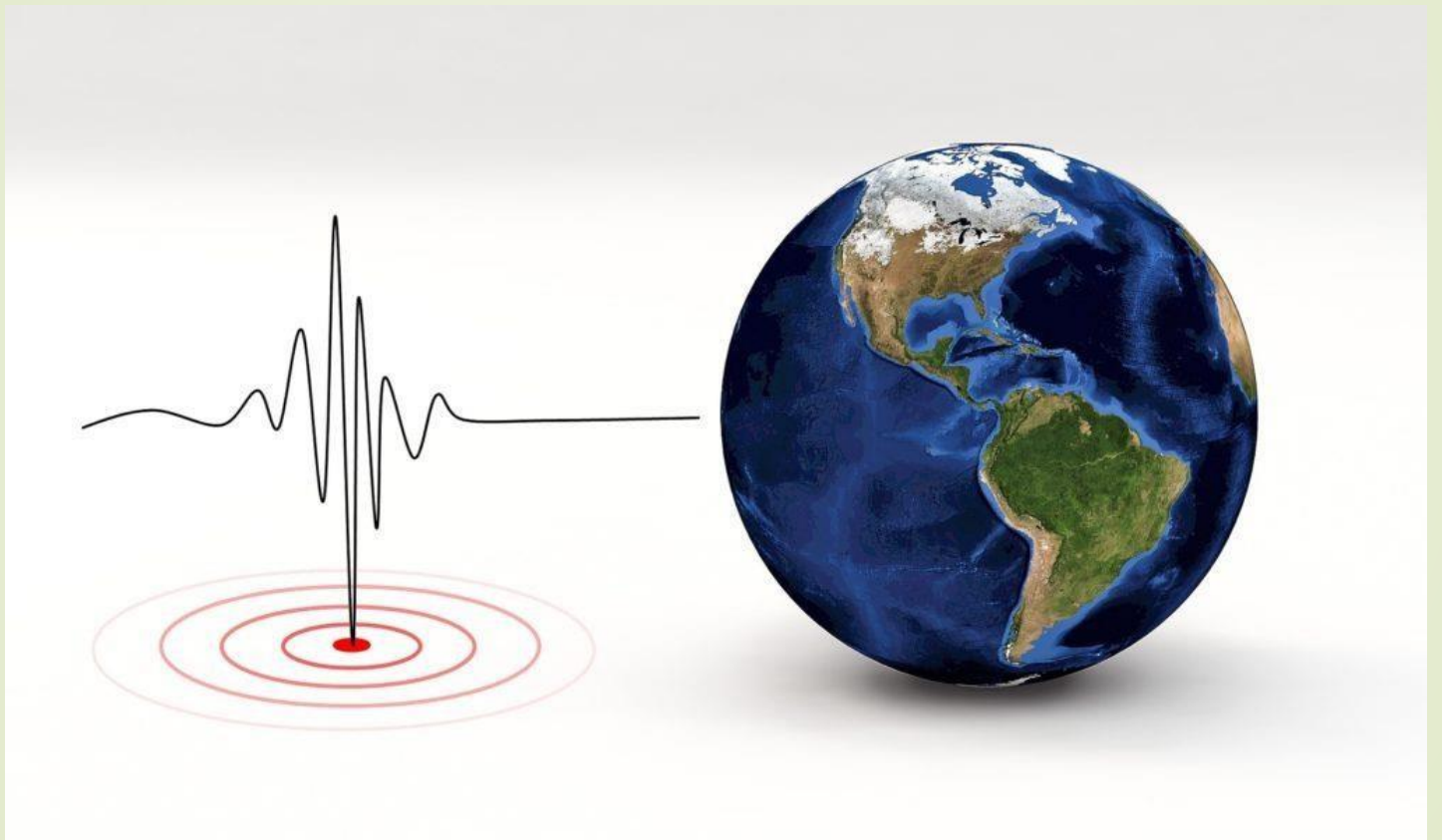


# e N N I

Edukacija nas ne smije iznenaditi



# POTRESI



- *Potresi su prirodni fenomeni koji nastaju kao rezultat pomicanja zemljine kore. Oni se obično događaju kada se akumulirani stres unutar Zemljine kore otpusti u obliku vibracija ili valova. Ovi događaji mogu imati različite uzroke, uključujući tektonske ploče koje se pomiču jedna u odnosu na drugu, vulkansku aktivnost ili čak ljudske aktivnosti poput rudarstva ili bušenja.*
- *Potresi se mjere seizmološkim instrumentima, a njihova jačina se obično izražava pomoću Richterove ili Magnitudne ljestvice. Posljedice potresa mogu biti razorne, uključujući rušenje građevina, ozljede ljudi i životinja te ekonomske gubitke.*
- *Preventivne mjere poput izgradnje građevina otpornih na potrese, obrazovanje o sigurnosnim postupcima tijekom potresa i razvoj sustava za upozorenje na potrese ključni su za smanjenje štete koju potresi mogu uzrokovati.*



**PRIPREMA ZA POTRES KLJUČNA JE ZA OSOBNU SIGURNOST I ZAŠTITU ZAJEDNICE. KORACI KOJE GRAĐANI MOGU PODUZETI KAKO BI SE PRIPREMILI ZA POTRES:**

- *Plan evakuacije: Razvijte plan evakuacije za svoj dom i radno mjesto. Identificirajte sigurna područja unutar i izvan zgrade, kao i rute za izlazak.*



- *Priprema hitne opreme: Napravite komplet za hitne slučajeve koji sadrži osnovne potrepštine poput hrane, vode, lijekova, baterijske svjetiljke, radio prijemnika, prve pomoći i deka.*

**U slučaju POTRESA, imajte spreman RUKSAK sa sljedećim stvarima:**



**Baterija**



**Lijekovi**



**Mobitel i punjač**



**Higijenski set**



**Malo hrane**



**Voda**



**Odjeća i deka**



**Dokumenti**



**Set prve pomoći**



**Novac**

- *Osigurajte prostor: Osigurajte svoj dom pričvršćivanjem teških predmeta kao što su ormari, police ili elektronika kako bi se smanjio rizik od ozljeda ili štete tijekom potresa.*
- *Edukacija o postupanju tijekom potresa: Naučite kako se ponašati tijekom potresa. Sklonite se ispod čvrstog namještaja i izbjegavajte staklene površine ili teške predmete koji bi mogli pasti.*



- *Plan komunikacije: Uspostavite plan komunikacije s članovima obitelji ili kolegama kako biste se mogli međusobno kontaktirati i provjeriti nakon potresa.*
- *Osigurajte prostor oko doma: Provjerite oko doma ima li potencijalnih opasnosti poput labavih grana, dimnjaka ili drugih struktura koje bi mogle pasti tijekom potresa.*
- *Upoznajte lokalne procedure: Informirajte se o lokalnim protokolima i procedurama za postupanje tijekom potresa, kao i o sigurnosnim mjerama koje preporučuju lokalne vlasti.*

- *Obuka prve pomoći: Pohađanje tečajeva prve pomoći može biti od velike pomoći kako biste naučili kako pružiti pomoć ozlijeđenima nakon potresa.*



- *Osigurajte starije ili ranjive članove obitelji: Ako imate starije ili ranjive članove obitelji, osigurajte da imaju poseban plan pripreme i podrške tijekom potresa.*
- 
- *Sudjelovanje u vježbama i simulacijama: Sudjelovanje u vježbama evakuacije ili simulacijama potresa može vam pomoći da se osjećate sigurnije i pripremljenije za takve situacije.*



*PRIPREMA ZA POTRES NIJE SAMO INDIVIDUALNA ODGOVORNOST VEĆ I ODGOVORNOST ZAJEDNICE. EDUKACIJA I SURADNJA S LOKALNIM VLASTIMA I SUSJEDIMA MOGU BITI KLJUČNI ZA EFIKASNU PRIPREMU I ODGOVOR NA POTRESNE SITUACIJE.*



## **PONAŠANJE TIJEKOM POTRESA**

- *Sigurnost tijekom potresa je važna. Evo nekoliko osnovnih smjernica koje se mogu uključiti u upute za ponašanje tijekom potresa:*
- ***Ostanite mirni:*** *Očuvajte smirenost. Panika može otežati reakciju.*



- ***Tražite zaklon:*** *Ako se nalazite unutra, sklonite se ispod čvrstog stola ili okvira vrata. Ako ste vani, tražite otvoreni prostor, udaljite se od zgrada, stupova ili stabala.*

- **Izbjegavajte paniku:** Ako se nalazite u gužvi ili zgradi, izbjegavajte paniku i pokušajte umiriti ljude oko sebe.
- **Ne koristite lift:** Nikada ne koristite lift tijekom potresa.
- **Zaštitite glavu:** Ako se nalazite u blizini pada predmeta, zaštitite glavu rukama.
- **Nakon potresa:** Provjerite jeste li ozlijeđeni. Ako niste ozlijeđeni, pomozite drugima oko sebe.
- **Isključite plin i struju:** Ako postoji sumnja na curenje plina ili kvar struje, isključite ih.
- **Slušajte radio:** Slušajte lokalne radio stanice za obavijesti i upute.
- **Ne koristite telefon osim u nuždi:** Oslobodite telefonske linije za hitne pozive.
- **Budite oprezni s oštećenjima:** Izbjegavajte prolazak kroz oštećene zgrade ili blizu oštećenih struktura.

- **Slijedite upute vlasti:** Slijedite upute lokalnih vlasti ili službi za hitne situacije.
- **Provjerite okolinu:** Pazite na moguće opasnosti kao što su urušavanje zgrada ili potencijalne naknadne potrese.

Ove upute su samo osnovni vodič za ponašanje tijekom potresa. Preporučuje se dodatno informiranje putem lokalnih resursa ili stručnjaka za hitne situacije kako biste dobili potpunu sliku postupanja u slučaju potresa.

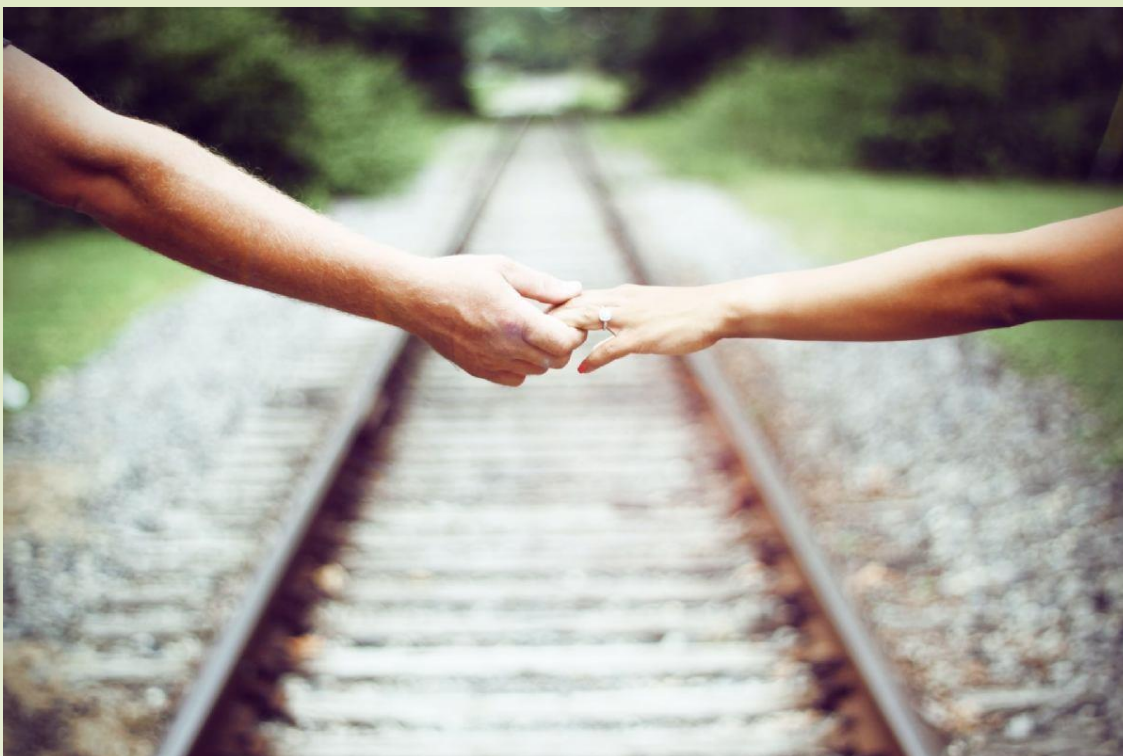
**OPASNOST NE PRESTAJE S PRESTANKOM POTRESA, KAKO BI JE IZBJEGLI POTREBNO JE PLANIRATI I BITI SPREMAN!**



## **POGOĐENI. EVO NEKOLIKO NAČINA KAKO MOŽETE POMOĆI ZAJEDNICI NAKON POTRESA:**

- *Volontirajte u prikupljanju i distribuciji pomoći: Možete se pridružiti organizacijama ili lokalnim inicijativama koje prikupljaju donacije poput hrane, odjeće, vode i higijenskih potrepština te pomažu u njihovoj distribuciji onima kojima je to potrebno.*
- *Pružite podršku evakuiranim obiteljima: Možete pružiti podršku obiteljima koje su evakuirane iz svojih domova, nudeći im smještaj, hranu ili utjehu.*





- *Uključite se u čišćenje i obnovu: Volontirajte u radu na čišćenju oštećenih područja, uklanjanju ruševina ili obnovi domova i zajedničkih prostora.*
- *Financijska podrška: Ako nije moguće fizički volontirati, razmislite o doniranju novca organizacijama koje pružaju pomoć ili fondovima za obnovu zajednice.*

- *Povezivanje s resursima: Pomozite u povezivanju zajednice s resursima poput medicinske pomoći, savjetovanja ili drugih oblika podrške koji su im potrebni.*
- *Organizirajte radionice ili aktivnosti za djecu: Organizirajte aktivnosti kako bi se djeca zabavljala i osjećala sigurno nakon traumatičnog događaja.*



- *Volontiranje nakon potresa pruža priliku za zajedničko djelovanje i obnovu, gradeći solidarnost i pomažući zajednici da se oporavi i izgradi otpornost na buduće izazove.*



*Hvala na pozornosti!*

**UDRUGA PROFESOR BALTAZAR**



**VLADA REPUBLIKE HRVATSKE**  
Ured za udruge



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDovi**



EUROPSKI  
MUNJSKI  
FONDovi  
PROFESOR



Nacionalna  
zaklada za  
razvoj  
civilnoga  
društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.  
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost Udruge Profesor Baltazar.  
Za više informacija o EU fondovima na: [www.strukturifondovi.hr](http://www.strukturifondovi.hr); [www.esf.hr](http://www.esf.hr)