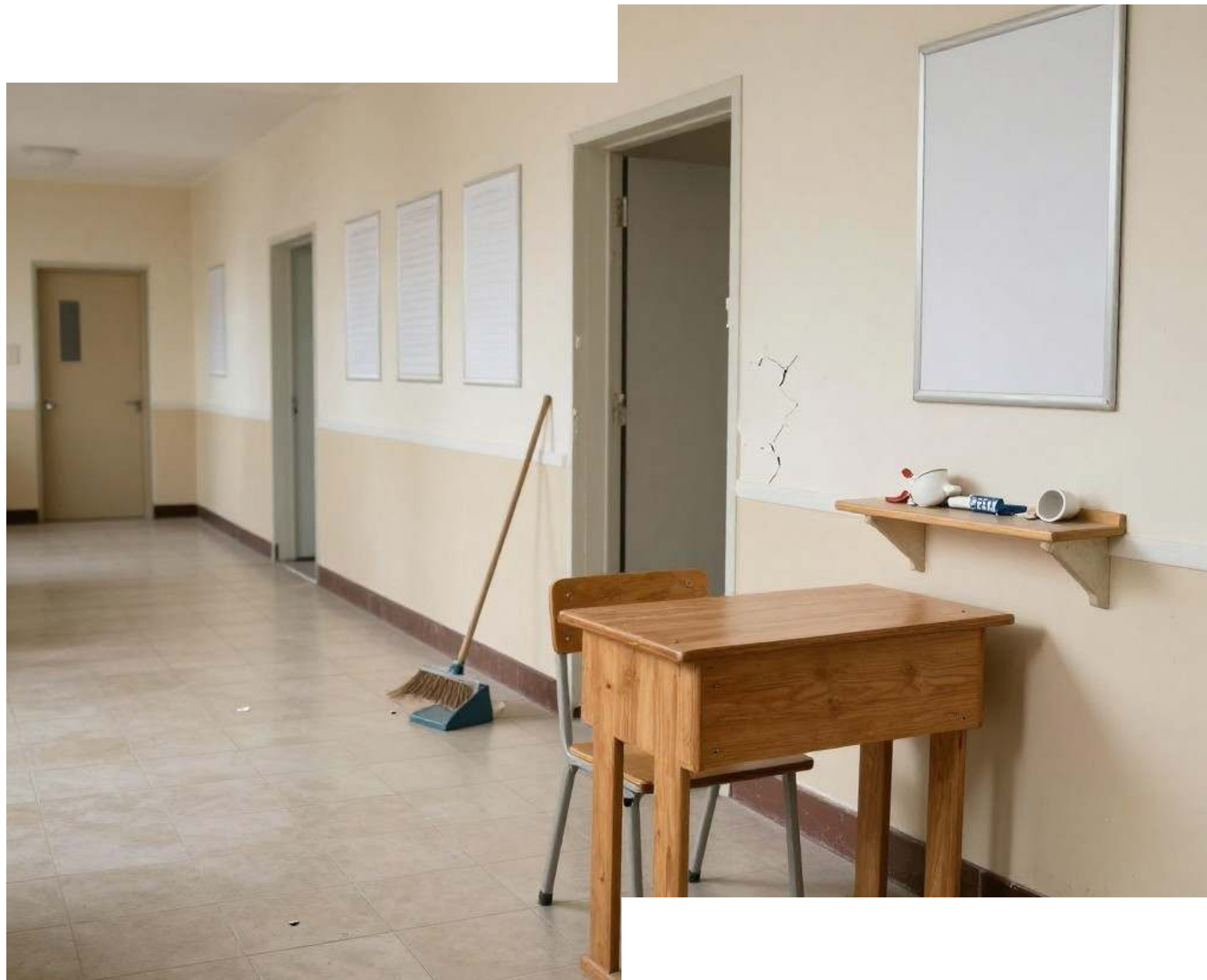


Правила безопасного поведения при землетрясении



Как действовать до, во время и после толчков, чтобы защитить себя и других?

Землетрясение: почему важно знать правила заранее



Тряска может начаться внезапно, а времени на раздумья почти не будет. Поэтому школьнику важно заранее понимать, где укрыться, как выйти и как не навредить себе и другим.

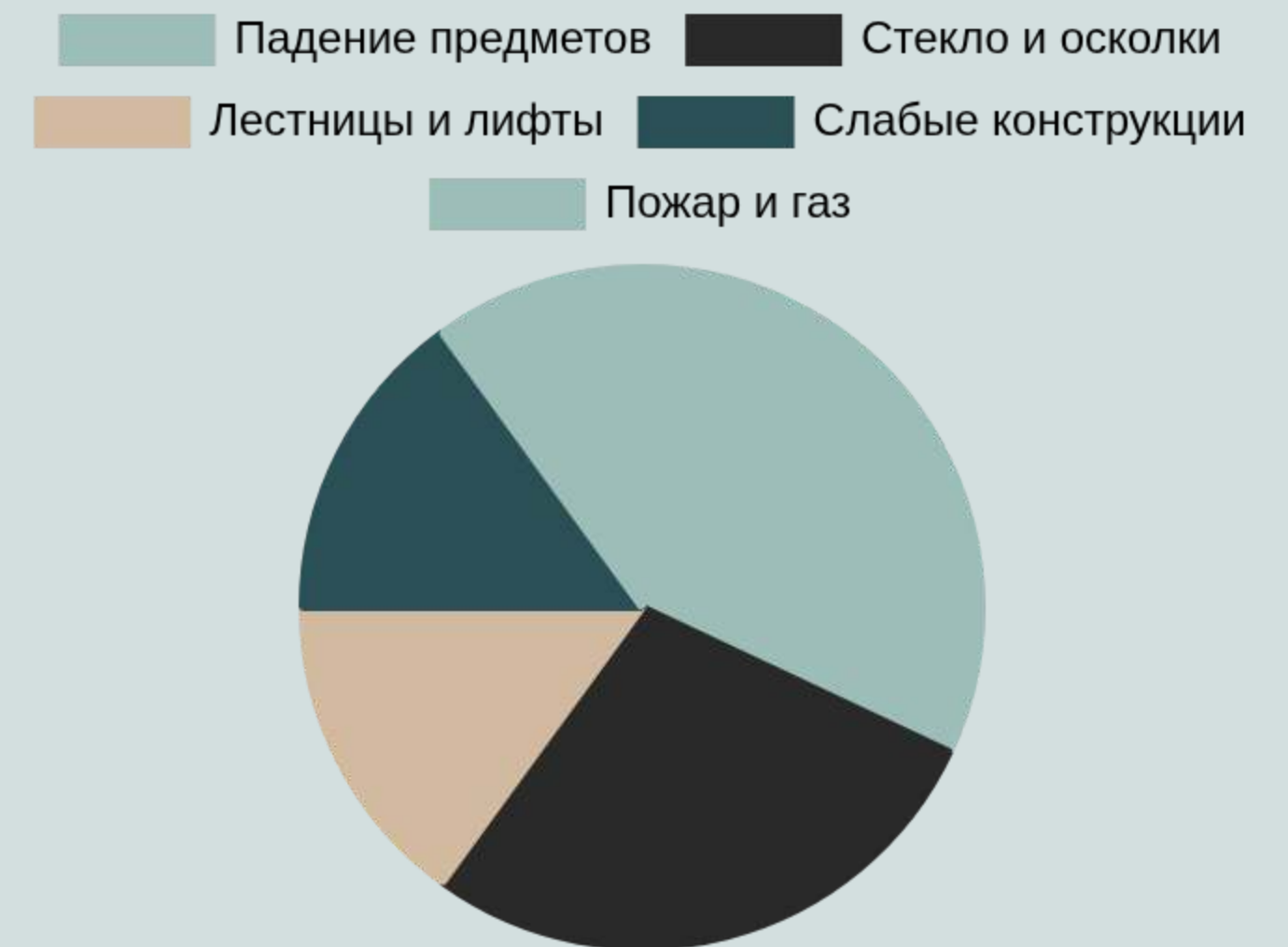
Как меняется обстановка во время землетрясения



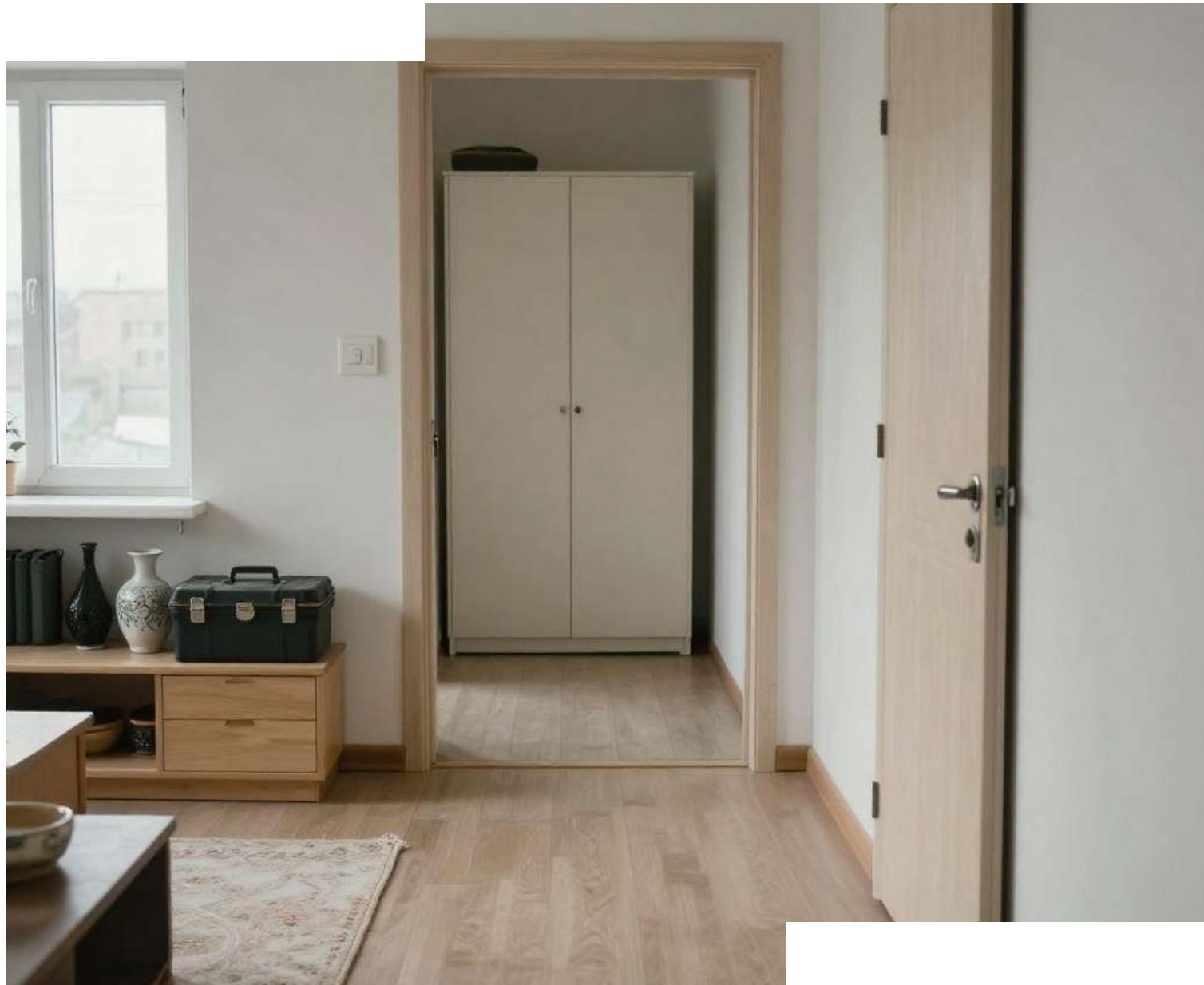
Основные источники опасности при землетрясении

Опасность создают не только сами толчки, но и привычные предметы вокруг человека.

Чаще всего травмы связаны с тем, что падает или ломается. Поэтому важно заранее убрать и закрепить опасные вещи.



Подготовка дома к землетрясению



Тяжёлые вещи лучше поставить ниже, а шкафы, полки и технику закрепить к стене. Проходы к двери должны оставаться свободными, чтобы можно было быстро выйти.

Заранее нужно знать, где находятся аптечка, фонарик, газовый кран и электрический щиток. Полезно вместе с семьёй выбрать безопасные места у прочных внутренних стен.

Тревожный набор на первые 72 часа

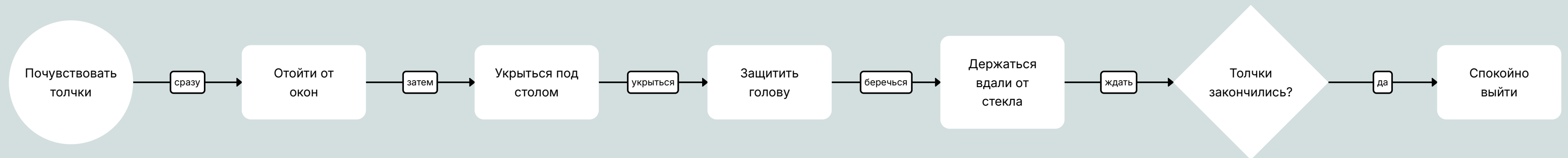
Набор помогает семье сохранить запас воды, света и связи в первые трое суток после землетрясения.

Набор должен покрывать базовые потребности: питьё, питание, свет, лекарства и связь. Его лучше собрать заранее, а не в момент тревоги.

Что взять	Зачем
Вода, еда	Запас на 3 дня
Фонарик, батарейки	Свет вечером
Аптечка, лекарства	Первая помощь

Алгоритм действий во время толчков

Последовательность действий основана на правилах безопасности при землетрясении для школы и дома.



Если землетрясение началось в школе



Оставайся в классе

Безопаснее всего укрыться под партой или рядом с внутренней стеной. Важно держаться подальше от окон, чтобы избежать травм от стекла.



Сохраняй устойчивое положение

Сядь или присядь так, чтобы не упасть от толчка. Руки лучше держать у головы и шеи, защищая их от ударов и осколков.



Не спеши в коридор

Коридоры и лестницы во время тряски могут стать опасными из-за толпы и падающих предметов. Бежать к выходу нужно только после окончания толчков.



Выходи по команде взрослых

После прекращения тряски нужно двигаться организованно, не обгоняя других. Учитель проверяет, все ли ученики покинули помещение и дошли до безопасного места.

Если землетрясение началось дома

01

Отойди от окон, зеркал, шкафов и тяжёлых предметов, которые могут упасть. Лучше всего встать у прочной внутренней стены или укрыться под крепким столом.

02

Если чувствуется запах газа, нельзя зажигать огонь и без необходимости трогать выключатели. Нужно сохранять спокойствие и ждать окончания толчков в безопасном месте.

03

После землетрясения взрослые проверяют плиту, газ и электричество. Повреждённые приборы и провода нельзя трогать до осмотра.

Если землетрясение застало на улице



Где опасно находиться

Опасность создают фасады домов, балконы, витрины, фонарные столбы, деревья и рекламные щиты. От них нужно немедленно отойти. Вблизи зданий возможны падение стекла и обломков.

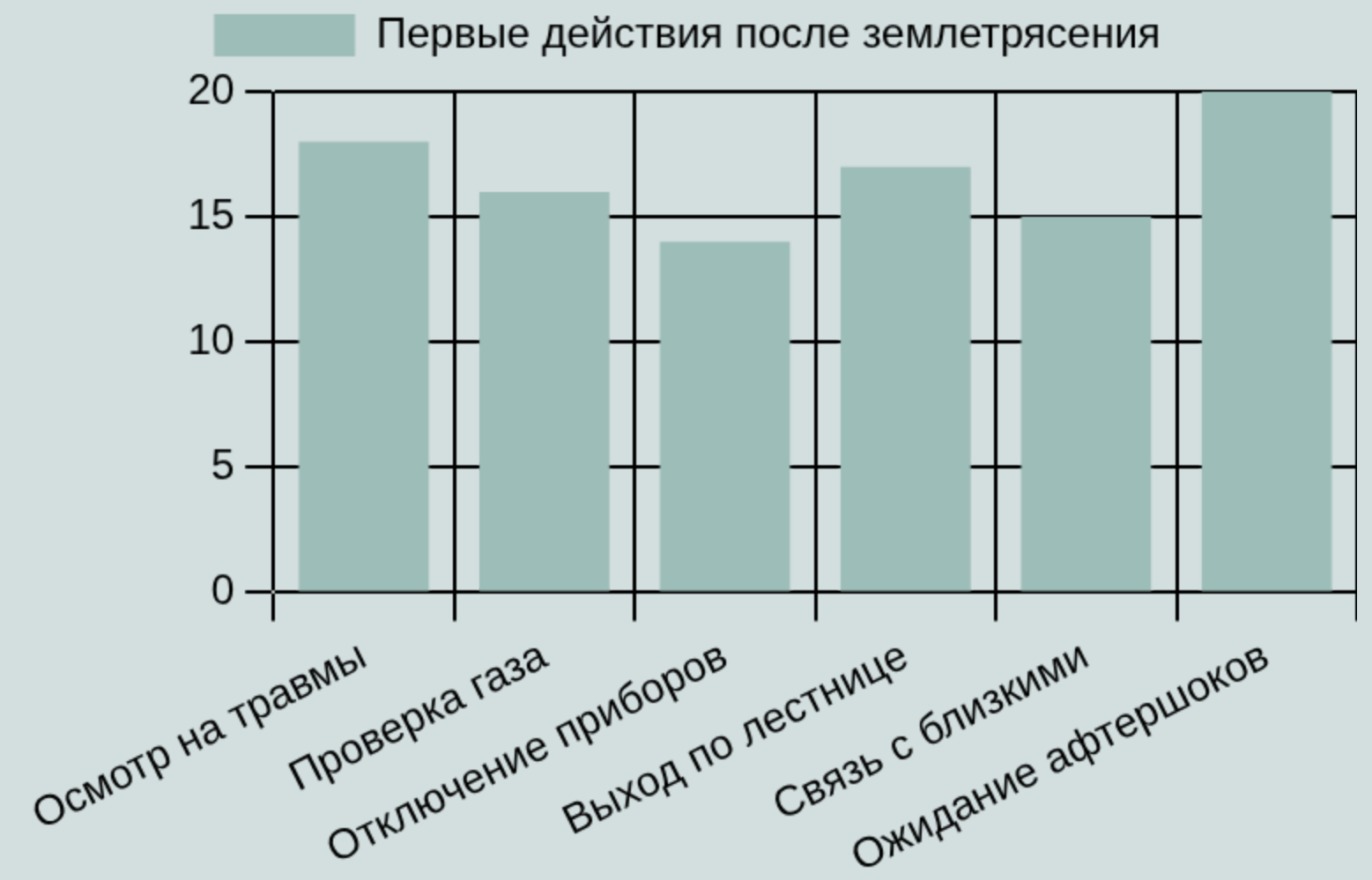
Какая зона безопаснее

Лучше выбрать открытое пространство, где рядом нет того, что может упасть или оборваться. Подходят площадки вдали от стен, проводов и высоких конструкций.

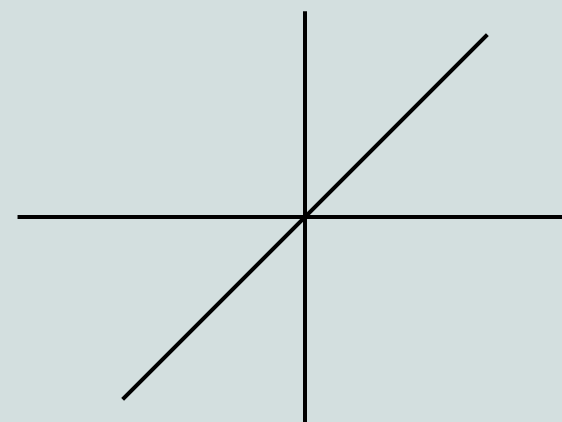
Что делать сразу после прекращения толчков

Сначала действуйте только там, где нет новой угрозы, и не спешите возвращаться в поврежденные помещения.

Важнее всего не скорость, а порядок: сначала безопасность людей, затем проверка риска газа и только потом эвакуация.



После сильного землетрясения риск повторных толчков и скрытых разрушений остается особенно высоким в первые трое суток.



72 часа

в этот период особенно важно сохранять осторожность из-за афтершоков и возможных скрытых повреждений здания.

МЧС России: памятки по действиям после землетрясения; правило повышенной осторожности в первые 72 часа.

Чего нельзя делать при землетрясении

Нельзя	Делать нужно
К окну	Укрыться
Лифт	Лестница
Огонь при газе	Проветрить
Хватать вещи	Ждать толчков

Таблица показывает частые ошибки и более безопасные действия вместо них.

Опасные импульсивные действия усиливают риск травм; правильная замена почти всегда одна — укрыться, ждать и двигаться только по безопасному пути.

Семейный план безопасности при землетрясении

Схема составлена по рекомендациям МЧС России: заранее продуманный план помогает семье действовать спокойно и без потерь времени.



Как помочь младшим детям и пожилым людям



Говорите коротко

Используйте спокойные, простые команды без лишних объяснений. Короткая фраза помогает быстрее понять, куда встать, где укрыться и когда двигаться к выходу.



Сопровождайте при движении

Помогите дойти до безопасного места тем, кому трудно идти самостоятельно. Держитесь рядом, не торопите человека и не оставляйте его в толпе или у лестницы.



Проверьте нужное рядом

Убедитесь, что под рукой есть вода, лекарства, очки, телефон и зарядное устройство. Для пожилых людей и детей это особенно важно сразу после эвакуации.



Снизьте панику

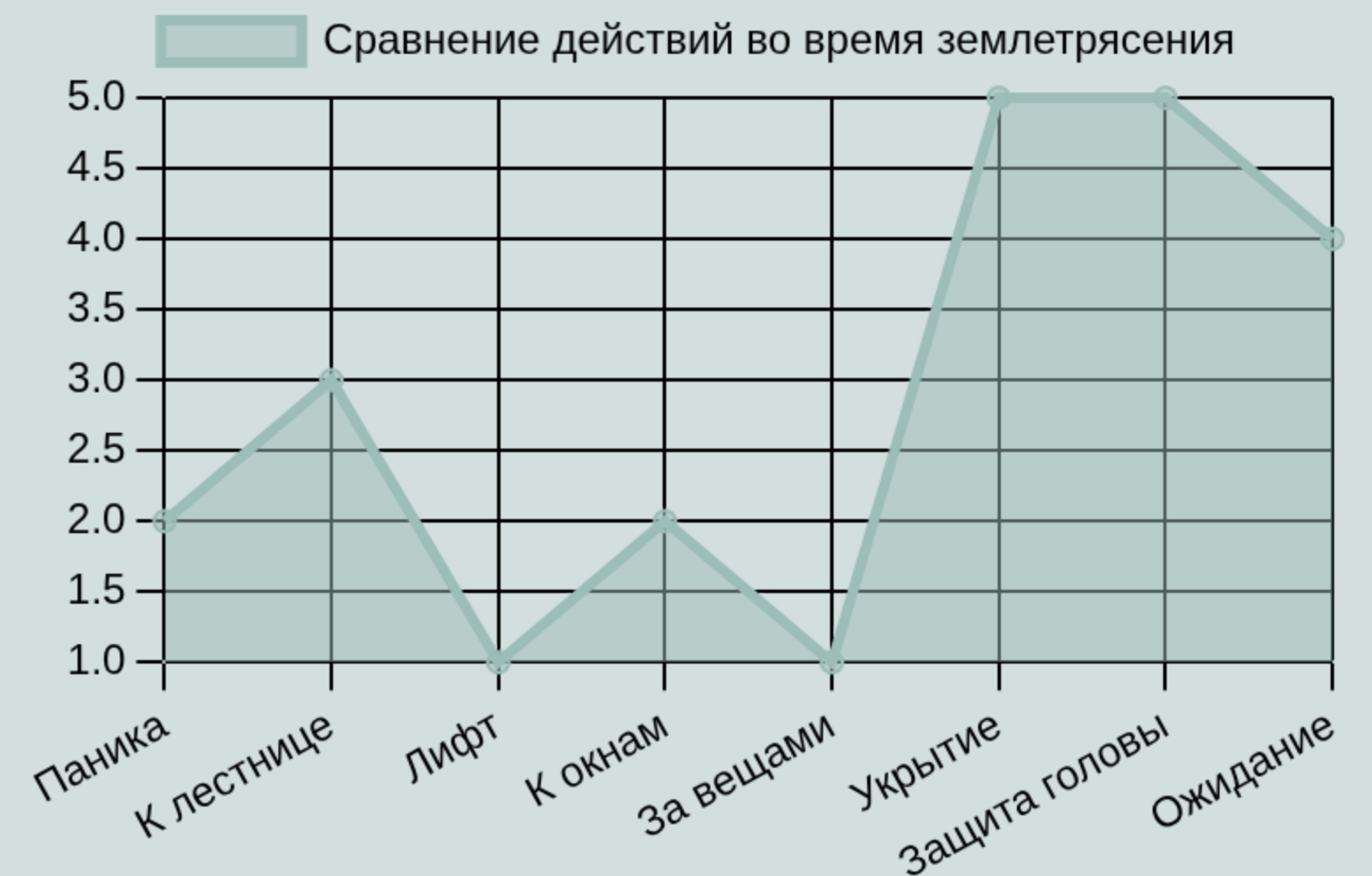
Спокойный тон и уверенные действия взрослых уменьшают растерянность. Когда рядом есть помощник, детям и пожилым людям проще выполнять инструкции и не терять ориентир.

Типичные ошибки и правильные действия

Сравнение удобно запомнить как выбор между быстрым, но опасным движением и спокойной защитой на месте.

Чем выше доля спокойных действий, тем меньше шанс травмы; особенно важны укрытие и отказ от лифта.

Обобщение правил безопасного поведения при землетрясении по материалам МЧС России.



Службы помощи и экстренные номера



01

Один номер на все экстренные случаи

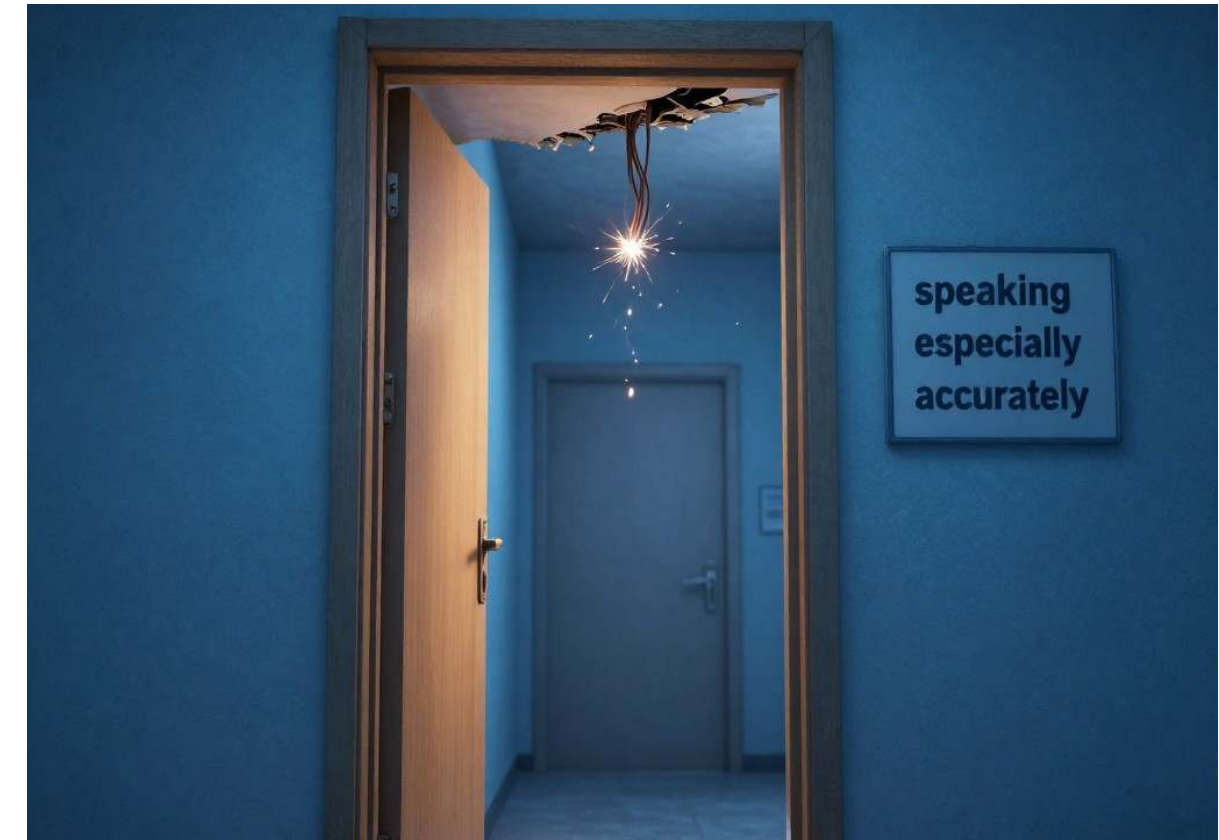
Если рядом пожар, запах газа, разрушение или человек получил травму, сначала сообщают по единому номеру 112. Оператор подскажет, какая служба нужна, и передаст вызов дальше. Телефон важно знать наизусть и хранить в контактах семьи.



02

Звонок, который экономит минуты

После землетрясения каждая минута может быть важна, поэтому телефон должен быть заряжен и доступен. Лучше заранее записать номера родителей, соседей и школьного учителя. Тогда помощь можно попросить быстро, даже если связь работает нестабильно.



03

Когда нужно говорить особенно точно

Во время звонка важно назвать адрес, этаж, число пострадавших и заметные опасности. Если есть дым, искры или поврежденные провода, об этом сообщают сразу. Четкая информация помогает спасателям выбрать правильные действия без лишней задержки.

Школьные и домашние тренировки

01

1. Изучить правила

Сначала класс и семья знакомятся с основными действиями: где укрываться, как защищать голову и куда идти после окончания толчков.

02

2. Отработать укрытие

В школе тренируют движение под парту и к внутренней стене, а дома — уход от окон, шкафов и тяжелых предметов.

03

3. Проверить маршрут

Затем важно пройти путь к выходу, отметить место аптечки и фонарика, а также договориться о безопасной точке встречи.

04

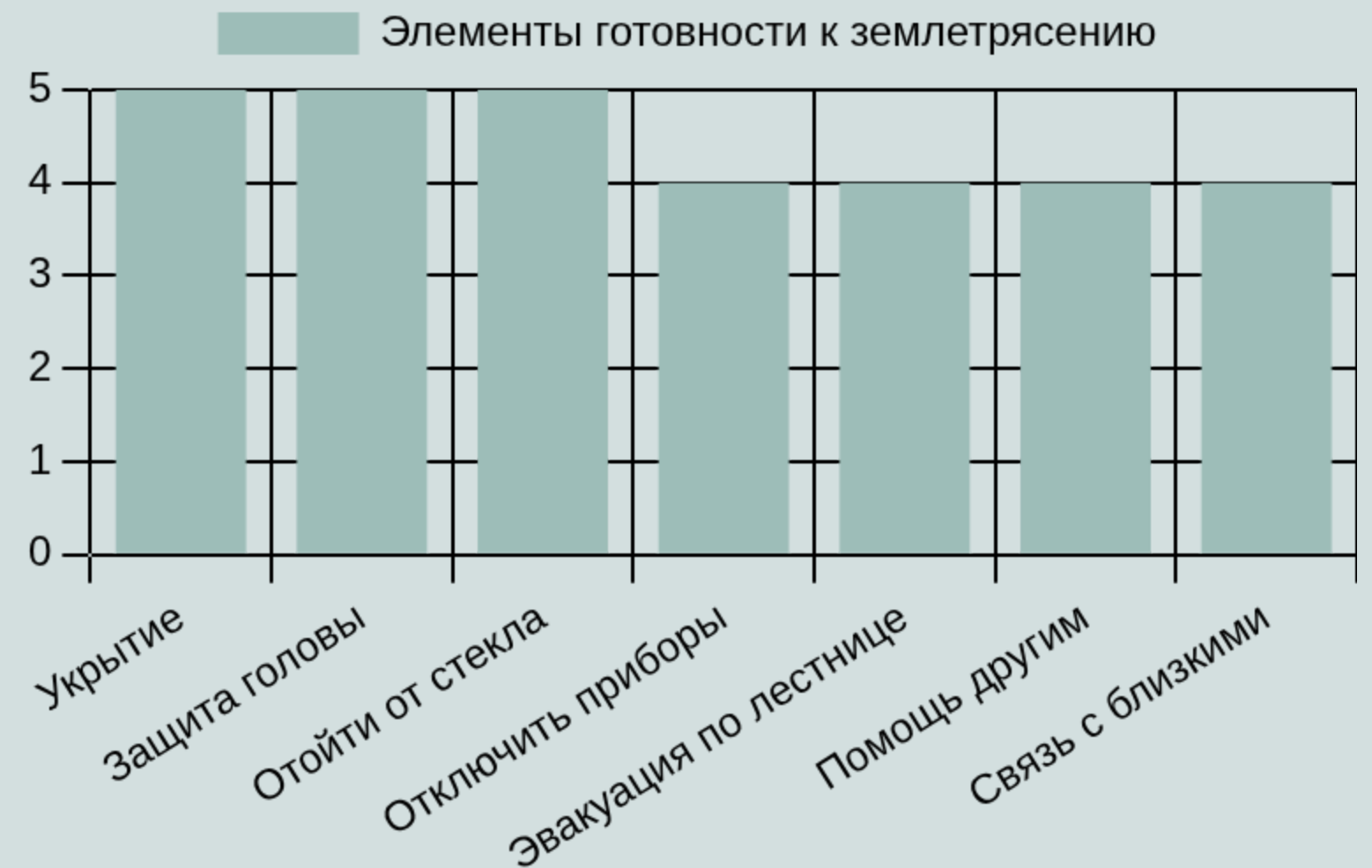
4. Повторять регулярно

Если тренировки проходят несколько раз, действия становятся привычными. Тогда в реальной ситуации меньше паники и больше уверенности.

Главные правила безопасного поведения

Готовность повышается, когда правила отработаны заранее и не требуют долгих размышлений в момент опасности.

Надежная защита складывается из нескольких привычек сразу: укрытия, связи, помощи другим и умения не создавать лишнего риска.



Землетрясение: главное помнить всегда



Безопасность при землетрясении зависит от подготовки, спокойствия и слаженных действий. Если знать правила заранее, защитить себя и помочь другим будет намного проще.