**OŠ Ivana Mažuranića  
Javorinska 5  
10000 Zagreb**

**UPUTE O POSTUPANJU U SLUČAJU POTRESA**



U Zagrebu, 7.01.2021.

# 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 (štediš energiju, zrak, ne udišeš prašinu)

 Ne koristi stepenice

 Ne skači kroz prozor

**Poslije potresa**

* Ostati miran i ne širiti paniku
* Izaći prema planu evakucije 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 pokrite 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 bi spriječili ulazak prašine u dišne organe, sačuvali energiju i kisik

# Što činiti nakon potresa?

* Ostanite mirni, ne širite paniku
* Provjerite jeste li ozlijeđeni, ako možete, pružite si prvu 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 samostalni, 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 pomoći, 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**

Razredni plan trebao bi sadržavati

* važne telefonske brojeve i alternativne načine komuniciranja
* što učiniti ukoliko se ne možemo vratiti kući ili kontaktirati svoje članove obitelji
* uloga svakog člana razreda u slučaju potresa

Plan treba isprobati u praksi i stalno ga unapređivati.

**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 sebe.

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 slučaj 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto | | AG 1 | 4.b, 4.c | Glavno stepenište | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište | | AG 2 | 2.c, 2.d | Glavno stepenište | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište | | AG 3 | 3.b, 3.d | Glavno stepenište | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište | | AG 8 | 5.c, 6.c | Glavno stepenište | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište | | BG 2 | 6.a, 7.a | Glavno stepenište | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište | | UPRAVA |  | Glavno stepenište | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| AD 1 | 1.a | Aula škole | Glavni izlaz | Dvorište |
| AD 2 | 1.b, 1.c | Aula škole | Glavni izlaz | Dvorište |
| AD 3 | 2.b | Aula škole | Glavni izlaz | Dvorište |
| BD 1, BD 2 | Informatika | Aula škole | Glavni izlaz | Dvorište |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| AG 4 | 3.a, 3.c | Stepenište A blok | Izlaz 3 (boravak) | Košarkaško igralište |
| AG 5 | 5.a, 8.a | Stepenište A blok | Izlaz 3 (boravak) | Košarkaško igralište |
| AG 6 | 5.b, 6.b | Stepenište A blok | Izlaz 3 (boravak) | Košarkaško igralište |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| AD 4 | 2.a | Ad hodnik | Izlaz 3 (boravak) | Košarkaško igralište |
| AD 5 | 1.d | Ad hodnik | Izlaz 3 (boravak) | Košarkaško igralište |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| BG 4 | 7.b, 8.c | Stepenište B blok | Izlaz 4 (BD hodnik) | Dvorište |
| BG 6 | 4.a | Stepenište B blok | Izlaz 4 (BD hodnik) | Dvorište |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| BD 10 | Fra./njem jezik | Hodnik | Izlaz (igralište) | Atletska staza |
| Dvorana | Prema rasporedu | Hodnik | Izlaz (igralište) | Atletska staza |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Učionica | Razred | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| Članak | 1.– 8. razred | Predprostor | Izlaz (sjever) | Rukometno igralište (sjever) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kuhinja | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| Izlaz (dvorište) | Dvorište |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| RAZREDNA NASTAVA  Blagavaona / Garderoba | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| 1. i 2. razredi | Hodnik do izlaza | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište |
| 3. i 4. razredi | Hodnik do izlaza | Glavni izlaz | Dvorište |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PREDMETNA NASTAVA  Blagavaona / Garderoba | Put evakuacije | Izlaz iz škole | Zborno mjesto |
| 5. i 6. razredi | Hodnik do izlaza | Izlaz 2 (parkiralište) | Rukometno igralište |
| 7. i 8. razredi | Hodnik do izlaza | Glavni izlaz | Dvorište |

U Zagrebu, 7.01.2021. Ravnatelj

Nikola Šandrk, prof.