

ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ τους ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ

Αντιμετώπισε την άσκηση με σοβαρότητα και ευθύνη σαν να είναι μια πραγματικότητα. Σε έκρυθμες καταστάσεις έχουμε πολλές φορές θύματα όχι από το ίδιο το γεγονός, αλλά από τον πανικό και την άγνοια. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις από πριν τι θα κάνεις και πώς θα κινηθείς, ώστε να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου, βοηθώντας τον εαυτό σου και τους συμμαθητές και συμμαθήτριές σου.

1. Ακολουθείς τις οδηγίες και δεν αντιμετωπίζεις την άσκηση σαν παιχνίδι, ούτε σαν ευκαιρία να χαθεί μάθημα. Είναι το σημαντικότερο μάθημα.
2. Τρία σύντομα χτυπήματα του κουδουνιού σημαίνουν έναρξη του σεισμού. Ο καθηγητής ή η καθηγήτριά σας λέει «ΣΕΙΣΜΟΣ, ΟΛΟΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΘΡΑΝΙΑ». Οι μαθητές και οι μαθήτριες προφυλάσσονται κάτω από τα θρανία. Γονάτισε και κράτησε με τα χέρια σου το πόδι του θρανίου. Αν δεν είσαι σε χώρο με θρανία προφυλάξου κάτω από ένα ανθεκτικό έπιπλο, όπως τραπέζι ή γραφείο.
3. Αν δεν υπάρχει ανθεκτικό έπιπλο, γονάτισε στο μέσο του δωματίου, μειώνοντας όσο γίνεται το ύψος σου και προστάτεψε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σου.
4. Εάν δεν βρίσκεσαι σε αίθουσα διδασκαλίας την ώρα της δόνησης, προφυλάσσεσαι κατάλληλα, σύμφωνα πάντοτε με την οδηγία: «Μένω στο χώρο που βρίσκομαι, Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι»
5. Απομακρύνσου από μεγάλες γυάλινες επιφάνειες (παράθυρα, γυάλινα χωρίσματα) ή έπιπλα και αντικείμενα που μπορεί να σε τραυματίσουν.
6. Η εκκένωση της αίθουσας θα γίνει όταν δώσει την εντολή ο καθηγητής ή η καθηγήτριά σου και με τη σειρά που θα σας πει. Εναρξη εκκένωσης μετά από ένα παρατεταμένο κτύπημα του κουδουνιού. Οι μαθητές παίρνετε θέση εφ' ενός ζυγού και αποχωρείτε με ενιαίο ρυθμό (γρήγορο βάδισμα), μόλις σας δοθεί το σύνθημα εξόδου.
7. Προς την έξοδο διαφυγής δεν τρέχεις, αλλά περπατάς σα να βιάζεσαι να προλάβεις το λεωφορείο.
8. **ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν παίρνεις μαζί την τσάντα σου ή άλλα βαριά και ογκώδη αντικείμενα, παρά μόνο το μπουφάν σου.**
9. Δεν επιστρέφεις για να πάρεις ξεχασμένα αντικείμενα ή να βρεις κάποιο συμμαθητή σου.
10. Δεν τρέχεις αντίθετα προς το πλήθος σε καμιά περίπτωση.
11. Κατά την έξοδο δεν φωνάζεις, δεν συνομιλείς, έντονα, διατηρείς την ψυχραιμία σου.
12. Δε χρησιμοποιείς κινητό τηλέφωνο κατά τη διάρκεια της εξόδου.
13. Αν κάποιος που προηγείται από σένα πέσει ή πάθει οτιδήποτε, να τον βοηθήσεις και όχι να τον υπερπηδήσεις, γιατί θα πέσεις εσύ ή ο επόμενος από σένα.
14. Εάν κατά τη διάρκεια της εκκένωσης εκδηλωθεί νέα σεισμική δόνηση σταματά αμέσως η διαδικασία εκκένωσης, οι μαθητές προφυλάσσονται κατάλληλα στη θέση που βρίσκονται (αίθουσα, κλιμακοστάσιο, διάδρομο κ.α.), σύμφωνα πάντοτε με την οδηγία: «Μένω στο χώρο που βρίσκομαι, Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι». Μετά το πέρας και του σεισμού αυτού συνεχίζεται κανονικά η εκκένωση από το σημείο που βρίσκονται οι μαθητές.
15. Όταν βγεις από το κτίριο, πηγαίνεις στο χώρο συγκέντρωσης, τη μεγάλη αυλή του σχολείου, **ανεβαίνοντας τη ράμπα μπροστά από το εργαστήριο πληροφορικής (ΔΕΝ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΕΡΥΨΩΜΕΝΟ ΚΡΑΣΠΕΔΟ)** και μετά κατευθύνεσαι αριστερά στην αυλή, αλλά μακριά από τις μπασκέτες. Σταματάς μπροστά από τις κερκίδες (όχι κοντά

στο κτίριο), συναντάς το τμήμα σου με βάση τη σειρά παράταξης που έχει καθορισθεί και βοηθάς στην καταμέτρηση. Σειρά παράταξης τμημάτων με τα πρόσωπα προς το κτίριο του σχολείου, αρχίζοντας από το σημείο της αυλής που είναι **4 μέτρα αριστερά της μπασκέτας**: A1, A2, B1, B2, Γ1, Γ2

16. Στο χώρο συγκέντρωσης φρόντισε να μείνεις μακριά από το κτίριο, τα δένδρα, τα τηλεφωνικά ή ηλεκτρικά καλώδια, τις μπασκέτες.

17. Χρησιμοποιείς το κινητό τηλέφωνό σου μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις και μόνο για την απολύτως απαραίτητη επικοινωνία, γιατί προκαλείται υπερφόρτωση των δικτύων.

18. Παραμένεις στο χώρο καταφυγής έως ότου παραληφθείς από τους γονείς/κηδεμόνες σου, σε περίπτωση που ανακοινωθεί απόφαση διακοπής της λειτουργίας του Σχολείου.

Σειρά εκκένωσης αιθουσών σε περίπτωση σεισμού (και στην άσκηση)

Καθορίζεται από την αίθουσα και την εγγύτητά της στις εξόδους. Αν για οποιοδήποτε λόγο ένα τμήμα αλλάξει αίθουσα, αποχωρεί σύμφωνα με τη σειρά της αίθουσας.

- Τα τμήματα A1, A2, φεύγουν από την δεξιά σκάλα με τη σειρά που αναφέρονται (δηλαδή σειρά εκκένωσης με βάση τις αίθουσες: 4,5)

- Τα τμήματα B1, B2 αποχωρούν από την αριστερή σκάλα με τη σειρά που αναφέρονται (δηλαδή σειρά εκκένωσης με βάση τις αίθουσες: 7, 8). Αν υπάρχει τμήμα στην αίθουσα 6, τότε αποχωρεί πρώτο. Σειρά εκκένωσης 6,7,8.

- Τα τμήματα του δευτέρου ορόφου αρχίζουν την εκκένωση με καθυστέρηση μισού λεπτού για να μην υπάρξει συνωστισμός στις σκάλες. Τα τμήματα που βρίσκονται στις αίθουσες 10, 9 και 11 αποχωρούν από τη δεξιά σκάλα με τη σειρά που αναγράφονται (δηλαδή σειρά εκκένωσης με βάση τις αίθουσες: 10, 9 και 11) και τα τμήματα που βρίσκονται στις υπόλοιπες αίθουσες από την άλλη σκάλα. Αν υπάρχουν παιδιά στο εργαστήριο Φυσικών Επιστημών αποχωρούν κι αυτά από την αριστερή σκάλα (δηλαδή σειρά εκκένωσης από την αριστερή σκάλα με βάση τις αίθουσες: 12, 13, Εργαστήριο)

Αν υπάρχουν παιδιά στη βιβλιοθήκη, είναι τα πρώτα που αποχωρούν από το κτίριο.

Αν υπάρχουν παιδιά στο εργαστήριο Πληροφορικής, εκκενώνουν το χώρο και κατευθύνονται στην κεντρική αυλή, όπου στην καταμέτρηση συναντούν το τμήμα τους.

Αν την ώρα του σεισμού υπάρχουν παιδιά στην αίθουσα τελετών στο υπόγειο, τότε:

α) αν είναι λίγα (π.χ. ένα τμήμα) με το σύνθημα εκκένωσης κατευθύνονται στην έξοδο προς τη μικρή αυλή μπροστά και από κεί στοιχισμένα προς την πίσω κεντρική αυλή.

β) αν είναι πολλά (π.χ. σε γιορτή), τότε η εκκένωση γίνεται συντεταγμένα, ξεκινώντας από τα παιδιά που είναι στα δύο άκρα (κοντά στους τοίχους) και σταδιακά προς το κέντρο της αίθουσας, εκμεταλλευόμενα και τις δύο εξόδους, τα μεν προς την πίσω αυλή, τα δε στην μπροστά αυλή. Όσα παιδιά βγαίνουν από την έξοδο προς τη μικρή αυλή, στη συνέχεια από κεί στοιχισμένα κατευθύνονται προς την πίσω κεντρική αυλή, όπου γίνεται η καταμέτρηση. Οι διάδρομοι σε σχήμα σταυρού πρέπει να διατηρούν το σχήμα και την έκτασή τους και όχι να βάζουν τα παιδιά εκεί καρέκλες.

Σεισμός κατά τη διάρκεια του διαλείμματος

Οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί που βρίσκονται στον αύλειο χώρο παραμένουν εκεί και απομακρύνονται από τις προσόψεις του κτιρίου και άλλα επικίνδυνα σημεία. Οι τυχόν υπάρχοντες μαθητές/τριες (π.χ. σε περίπτωση βροχής) εφαρμόζουν τις σχετικές οδηγίες αυτοπροστασίας ανάλογα με τον χώρο που βρίσκονται. Μόλις ακουστεί ο συνθηματικός ήχος έναρξης της εκκένωσης, γίνεται η αποχώρηση σύμφωνα με το Σχέδιο του Σχολείου.

