

Istruzioni della protezione civile sul comportamento da seguire durante un TERREMOTO

Se il Terremoto ci sorprende in casa:

1. Prima di tutto: restare calmi ci è necessario per cercare di controllare ciò che sta accadendo attorno a noi sfruttando contemporaneamente i cinque sensi di cui siamo dotati. In particolari condizioni (per esempio di notte) dovremo sfruttarne qualcuno più degli altri (ad esempio l'udito) e questo richiede concentrazione.
2. Bisogna essere consapevoli che dal nostro atteggiamento non dipende soltanto la nostra incolumità, ma anche quella altrui (dei nostri cari, amici, ecc.): un comportamento calmo e consapevole indurrà anche chi ci circonda a reagire con maggiore razionalità.
3. Al manifestarsi della scossa raggiungere con calma i luoghi del locale precedentemente individuati come più resistenti e sicuri (muri portanti, sotto le architravi, ecc.) cercando di addossarsi alle pareti, piuttosto che verso il centro della stanza, mantenendosi a distanza da mensole, lampadari, quadri, specchi, finestre od oggetti che potrebbero caderci addosso.
4. Avendone la possibilità accovacciarsi sotto un tavolo robusto od un letto per ripararsi da eventuali oggetti in caduta: lo scopo è quello di realizzare una "cellula di sopravvivenza" che ci protegga in attesa degli eventuali soccorsi.
5. Ripararsi la testa con cuscini, indumenti od altro. In mancanza ci si può riparare la testa con le braccia, mantenendosi in posizione eretta (per evitare che la schiena divenga bersaglio di oggetti in caduta) mettendo le mani sulla nuca (la punta delle dita deve essere rivolta verso il basso), tenendo gli avambracci sulla testa e tentando di unire i gomiti davanti alla fronte.
6. Durante la scossa non ci si deve spostare dal locale che ci ospita che,

comunque sia, è il luogo più sicuro al momento disponibile.

7. Durante la scossa non tentare di abbandonare la casa perché correremmo il rischio di essere travolti dagli elementi architettonici del fabbricato che per loro natura sono più deboli (cornicioni, balconi, comignoli, coperture dei tetti, ecc.)
8. Durante la scossa non accendere fiamme libere (accendini, fiammiferi od altro).
9. Non appena la scossa è terminata procedete con cautela verso la porta di uscita dal locale cercando di saggiare la resistenza del solaio con i piedi (lo si fa scaricando progressivamente il peso del corpo sul piede anteriore cercando di percepire gli eventuali movimenti del solaio): se si hanno dei dubbi circa la resistenza dell'appoggio, desistere!
10. Se il terremoto ci ha sorpreso di notte, oppure se il locale è buio, evitare di accendere fiammiferi od accendini procedendo lentamente strisciando i piedi e proteggendo il corpo da eventuali oggetti (lo si fa portando braccia davanti al corpo piegandole una in senso verticale, e l'altra in senso orizzontale).
11. Prima di abbandonare i locali, se esistono sufficienti margini di sicurezza, spegnere gli interruttori elettrici generali e i rubinetti di acqua e gas.
12. La porte durante la scossa potrebbero essere uscite dai gangheri oppure l'architrave potrebbe aver ceduto rendendone difficoltosa l'apertura: non cercate di stratonare la porta prima di esservi assicurati della tenuta della muratura soprastante.
13. Per scendere dai piani superiori non utilizzare gli ascensori, ma le scale che devono essere percorse con cautela cercando di scaricare il peso del corpo sul lato della parete d'appoggio.
14. Non appena all'esterno del fabbricato allontanatevi almeno ad una distanza pari alla sua altezza, riunendo con voi gli scampati e

stilandone un primo censimento.

15. Raccogliete ed annotate immediatamente le notizie riguardo alle persone che si sospetta essere intrappolate ed al luogo o parte di edificio che le ospitava prima della scossa: sono notizie importanti che frequentemente vengono "dimenticate" in modo spontaneo a causa dei meccanismi di difesa della psiche.

Se siamo all'aperto in un centro abitato

1. Se si è all'aperto, restarci.
2. Allontanarsi dalle costruzioni ricordando che è necessario procedere ad una distanza di sicurezza minima pari all'altezza degli edifici.
3. Evitare gli oggetti che possono cadere addosso (insegne, intonaci, vetri, cornicioni, muri pericolanti, alberi, cavi elettrici).
4. Prestare attenzione agli oggetti pericolosi che possono trovarsi per terra (fili della corrente elettrica, assi rotte, vetri, ecc.).
5. Dirigersi verso uno spazio aperto (piazze, giardini pubblici, ampi cortili, campo sportivo).
6. Nella fuga evitare vie strette, dove le macerie, precipitando dai muri esterni delle case, potrebbero più facilmente mietere vittime.
7. Anche le strade che risultano ingombre da materiali o assembramenti di persone devono essere evitate in quanto di ostacolo alla fuga.
8. Non usare l'automobile.
9. Nell'impossibilità di raggiungere in breve tempo uno spazio aperto, ripararsi strisciando sotto automezzi parcheggiati (meglio se autobus, autocarri, ecc.).
10. Se siamo in zone extraurbane La campagna è il luogo più sicuro.
E' però necessario prestare attenzione alle seguenti indicazioni:
 - Non percorrere sentieri ripidi.
 - Allontanarsi da argini, dighe, ponti, spiagge.
 - Evitare frane (anche "storiche") e pareti rocciose che potrebbero

crollare.

- Fare attenzione alle linee elettriche.
- Non avvicinarsi ad animali visibilmente spaventati.
- Se siamo in auto: arrestare il veicolo il più presto possibile e parcheggiare in uno spazio aperto.
- Durante le scosse l'automezzo sobbalzerà violentemente sulle ruote: nessun timore, l'abitacolo della vettura costituisce un riparo sicuro. Restare in auto fino a quando le scosse non si esauriscono.

Se siamo a scuola

La scuola dovrebbe essere dotata di un Piano di Evacuazione che stabilisca le norme di comportamento e guidi periodiche esercitazioni.

1. In ogni caso (cercare di) non gridare né piangere.
2. Bisogna invece rifugiarsi subito sotto il banco e proteggersi la testa con la cartella o lo zaino.
3. Finestre e vetrate durante il terremoto si trasformano in "pericolosissime" taglierine": allontanarsene in fretta.
4. Non appena terminata la scossa gli insegnanti devono guidare ordinatamente gli alunni all'esterno dell'edificio in zona sicura secondo la pianificazione predisposta in proposito: se si agisce in modo ordinato una scuola può essere evacuata in soli due minuti!
5. Gli insegnanti prima di abbandonare l'aula raccolgono il registro di classe (serve per il censimento) e si accertano che tutti gli alunni siano usciti.

Se siamo al lavoro (cantieri, officine, ecc.)

1. Arrestare i sistemi automatizzati e gli utilizzatori interrompendo i flussi d'energia elettrica, gas e liquidi combustibili, gas compressi.
2. Negli impianti produttivi arrestare l'immissione di reagenti nei reattori e chiudere i serbatoi di sostanze infiammabili e prepararsi alla lotta antincendio qualora il sisma fosse in grado di alterare i mezzi di

contenimento.

Se siamo in luoghi pubblici (uffici, cinematografi, teatri, discoteche, ecc.)

1. In tali ambienti si registra la presenza per lo più occasionale di un numero spesso elevato di persone e l'affollamento aggrava le conseguenze dell'evento sismico: infatti ai danni derivanti dal crollo delle strutture si assommano la scarsa conoscenza dei luoghi da parte del pubblico ed il panico, cioè una reazione collettiva su base isterica.
2. Per allontanarsi non usare ascensori, non spingere gli altri verso l'uscita né non precipitarsi per le scale.
3. Se possibile si deve aiutare chi cade o chi è ferito o è portatore di handicap.
4. Utilizzare le uscite di sicurezza che dobbiamo aver individuato entrando nel locale.

dopo un TERREMOTO

1. Al termine di una violenta scossa non prendere decisioni affrettate perché un movimento inconsulto potrebbe far crollare le strutture e materiali rimasti in un equilibrio assai precario.
2. Prima di allontanarsi definitivamente sarà opportuno accertarsi se altre persone hanno bisogno d'aiuto: controllate se vi sono feriti ma non provare a muovere persone seriamente ferite (a meno che non siano in pericolo immediato) perché potreste inconsapevolmente recare danni maggiori.
3. Controllate se vi sono danni alle linee di gas, acqua, elettricità o se se vi sono incendi, ma non accendete gli interruttori elettrici perché eventuali scintille potrebbero provocare ulteriori danni. In ogni caso chiudete il rubinetto d'erogazione principale del gas e togliere la corrente elettrica.
4. Indossate le scarpe od, in mancanza, proteggetevi i piedi con stacci ricavati da indumenti.
5. Non appena possibile procuratevi una riserva d'acqua in caso di

interruzione di servizio.

6. Non prendetene molta poiché ciò potrebbe interferire con la necessità del servizio antincendio.
7. Se manca l'acqua, quella d'emergenza può essere ottenuta dai boiler d'acqua calda, dalle cassette dei W.C., da ghiaccio sciolto e dalle lattine che contengono verdure.
8. Controllate che le condotte della rete fognaria siano intatte prima di immettere altra acqua dei servizi igienici.
9. Non mangiate né bevete nulla se preso da contenitori aperti poiché ci potrebbero essere delle schegge ed il contenuto potrebbe essere inquinato.
10. Controllare se le cappe sono crepate o danneggiate.
11. Un danno che passa inosservato potrebbe portare ad un incendio.
12. Il controllo iniziale dovrebbe essere fatto a distanza.
13. Avvicinarsi ai camini con grande cautela.
14. Controllare armadi a muro e ripostigli. Aprire armadi e credenze con attenzione per l'eventuale caduta di oggetti.
15. Controllate la vostra abitazione. In caso vi siano danni e se opportuno lasciate l'abitazione con la famiglia finché l'autorità competente abbia valutato la sua sicurezza. Restate all'esterno di edifici seriamente danneggiati: scosse di assestamento potrebbero farli cadere.
16. Quando è necessario mettersi in movimento con un automezzo, guidate lentamente e fate attenzione a macerie, cavi elettrici scoperti, binari distrutti, fenditure nel terreno e dislivelli nel manto stradale provocati dal sisma.
17. Evitate ponti, gallerie, viadotti, dighe, argini, coste. Non accostatevi ad edifici pericolanti od a versanti con profili instabili.
18. Non abbandonate il veicolo in una posizione che renda difficile l'arrivo dei mezzi di soccorso.