**OŠ Ivana Mažuranića  
S. S. Kranjčevića 2  
32100 Vinkovci**

**UPUTE O POSTUPANJU U SLUČAJU POTRESA**



U Vinkovcima, 28.01.2021.

# Što učiniti?

**Prije potresa**

* Informirati se o potresu i kako postupiti ako do njega dođe
* Vježbati za slučaj potresa

(prva pomoć i samopomoć, evakuacija, gašenje požara)

* Pripremiti komplet za preživljavanje 
* Izraditi razredni plan za izvanredne situacije

**Tijekom potresa**

* Zakloni se ispod masivnog stola, u kutu sobe ili ispod nosive grede
* Odmakni se od građevina, stupova, dalekovoda
* Ako si zatrpan, skreni pozornost na sebe lupanjem po cijevi ili zidu,

izbjegavaj vikanje (tako štediš energiju, zrak i ne udišeš prašinu)

 Ne koristi stepenice

 Ne skači kroz prozor

**Poslije potresa**

* Ostati miran i ne širiti paniku
* Izaći prema planu evakuacije s razrednikom ili predmetnim učiteljem.

 Izbjegavati korištenje telefona i GSM aparata te vožnju automobilom

# Što činiti prije potresa?

* Izvježbati i naučiti kako se ponašati u slučaju potresa
* Dogovoriti sa članovima razrednog odjela mjesto sastanka u slučaju da ste razdvojeni

tijekom potresa

* Vježbati pomoć i samopomoć
* Upoznati se sa sigurnim mjestima unutar Vašeg razrednog odjela i škole
* Upoznati se s evakuacijskim putovima
* Sudjelovati u vježbama prve pomoći, evakuacije i gašenja požara na satu razrednika
* Velike i teške predmete smjestite što je moguće bliže podu te ih pričvrstite za

zid ili pod u razredu

* Ostanite mirni

# Što činiti tijekom potresa?

### Ukoliko ste unutar građevine:

* Ostanite unutra (postoji mogućnost od pojave popratnih potresa koji mogu biti dovoljno jaki da uzrokuju dodatnu štetu na već ionako oslabljenu konstrukciju, većina ozljeda događa se prilikom ulaska i izlaska iz ruševina)
* Sklupčajte se ispod masivnog komada namještaja, nosive grede te pokrijte glavu

rukama, torbom ili jaknom.

 Ne koristite stepenice

 Ne skačite kroz prozor

 Ne stojite ispod lustera i ostalih teških visećih predmeta

* Udaljite se od stakla, prozora, pregradnih zidova i visokih komada namještaja

### Ukoliko se nalazite na otvorenom:

* Odmaknite se od građevina, stupova, žica te bilo čega što može pasti na vas, odmaknite se od staklenih površina
* U slučaju velikog razaranja ne pokušavajte ući u građevinu

### Ukoliko ste zatrpani:

 Ne pokušavajte koristiti šibice ili upaljač zbog mogućnosti eksplozije uslijed

curenja plina

* Preko lica navucite masku za disanje ili neku tkaninu kako ne bi udisali prašinu
* Pokušajte obznaniti svoju lokaciju lupanjem po zidovima, cijevima, svjetlosnim (baterija) i zvučnim (zviždaljka) signalima

 Ne vičite kako biste spriječili ulazak prašine u dišne organe, sačuvali energiju i kisik

# Što činiti nakon potresa?

* Ostanite mirni, ne širite paniku
* Provjerite jeste li ozlijeđeni - ako je potrebno i ako možete, pružite si pomoć
* Do dolaska spasilačkih timova pomognite ozlijeđenim ljudima u vašoj okolici

 Ukoliko nije potrebno, ne pokušavajte pomicati teško ozlijeđene osobe

 Ukoliko morate pomicati osobu bez svijesti, najprije joj imobilizirajte vrat, leđa i ozlijeđene udove

* Očekujte popratne potrese, mogu biti dovoljne snage da uzrokuju dodatnu štetu, zbog toga je potrebno izbjegavati jako oštećene građevine
* Otvorite prozore i vrata ukoliko osjetite miris plina

 Ukoliko osjetite miris plina ne pokušavajte uključiti struju ili neki električki ili elektronski uređaj

 Ne uključujte plin samostalno, prepustite to ovlaštenim osobama

* Odmah ugasite požar, ne čekajte vatrogasce
* Ukoliko se nalazite na otvorenom, uputite se na površine koje su udaljene od građevina ili drugih objekata kojima prijeti urušavanje

 Ne vjerujte glasinama i ne širite neprovjerene informacije

* Ukoliko trebate hitnu pomoć, prenesite vašu lokaciju i zdravstveno stanje

spasiteljima

* Ako se traži od Vas i ako ste sposobni priključite se spasiocima, uvijek slušajte uputstva ovlaštenih osoba.

### Komplet za preživljavanje

Prilikom velikih katastrofa, primjerice poput potresa, dogodi nam se da nam se rutina promijeni, a okolina sasvim promijeni. Zato je potrebno da svatko od nas bude adekvatno pripremljen kako bi se mogao brinuti za sebe nekoliko dana do uspostavljanja svakodnevnog života u normalu.

Vrlo je bitno imati pripremljen komplet za preživljavanje u svome domu te komplet, ali u manjem obimu, u autu i na radnom mjestu.

Sadržaj kompleta za preživljavanje:

### Hrana i voda

* 1. 2l vode
  2. Konzervirana i nekvarljiva hrana, otvarač za konzerve

### Lijekovi i medicinske potrepštine

1. Lijekovi (za kronične bolesti)
2. Analgetici i antiseptici
3. Zavoji i flasteri
4. Maske i sterilne rukavice

### Higijenske potrepštine

1. Antibakterijski gel
2. Papirnati ručnici i toaletni papir
3. Vrećice za smeće

### Ostale potrepštine

1. Deka ili vreća za spavanje
2. Zviždaljka
3. Džepni nožić
4. Svjetiljka s baterijama
5. Indukcijski ili radio na baterije
6. Šibice ili upaljač



**Razredni plan za izvanredne situacije**

U svakoj učionici su na zidu postavljene obavijesti o brojevima koje je potrebno zvati u hitnim situacijama te upute koje informacije reći prilikom poziva. Također je postavljen i protokol postupanja u slučaju potresa za učenike.

Vježba evakuacije će se provesti prema nalogu Ravnateljice, a sve ove informacije i daljnje upute, kao i vježbe, učenici će još proći sa svojim razrednicima.

**OPĆA PRAVILA PONAŠANJA DJECE U SLUČAJU POTRESA**

### Prije potresa

1. Razgovaraj s nastavnicima i roditeljima što ti je činiti tijekom potresa.
2. Razgovaraj s nastavnicima i roditeljima kako bi pričvrstili predmete tako da ne

mogu pasti na tebe.

1. Trebaš imati svoj osobni komplet za preživljavanje. Traži nastavnike i roditelje

da ti pomognu pripremiti jedan.

1. Sudjeluj u vježbama kako bi naučio/naučila što treba raditi i kako reagirati u slučaju potresa.

### Tijekom potresa

1. Zakloni se ispod stola ili u kut nosećeg zida, odmakni se od prozora, visokih ormara ili visećih predmeta.
2. Ne koristi stepenice ili dizalo. Stepenice se lako uruše, a dizalo se može zaglaviti pa nećeš moći izaći.
3. Dok si na otvorenom izbjegavaj građevine, žice, stupove, reklame te druge

predmete koji mogu pasti na tebe i ozlijediti te.

1. Ako si u vozilu, vozač se treba zaustaviti što dalje od građevina koje mogu pasti

na vozilo. Ostani u vozilu dok potres ne prestane.

### Nakon potresa

1. Smiri se. Ne širi paniku.
2. Izađi iz građevine na livadu daleko od objekata koji se mogu srušiti na tebe. Uvijek slušaj uputstva koja ti daju razrednici i učitelji.
3. Budi miran i tih, slušaj upute. Slušanjem uputa pomoći ćeš sebi i drugima da se

katastrofa lakše riješi.

**ZAŠTO SE TREBA PRIPREMITI?**

Samo ste Vi u stanju planirati vlastitu sigurnost jer najbolje poznajete svoje funkcionalne sposobnosti i eventualne potrebe za vrijeme i nakon razornog potresa. Kako bi u slučaju potresa mogli zaštititi sebe i svoju obitelj potrebno je planirati unaprijed.

## KAKO SE TREBA PRIPREMITI?

* Budite informirani.
* Stvorite osobnu mrežu potpore.
* Izradite osobnu procjenu.
* Pripremite komplet za preživljavanje.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UTJECAJ PRIRODNIH KATASTROFA NA TIJELO I PSIHU** | | |
| **Fizičke reakcije:**   * bolovi u želucu * poremećaj spavanja,   iscrpljenost   * glavobolja * pomanjkanje apetita * pogoršanje simptoma kroničnih bolesti | **Emocionalne reakcije:**   * tuga * depresija * pretjerana napetost * razdražljivost i ljutnja * emocionalna tupost | **Mentalne reakcije:**   * zbunjenost * dezorijentiranost * problemi s   pamćenjem   * nedostatak koncentracije * teškoće u donošenju   odluka |

**Sve su to normalne reakcije na nenormalni događaj.**

**Sve se lakše svlada ako ste pripremljeni.**

PLAN EVAKUACIJE

PRIZEMLJE

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| br. 8 | 1.a, 4.b | Hodnik prema dvorani | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| br. 10 | 1.c, 2.a | Hodnik prema dvorani | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| br. 11 | 3.b, 4.a | Hodnik prema dvorani | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| br. 13 | 3.a | Hodnik prema dvorani | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| br. 14 | 3.c | Hodnik prema dvorani | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| br. 16 | 1.b, 2.b | Hodnik prema dvorani | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| dvorana | | Hodnik prema holu | Izlaz s dvorišne strane | betonsko igralište |
| uredi tajnice, računovodstva, ravnateljice i zbornica | | Niz hodnik | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| kuhinja i blagovaona | | Kroz hol škole | Glavni izlaz | betonsko igralište |

KAT

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| br. 19 | 7.b, 8.b | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| br. 24 | 5.c | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| br. 25 | 5.a, 6.a | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| br. 27 | informatika | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| br. 28 | 7.a, 8.a | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| br. 31 | 5.b, 6.b | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |
| knjižnica | | Niz stepenice u hol | Glavni izlaz | betonsko igralište |

U Vinkovcima, 28.01.2021. Ravnateljica

Marina Markić, prof.