

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Μέτρα αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού

Ρ.Ν. 23.11.11 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ - ΠΡΟΕΔΡΙΚΟΣ

Χαρτογραφήθηκαν και διανέμονται τα φυλλάδια με τα σημεία καταφυγής των πολιτών σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες για τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνουν οι πολίτες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια σεισμική δόνηση παρουσίασαν χθες μέλη του Οργανισμού Αντισεισμικής Προστασίας και Σχεδιασμού που βρέθηκαν στο Ρέθυμνο πραγματοποιώντας ενημερωτική ημερίδα σε συνεργασία με το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνου και το γραφείο του Δήμου.

Της ΕΛΠΙΔΑΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ

Η Ελλάδα κατέχει την πρωτιά της σεισμικότητας στην Ευρώπη, ενώ έρχεται έκτη σε παγκόσμια επίπεδο με τις πιθανότητες για την εκδήλωση εγκέλαδου να είναι συχνές. Ο σκοπός και ο στόχος του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας που δραστηριοποιείται από το 1983 είναι να ενημερώνει τον πληθυσμό για όλα όσα χρειάζεται να ξέρει για να μπορεί να προστατευθεί σε περίπτωση εκδήλωσης του φαινομένου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς η πρόληψη είναι ο βασικότερος παράγοντας για αυτό και καλούν τους πολίτες να είναι προετοιμασμένοι, να έχουν κάνει σχετικές ασκήσεις ετοιμότητας, να έχουν μεριμνήσει στο σπίτι και την εργασία τους λαμβάνοντας προληπτικά μέτρα, ενώ στη διάρκεια της σεισμικής δόνησης πρέπει να σκύψουν κάτω από το πλησιέστερο έπιπλο. Στη συνέχεια και μόλις ολοκληρωθεί η σεισμική δόνηση πρέπει να απομακρυνθούν από το κτίριο, όπου βρίσκονταν και να καταφύγουν σε χώρους που θα έχουν υποδειχθεί από το Δήμο.

Το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνου και το αντίστοιχο γραφείο του Δήμου έχουν ετοιμάσει το χάρτη της πόλης, με τα σημεία στα οποία θα μπορούν να καταφύγουν οι πολίτες σε περίπτωση σεισμού. Ο σχετικός χάρτης διανεμήθηκε χθες στους παρευρισκόμενους, ενώ σχετικοί χάρτες έχουν αναρτηθεί σε κεντρικά σημεία της πόλης, ώστε οι πολίτες ανάλογα με τη γειτονιά που διαμένουν να γνωρίζουν που μπορούν να καταφύγουν.

Η κυρία **Ασημίνα Κούρου**, διδάκτορας γεωλογίας και προϊσταμένη του τμήματος Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης του Πληθυσμού του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας αναφέρθηκε στην σημασία της ενημέρωσης λέγοντας χαρακτηριστικά: «Στα πλαίσια του προγράμματος της διαρκούς ενημέρωσης του πληθυσμού βρεθήκαμε στο Ρέθυμνο για να ενημερώσουμε τον κόσμο για το σεισμό και για τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνουν».

Η χώρας μας είναι σεισμογενής, είναι η πρώτη σε σεισμικότητα στην Ευρώπη και η έκτη σε παγκόσμιο επίπεδο και θεωρούμε ότι είναι απαραίτητο όλοι οι πολίτες να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σεισμό. Σε συνεργασία λοιπόν με την



προς την ενημέρωση του πολίτη. Ο ΟΑΣΠ προσαθεί με τα έντυπά του, τα οποία είναι διαθέσιμα και σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από την ιστοσελίδα του παράλληλα με αυτές τις ημερίδες και με ειδικά σεμινάρια μπορεί και βελτιώνει την ενημέρωση του πληθυσμού».

Από την πλευρά της η κυρία **Χρύσα Γκουντρομίου** γεωλόγος, προϊσταμένη τμήματος Σχεδίων Έκτακτης Ανάγκης Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας μίλησε για τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνουν οι πολίτες υποστηρίζοντας μεταξύ άλλων:

«Είναι ιδιαίτερα κρίσιμο και σημαντικό να γνωρίζουμε τα μέτρα αυτοπροστασίας, τα οποία χωρίζονται σε τρεις μεγάλες ομάδες. Μέτρα αυτοπροστασίας που πρέπει καθέναν να γνωρίζει πριν το σεισμό, στη διάρκεια του σεισμού και μετά το σεισμό. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δώσουμε στα μέτρα πριν από το σεισμό, το τι κάνουμε δηλαδή σήμερα, ουσιαστικά άρση επικινδυνότητων στους εργασιακούς χώρους και στα σπίτια μας, να έχουμε κάποια σχέδια έκτακτης ανάγκης αντίστοιχα σε εργασιακούς χώρους και στο οικογενειακό περιβάλλον, να προμηθευτούμε τα εφόδια έκτακτης ανάγκης, τα οποία θα είναι χρήσιμα τη

Προτεινόμενοι χώροι καταφυγής-καταυλισμού

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1. Φορτεϊζα | 10. Τέσσερις Μάρτυρες (Πάρκινγκ) |
| 2. Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου | 11. Πλατεία Δημοκρατίας |
| 3. Εθνικό Στάδιο Σοχώρας | 12. Πλατεία Αγνώστου Στρατιώτη |
| 4. Πλατεία Μικρασιατών | 13. Σχολή Χωροφυλακής |
| 5. Πλατεία Δικαστηρίων | 14. Ρέμα Συνατσάκη |
| 6. Πολωνικό Νεκροταφείο | 15. Πλατεία Αγίου Γεωργίου |
| 7. 1 ^ο γυμνάσιο | 16. 8ο δημοτικό |
| 8. Πλατεία (7ο Δημοτικό) | 17. Γήπεδο Μισορίων |
| 9. Πλατεία Σαρακίνας | 18. 2ο Γυμνάσιο |

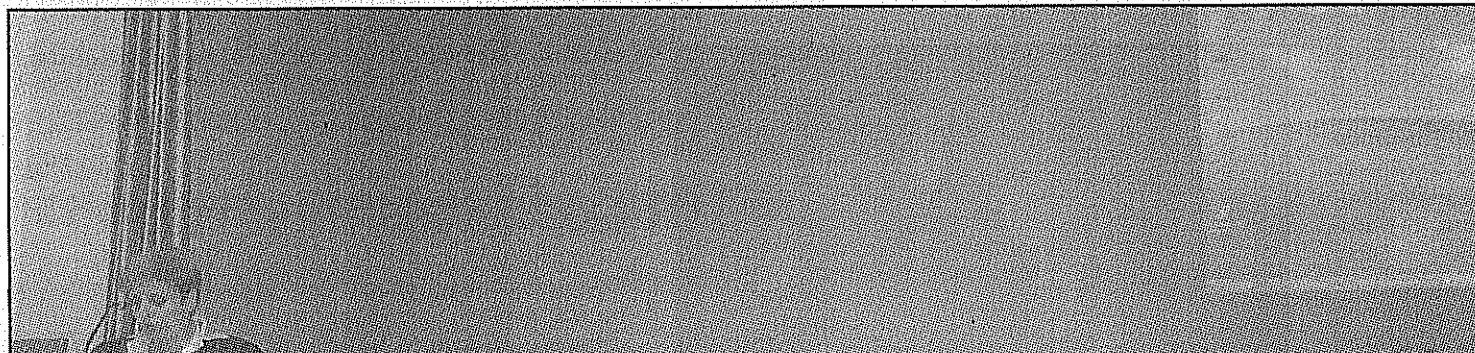
έχουμε συζητήσει με την οικογένειά μας ότι αυτός θα είναι ο τόπος συνάντησης μετά από ένα καταστροφικό σεισμό. Εκεί θα δεχτούμε τις αντίστοιχες οδηγίες από τους υπεύθυνους του δήμου για το πότε θα επανέλθουμε στις οικίες μας και αν είναι κατοικήσιμες ή όχι. Όσο περισσότερα πράγματα γνωρίζει κανείς για το σεισμό και τα μέτρα προστασίας τόσο πιο πολύ μπορεί να διατηρεί την ψυχραιμία του και να μην εκδηλώνει φαινόμενα πανικού που είναι κρίσιμα αυτές τις ώρες».

τες που πρέπει να πάνε ανάλογα με τη γειτονιά που μένουν».

Στο χαιρετισμό της η αντιπεριφερειάρχης Ρεθύμνου **Μαίρη Λιονή** μεταξύ άλλων ανέφερε: «Το αρχαίο γνωμικό «το προλαμβάνειν κάλλιον του θεραπεύειν εστί» επιβεβαιώνεται μέσα από την αποψινή ημερίδα, που διοργανώνουν από κοινού το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης, το Γραφείο Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Ρεθύμνης και ο Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας (ΟΑΣΠ)».

Ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο είναι, όπως μαρτυρούν και τα στατιστικά στοιχεία, μια αδύνατη πραγματικότητα για τη χώρα μας, που είναι από τις πλέον σεισμογενείς του κόσμου και η πρώτη στην Ευρώπη.

Όπως όλες οι φυσικές καταστροφές έτσι και ο σεισμός ούτε μπορεί να εκλείψει, ούτε να αποτραπεί. Αυτό όμως, που έχουμε τη δυνατότητα να ορίσουμε, είναι να είμαστε έτοιμοι σε περίπτωση σεισμού, να γνωρίζουμε πως πρέπει να αντιδράσουμε για να προφυλαχτούμε όσο το δυνατόν καλύτερα και να ελαχιστοποιήσουμε



ΟΔΙ
Νέ
με
δη
Θε

Για
συνεί
νος κ
ταμό
εισαγ
Στε
τοβικ
Οικο
είπε
Δημι
δοση
κατά
ευβα
εταιρ
εμπο
εταιρ
Πα
ρακτ
επιβλ
εισαγ
ρόλο
φωρι
ελαφ
τερη
σφεί
στηκ
Εναν
ματο
το χρ
άνω τ
μπόρ

Η ΥΠ
Εικ
Γ. Ι
ΠΕ

Ως
να κ
γελέ
κών
και τ
κλήσ
και ε
στήμ
υποί
σίμ
Η ι
κτικ
αίδη

Η Ελλάδα κατέχει την πρωτιά της σεισμικότητας στην Ευρώπη, ενώ έρχεται έκτη σε παγκόσμια επίπεδο με τις πιθανότητες για την εκδήλωση εγκέλαδου να είναι συχνές. Ο σκοπός και ο στόχος του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας που δραστηριοποιείται από το 1983 είναι να ενημερώνει τον πληθυσμό για όλα όσα χρειάζεται να ξέρει για να μπορεί να προστατευθεί σε περίπτωση εκδήλωσης του φαινομένου.

Σύμφωνα με τους ειδικούς η πρόληψη είναι ο βασικότερος παράγοντας για αυτό και καλούν τους πολίτες να είναι προετοιμασμένοι, να έχουν κάνει σχετικές ασκήσεις ετοιμότητας, να έχουν μεριμνήσει στο σπίτι και την εργασία τους λαμβάνοντας προληπτικά μέτρα, ενώ στη διάρκεια της σεισμικής δόνησης πρέπει να σκύψουν κάτω από το πλησιέστερο έπιπλο. Στη συνέχεια και μόλις ολοκληρωθεί η σεισμική δόνηση πρέπει να απομακρυνθούν από το κτίριο, όπου βρίσκονταν και να καταφύγουν σε χώρους που θα έχουν υποδειχθεί από το Δήμο.

Το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνου και το αντίστοιχο γραφείο του Δήμου έχουν ετοιμάσει το χάρτη της πόλης, με τα σημεία στα οποία θα μπορούν να καταφύγουν οι πολίτες σε περίπτωση σεισμού. Ο σχετικός χάρτης διανεμήθηκε χθες στους παρευρισκόμενους, ενώ σχετικοί χάρτες έχουν αναρτηθεί σε κεντρικά σημεία της πόλης, ώστε οι πολίτες ανάλογα με τη γειτονιά που διαμένουν να γνωρίζουν που μπορούν να καταφύγουν.

Η κυρία **Ασημίνα Κούρου**, διδάκτορας γεωλογίας και προϊσταμένη του τμήματος Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης του Πληθυσμού του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας αναφέρθηκε στην σημασία της ενημέρωσης λέγοντας χαρακτηριστικά: «Στα πλαίσια του προγράμματος της διαρκούς ενημέρωσης του πληθυσμού βρεθήκαμε στο Ρέθυμνο για να ενημερώσουμε τον κόσμο για το σεισμό και για τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνουν».

Η χώρα μας είναι σεισμογενής, είναι η πρώτη σε σεισμικότητα στην Ευρώπη και η έκτη σε παγκόσμιο επίπεδο και θεωρούμε ότι είναι απαραίτητο όλοι οι πολίτες να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σεισμό. Σε συνεργασία λοιπόν με την



προς την ενημέρωση του πολίτη. Ο ΟΑΣΠ προσπαθεί με τα έντυπά του, τα οποία είναι διαθέσιμα και σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από την ιστοσελίδα του παράλληλα με αυτές τις ημερίδες και με ειδικά σεμινάρια μπορεί και βελτιώνει την ενημέρωση του πληθυσμού».

Από την πλευρά της η κυρία **Χρύσα Γκουντρομίου** γεωλόγος, προϊσταμένη τμήματος Σχεδίων Έκτακτης Ανάγκης Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας μίλησε για τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνουν οι πολίτες υποστηρίζοντας μεταξύ άλλων:

«Είναι ιδιαίτερα κρίσιμο και σημαντικό να γνωρίζουμε τα μέτρα αυτοπροστασίας, τα οποία χωρίζονται σε τρεις μεγάλες ομάδες. Μέτρα αυτοπροστασίας που πρέπει καθένας να γνωρίζει πριν το σεισμό, στη διάρκεια του σεισμού και μετά το σεισμό. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δώσουμε στα μέτρα πριν από το σεισμό, το τι κάνουμε δηλαδή σήμερα, ουσιαστικά άρση επικινδυνότητας στους εργασιακούς χώρους και στα σπίτια μας, να έχουμε κάποια σχέδια έκτακτης ανάγκης αντίστοιχα σε εργασιακούς χώρους και στο οικογενειακό περιβάλλον, να προμηθευτούμε τα εφόδια έκτακτης ανάγκης, τα οποία θα είναι χρήσιμα τη

Προτεινόμενοι χώροι καταφυγής-καταυλισμού

1. Φορτέτζα	10. Τεσσαερίς Μάρτυρες (Πάρκινγκ)
2. Πλατεία Ηρώων Πολυτεχνείου	11. Πλατεία Δημοκρατίας
3. Εθνικό Στάδιο Σοχώρας	12. Πλατεία Αγνωστού Στρατιώτη
4. Πλατεία Μικρασιατών	13. Σχολή Χωροφυλακής
5. Πλατεία Δικαστηρίων	14. Ρεμα Συνασάκη
6. Πάθωνικό Νεκροταφείο	15. Πλατεία Αγίου Γεωργίου
7. 1 ^ο γυμνάσιο	16. 8ο δημοτικό
8. Πλατεία (7ο Δημοτικό)	17. Γήπεδο Μισιρίων
9. Πλατεία Σαρακίνας	18. 2ο Γυμνάσιο

έχουμε συζητήσει με την οικογένειά μας ότι αυτός θα είναι ο τόπος συνάντησης μετά από ένα καταστροφικό σεισμό. Εκεί θα δεχτούμε τις αντίστοιχες οδηγίες από τους υπεύθυνους του δήμου για το πότε θα επανέλθουμε στις οικίες μας και αν είναι κατοικήσιμες ή όχι. Όσο περισσότερα πράγματα γνωρίζει κανείς για το σεισμό και τα μέτρα προστασίας τόσο πιο πολύ μπορεί να διατηρεί την ψυχραιμία του και να μην εκδηλώνει φαινόμενα πανικού που είναι κρίσιμα αυτές τις ώρες».

τες που πρέπει να πάνε ανάλογα με τη γειτονιά που μένουν».

Στο χαιρετισμό της η αντιπεριφερειάρχης Ρεθύμνου **Μαίρη Λιονή** μεταξύ άλλων ανέφερε: «Το αρχαίο γνωμικό «το προλαμβάνειν κάλλιον του θεραπεύειν εστί» επιβεβαιώνεται μέσα από την αποψινή ημερίδα, που διοργανώνουν από κοινού το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης, το Γραφείο Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Ρεθύμνης και ο Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας (ΟΑΣΠ).

Ο σεισμός ως φυσικό φαινόμενο είναι, όπως μαρτυρούν και τα στατιστικά στοιχεία, μια οδυνηρή πραγματικότητα για τη χώρα μας, που είναι από τις πλέον σεισμογενείς του κόσμου και η πρώτη στην Ευρώπη.

Όπως όλες οι φυσικές καταστροφές έτσι και ο σεισμός ούτε μπορεί να εκλείψει, ούτε να αποτραπεί. Αυτό όμως, που έχουμε τη δυνατότητα να ορίσουμε, είναι να είμαστε έτοιμοι σε περίπτωση σεισμού, να γνωρίζουμε πως πρέπει να αντιδράσουμε για να προφυλαχτούμε όσο το δυνατόν καλύτερα και να ελαχιστοποιήσουμε τις συνέπειές του.

Εάν «η γνώση είναι δύναμη» για την πορεία και εξέλιξη του ανθρώπου στη ζωή, τότε «η γνώση είναι προστασία» για τον άνθρωπο σε περίπτωση σεισμού.

Η άγνοια σε τέτοιες κρίσιμες στιγμές υποδαυλίζει τον πανικό, που οδηγεί σε λανθασμένες κινήσεις με μοιραίο, τις περισσότερες φορές, αποτέλεσμα. Για αυτό οφείλουμε όλοι μας, τόσο σε επίπεδο συλλογικό όσο και ατομικό να γνωρίζουμε τι πρέπει να κάνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το σεισμό. Βάσει αυτής της θεμελιώδους αρχής της αντισεισμικής προστασίας διοργανώνουμε σήμερα μαζί με το Δήμο Ρεθύμνης και τον ΟΑΣΠ αυτή την ημερίδα για τους πολίτες του Ρεθύμνου με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωσή τους για έναν συχνό αλλά και απρόβλεπτο επισκέπτη, το σεισμό.

Οι δύο εκλεκτές ομιλήτριες και στελέχη του ΟΑΣΠ, κυρίες **Γκουντρομίου** και **Κούρου** θα μας ενημερώσουν για το σεισμό και τα μέτρα προστασίας, ενώ στη συνέχεια το τμήμα Πολιτικής Προστασίας της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης και το γραφείο Πολιτικής Προστασίας του Δήμου Ρεθύμνης θα μας παρουσιάσουν το αποτέλεσμα μιας δουλειάς ετών. Το χάρτη με τους χώρους καταφυγής και καταυλισμού στην πόλη του Ρεθύμνου.

Ο χάρτης αυτός, ο οποίος περιλαμβάνει και υπόμνημα με οδηγίες για πριν - κατά τη διάρκεια - και μετά το σεισμό, θα διατεθεί απόψε σε όλους εσάς και στη συνέχεια σε σχολεία και υπηρεσίες του Ρεθύμνου».



Περιφερειακή Ενότητα Ρεθύμνου συνδιοργανώσαμε αυτή την ημερίδα.

Ο οργανισμός από το 1983 μέχρι σήμερα προσπαθεί να ενημερώσει το γενικό πληθυσμό, τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές, τα ΑμεΑ, τους εθελοντές, τα στελέχη υπηρεσιών έτσι ώστε όλος ο πληθυσμός όχι μόνο να ευαισθητοποιηθεί αλλά και να μπορεί να εκπαιδευτεί, ώστε να μπορεί να έχει την κατάλληλη μηχανική συμπεριφορά σε περίπτωση σεισμού.

Η αλήθεια είναι ότι τα τελευταία χρόνια και ειδικά μετά από μεγάλα και καταστροφικά συμβάντα που έχουν γίνει είτε στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό και με τη βοήθεια των μέσων ενημέρωσης νομίζουμε ότι έχουν γίνει πολλά βήματα

στιγμή του σεισμού και ουσιαστικά να έχουμε κάνει πολλές ασκήσεις προστασίας και να έχουμε εντοπίσει χώρους προστασίας. Κατά τη διάρκεια του σεισμού η οδηγία είναι μια. Να σκύψουμε στο σημείο που βρισκόμαστε να καλυφθούμε κάτω από ένα γερό ξύλινο έπιπλο, που βρίσκεται κοντά μας και να παραμεινουμε σε εκείνη τη θέση λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να τελειώσει ο σεισμός και να κρατήσουμε με το χέρι μας το έπιπλο με το οποίο καλυφθήκαμε. Στη συνέχεια θα πρέπει να πάρουμε τα εφόδια έκτακτης ανάγκης και να απομακρυνθούμε από το κτίριο, στο οποίο βρισκόμαστε κατευθυνόμενοι πάντα σε ένα προκαθορισμένο χώρο που θα μας έχει υποδείξει ο δήμος ή θα

Ο υπεύθυνος Πολιτικής Προστασίας του δήμου Ρεθύμνου **Γιάννης Κουνδουράκης** αναφέρθηκε στην προετοιμασία που έχει γίνει από πλευράς Πολιτικής Προστασίας του Δήμου και της Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνου σημειώνοντας χαρακτηριστικά:

«Ως γραφείο του Δήμου μαζί με το αντίστοιχο της Περιφέρειας έχουμε χαρτογραφήσει και έχουμε επισημάνει όλα τα σημεία της πόλης, που μπορούν να καταφύγουν οι πολίτες αμέσως μετά το σεισμό.

Τα έχουμε γράψει πάνω στο χάρτη έχουμε αναρτήσει και τους σχετικούς χάρτες σε διάφορα σημεία της πόλης, για να ξέρουν οι πολί-