

DIZIONARIO della SICUREZZA in CASO di SISMA

blog "Verso l'Aquila"

A

Aiuti: grazie a tutti i Volontari, Forze Istituzionali e non, Vigili del Fuoco, a coloro che ci siamo trovati vicini nel momento peggiore senza la forza di abbracciarli.

Allenamento: mai abbassare la guardia (l'emergenza non è solo sismica): allenati a ballare e orientarti al buio, allenati a fuggire in luoghi sicuri, allenati ad urlare e fischiare, allenati a fidarti del tuo istinto, allenati a comunicare velocemente e efficacemente, allenati a liberarti di ciò che non è essenziale, allenati al dolore, allenati ad aiutare.

Altruismo: indispensabile in caso di sisma: non tutti sono fortunati come te. Quando comprenderai questa cosa, adoperati per gli altri.

"A portata di mano": il terremoto ha la pessima abitudine di scompaginare le cose. Quindi se lasci gli oggetti sul comodino, in caso di scossa forte non li ritroverai mai, sicuramente non nel momento del bisogno. Il giorno dopo, con la luce, li ripescherai a terra, sotto il letto, nel corridoio, in cantina, per strada.

Armadi: quelli vicini alle porte cadranno ostruendo le uscite. Organizzate per tempo gli spazi.

Automobile: mai posteggiata a ridosso delle mura, dei cornicioni, sotto balconi e pensiline. Ma per allontanarti e raggiungere il più vicino posto di raduno all'aperto non usarla, a meno di avere persone deboli o ferite da sistemare, andare a piedi. Le strade servono ai soccorritori.

B

Bagagliaio automobile: tenere in macchina borsoni con: coperte o piumini, esistono teli caldissimi da alta montagna sottilissimi, quelli che usa il pronto soccorso, sacchi a pelo, lampade tascabili con pile cariche, cibi conservabili di primaria necessità: fette biscottate, scatolette, bottiglie di acqua (con cui anche lavarsi a volte), latte a lunga conservazione farmaci importanti, occorrente pronto soccorso tipico di casa, dentiere e protesi, assorbenti femminili, pannolini bimbi, pannolini, salviettine umide, salviettine medicate, prodotti da pulizia personale, spazzolini da denti, forcicine, pinzette ecc.

Balconi: i balconi sono fragilissimi.

Benzina: non tenere mai la macchina "in riserva". Potrebbe servire il riscaldamento: anche nella buona stagione.

Biscaggina: scaletta di corda a pioli, una privata non sarebbe male, solo per chi è addestrato ad usarla e se si abita al primo/secondo piano altrimenti meglio aspettare i Vigili del Fuoco.

C

Calma: queste cose si fanno con calma quando c'è tempo, al momento invece bisogna solo correre avendo studiato e sperimentato il percorso.

Cassetta degli attrezzi: averla sempre nello stesso posto. Dopo potresti averne un bisogno estremo e sapresti dove, magari, rintracciarla.

Cani: vicino all'uscita anche tutte le loro cose (trasportini, ciotole crocchette ecc.), documenti sanitari loro con quelli di tutti gli altri. In caso di pre-allerta procurare di non farli scappare.

Casco: tenere in casa caschetti da cantiere, da moto, da sci e indossarli nel pre-allerta. Appesi vicino all'uscita ti possono aiutare, dopo, a non prendere sul cranio residue macerie in bilico.

Campeggio: per i bambini: per qualche tempo abituarsi a vivere in casa come se fosse un campeggio.

Cervello versatile: tenete acceso il cervello, il terremoto manda in shock anche la persona eroicamente più preparata, immaginatevi chi viene preso di sorpresa nel sonno. E non c'è scritto da nessuna parte che la scossa non possa arrivare di notte. di giorno se state negli uffici, a scuola, sarà difficile sfuggire al panico. Non lanciatevi terrorizzati verso le scale, tutta la gente farà inevitabilmente la stessa cosa e tutti rimarranno bloccati sulla porta caricando di peso un singolo solaio che potrebbe essere, ovviamente, il primo a crollare. Con il panico che travolge ogni pensiero, è impossibile ragionare, se proprio dovete uscire e si è in tanti, sappiate che il modo migliore per farlo più in fretta possibile è mettersi in fila per due, esattamente come i bambini a scuola.

Cellulare: lasciate stare il cellulare. Un "io sto bene, dillo anche a mamma" con un sms è più che sufficiente. Potrebbe esserci un amico che ha bisogno della linea per salvare la vita del figlio mentre tu la tieni occupata per niente. Usare solo sms. La telefonata per dire alla fidanzata "ammazza quanto è stato forte" fatela due ore dopo.

Cemento: dopo, tutto sarà ricoperto da polvere di cemento, se una persona rimane sotto le macerie respira la polvere di cemento che entra nelle vie respiratorie. Un robusto sorso d'acqua somministrato mentre è ancora bloccata tra le macerie potrebbe essere addirittura fatale. Cautela, queste cose fatele fare ai soccorritori.

Chiavi e Copie: dare copie di chiavi importanti o della macchina anche ad amici o parenti fuori zona. Attenti a chiudere a chiave le porte blindate. Per tirarvi fuori, se non è crollato il muro e senza accessi dalle finestre, sarà dura. Valutate per tempo la situazione.

Computer: PC staccati e in borsa chiavetta usb con i documenti importanti di casa e lavoro salvati. Fare backup con regolarità della memoria pc e conservatela separatamente in macchina insieme ai caricatori di scorta.

Condominio: se si abita in condominio a più piani calcolare che le scale potrebbero essere le più sensibili staticamente, se al buio controllare che ci siano ancora, dopo, e che si possano usare prima di scendere (visti quanti lenzuoli erano appesi ai balconi e alle finestre dell'Aquila?).

Coppa del nonno: quella coppa vinta dal nonno alla gara di pesca, sì, quella con la base di marmo messa sull'armadio sopra la vostra testa, cadendo farà un bel buco nel pavimento, mettetela a terra, adesso. Giù o in basso anche tutti i vasi cinesi, le pile di piatti, le cose pesanti.

Cuffie per musica: non state sempre con le cuffie in testa e non dormire con cuffie musica- radio nelle orecchie (c'è chi si addormenta così). Potresti non sentire un rombo lontano e sordo seguito da uno strano inatteso soffio di vento, un silenzio improvviso della natura, un improvviso gracchiare di tutte le cornacchie, ...troppi decibel nel cervello non ti fanno notare neppure una leggera scossa, proprio quando devi essere in grado di entrare in pre-allarme.

D

Dentiere e protesi: vedi Bagagliaio.

Documenti: documenti personali sanitari e non, di umani e non, Chiavi, Contratti di lavoro, Buste paga, Banca, Poste, Tesoretto, Foto di famiglia, Lettere personali, Diari, Bollette di casa, Successioni, Contratti di compravendita, Estratti catastali, Condoni edilizi, ICI e 740...occupano meno posto di quanto pensi (entra tutto in un faldone o due) . Meglio: scansionare tutto su una pennetta USB, da tenere con il backup altrove (automobile, ufficio, parenti).

Dopo il terremoto: passata la scossa il problema più immediato è quello di mettersi in posizione più sicura, per affrontare al meglio le altre. Possibile repliche: verifica immediatamente lo stato di salute di chi ti è vicino, non spostare eventuali feriti gravi se non per seri motivi di sicurezza.

Non usare mai fiamme libere: (candele, fiammiferi), non provare ad accendere la luce, chiudi gli interruttori del gas, acqua e corrente elettrica. Spegni le stufe ad alimentazione autonoma.(Quelle giapponesi si spengono da sole col terremoto!)

Non spreca l'acqua: degli scaldabagni o altri depositi perché nelle ore successive sarà preziosa. Intervieni immediatamente nel caso di piccoli incendi, soffocandoli con delle coperte o, se hai imparato ad usarlo, usa l'estintore. Se non ci riesci o non sai l'origine dell'incendio affrettati ad abbandonare la casa ed avverti i vicini. Se hai necessità di aprire gli sportelli degli armadi procedi con prudenza, gli oggetti fuoriposto all'interno potrebbero caderti addosso.

Indossa subito un paio di scarpe robuste (per non ferirti con schegge e detriti). Prendi la dotazione d'emergenza. Fai indossare e indossa i caschi.

Raggruppa gli altri componenti della famiglia, organizzando l'accompagnamento di anziani, ammalati e disabili se presenti. Se non ce la puoi fare chiama i soccorsi.

Non separarti dai bambini, cerca di tranquillizzarli e tenerli sempre accanto. Legati i neonati sulla pancia in modo da avere le mani libere e casco anche per loro. Verifica i danni subiti dalla costruzione; prendine nota per poter segnalare situazioni pericolose, foto al volo se fai prima.

Chiudi la porta di casa prima di abbandonarla: le porte chiuse rallentano la propagazione del fumo e del fuoco.

Non usare mai l'ascensore che, a causa di una improvvisa interruzione nell'erogazione della corrente elettrica o per il verificarsi di guasti all'impianto, potrebbe restare bloccato per ore. Se inevitabile, usare le scale ma con prudenza. Non sostare sui balconi. Non avvicinarti ad animali visibilmente spaventati.

Non usare l'automobile, lascia le strade libere per i soccorsi. Se proprio non puoi farne a meno guida con calma, rispetta le precedenza, probabilmente i semafori non funzioneranno e un tuo comportamento errato potrebbe compromettere ulteriormente la possibilità di circolazione e la sicurezza. Raggiungi a piedi l'Area di attesa della popolazione più vicino stabilito dal piano comunale di protezione civile, evitando strade strette o ingombrate. Resta lontano da muri alti e dagli edifici. Se non conosci piani di protezione civile, quanto prima fattene uno personale cercando, e comunicandolo ai tuoi familiari, il più

vicino slargo lontano da mura o altri pericoli. Evita comunque di spostarti verso spiagge, porti, canyons, montagne rocciose, dirupi. Non dare credito e non diffondere notizie allarmanti non verificate; spesso queste causano depressione e panico. Dormire con la tuta, calzettoni e scarpe in vista e facili da indossare, (o indosso). No ciabatte, pigiамini, camicine, magliettine. protetti e pronti ad uscire con tutta la famiglia.

E

Energia elettrica: va via per prima e poi sarete al buio.

Estintori: vedi 'dopo il terremoto'.

F

Finestra comoda: (per chi abita al piano terreno) Pensa ad una finestra "comoda" per uscire; non serrare la porta, soprattutto se "di sicurezza" o blindata. Chiedetevi ora come sbloccarla.

Fischietto: procurarsi fischietti e tenerli appesi al collo, ognuno il suo. Potresti ritrovarti isolato fra macerie. Poter fischiare con poco sforzo aiuterebbe.

Fuga: mai a ridosso dei muri: tegole, cornicioni, vasi. Piombano giù tutti come proiettili e a terra schizzano. Non male indossare occhiali protettivi.

G

Gatti: vicino all'uscita anche tutte le loro cose (trasportini, lettiera, ciotole crocchette ecc.), documenti sanitari. Evitate che possano nascondersi dove non potete prenderli. In macchina una cassetta, un sacco di lettiera e uno di crocche. Agli umani qualcuno penserà, ai gatti no. Intendo dire che una coperta si trova, una lettiera no.

Genio Civile: andate al Genio Civile. Recuperate dal progetto di costruzione della vostra casa i calcoli strutturali. Se non li trovate al Genio andate al progettista, o al costruttore, e fateglieli tirare fuori. Poi andate da un ingegnere che capisca seriamente di strutture, e glieli fate vedere. E cercate di capire se è possibile intervenire, e con quali costi. Dopodiché, non vi resta che vivere, voi e tutti quelli che amate, ventiquattro ore al giorno all'aperto o in edifici sicuri. Il che è difficile.

Gioielli e danaro: vedi documenti.

H

Help=Aiuto: darlo a tutti.

I

Igiene personale: carta igienica, fazzoletti di carta, asciugamani, un cambio di biancheria (mutande, calze, etc etc). salviettine umidificate e medicate, per le donne: assorbenti, salvaslip, salviettine intime

(potrebbero passare giorni prima di potersi lavare...) spazzolini denti, dentifricio, colluttori, burro di cacao, creme idratanti (vi potrebbe capitare di passare in mezzo a tonnellate di polvere).

Impianti di casa: pronti a chiudere impianto gas, luce, acqua (sapere almeno dove sono gli interruttori) chiudere il gas di notte se non avete le caldaie accese.

Indumenti: pesanti e giacconi a portata di mano.

L

Lampada di emergenza sempre attaccata e carica: che si accenda automaticamente (come stanno nei locali pubblici – tenerla anche in casa) in macchina sono utilissime le lampade ricaricabili a manovella (si trovano da decathlon).

Luce d'emergenza sulle scale: per chi l'aveva all'Aquila, una mano santa nell'emergenza, prudentemente fatta mettere per via dello sciame in atto. Quando "scrocchia la botta" la luce va via. E uscire di casa anche con la torcia è un problema: ci vuole una luce di emergenza! Qualsiasi elettricista le monta in due minuti.

Librerie: sono le prime a cadere e, se sono vicine ai letti o alle porte, possono impedire una rapida fuga. Quindi ancoratele e soprattutto spostatele se sono vicine ai letti (capita soprattutto nelle camere dei bambini/ragazzi). Mettete in basso le Enciclopedie Pesanti vicino alla Coppa del Nonno. Ora.

M

Mentre c'è la scossa: se non sei allertato guadagna il posto più vicino che sapevi, o intuisci in quell'istante, come più sicuro – sotto un buon tavolo, sotto un buon letto, sotto una scrivania, sotto una travatura ben messa, lontano dagli armadi, dalle librerie alte, dalle mensole, vicino ai muri portanti (se sai che sono portanti).

Mobili: Guardate la posizione dei mobili di casa vostra. Se, ad esempio, c'è un armadio che, cadendo, potrebbe ostruire la porta, spostatelo. All'aquila alcuni armadi si sono rivelati molto pericolosi, sono caduti addosso alle persone causando sindromi da schiacciamento.

Mura: conoscere con sicurezza quali sono le mura portanti della casa o del condominio.

N

No: al fatalismo. Il rischio che si conosce si può prevenire.

O

Occhiali: gli occhiali da vista (e quelli di scorta in borse separate) un paio in macchina "vero, miseriaccia, io non li ritrovavo...anzi ci son passato sopra"... Procurarsi anche occhiali protettivi, per dopo.

Ordine: prendi l'abitudine (purtroppo di stampo militaresco) di mettere sempre le cose importanti allo stesso posto e nello stesso ordine, così al buio sai perfettamente dove sono le chiavi della macchina, il

portafoglio, il cellulare, gli occhiali. Nel pre-allarme tieni sempre tutto in uno zaino pronto vicino all'uscita più sicura

P

Panico: Cerca di non farti vincere dal panico. Per spostarti non è necessario correre. Non uscire se ti trovi in un palazzo a più piani, esci solo se la porta s'immette direttamente sull'ingresso dell'edificio o su un giardino (fuggire da un appartamento è rischioso, in quanto la fase distruttiva della scossa ci coglierà nel pozzo delle scale, che presenta caratteristiche di resistenza minori delle altre parti dell'edificio).

Parcheggio: Automobile NON posteggiata a ridosso delle mura, dei cornicioni, sotto balconi e pensiline ...e se fare manovra dentro il vialetto di casa è complicato, mettete sempre la macchina pronta in direzione di uscita.

Piede di porco: le scosse di una certa entità possono modificare l'assetto delle porte rendendo difficilissimo aprirle...Tenere un "piede di porco" un'accetta e una mazzetta a fianco della porta nel caso si incastrasse.

Piano di Emergenza familiare: Assieme ai tuoi familiari discuti sulla possibilità che si verifichi un terremoto, soprattutto con i più piccoli. Immagina che il terremoto si verifichi in una qualsiasi ora della giornata, prendi nota dei luoghi in cui si troverebbero i vari componenti della famiglia. Scegli in ogni stanza punti sicuri in cui rifugiarsi. I posti migliori sono sotto gli architravi, sotto mobili robusti come il tavolo, il letto, ecc.; oppure in alternativa contro il muro in un angolo, lontano comunque da librerie, pensili, finestre, specchi ecc.. Prova a ripararti in ognuno di questi posti immaginando che tutto sobbalzi per almeno 10 secondi. Insisti soprattutto con i bambini, che provino, giocando, tutte le posizioni sotto il tavolo, sotto il letto, ecc..che imparino a resisterti senza paura a lungo. Elimina o sposta in basso gli oggetti pesanti (vasi, statue) posti su armadi o pensili. Fissa opportunamente alle pareti mobili alti e pesanti. Colloca in zona centrale dell'appartamento, una lampada di illuminazione di emergenza facilmente raggiungibile. Individua in ogni stanza i punti più pericolosi e valuta tutte le possibilità di fuga, specialmente dalle camere da letto. Impara ad usare con facilità i rubinetti e gli interruttori generali del gas, acqua e corrente elettrica. Individua il centro di raccolta più vicino alla tua abitazione, previsto dal piano di emergenza comunale, e studia il percorso ottimale per raggiungerlo (punto di riunione di tutta la famiglia o dove lasciare messaggi). Tieni in efficienza una radio a pile sia in casa che a lavoro, in modo da poter ascoltare eventuali notizie o comunicazioni da parte delle Autorità competenti. Tieni sempre con te: a) un biglietto su cui annotare il gruppo sanguigno e/o particolari patologie di cui è importante conoscerne l'esistenza in caso di soccorso urgente; b) il recapito delle persone a cui rivolgersi in caso di bisogno. Tieni un estintore e una cassetta di attrezzi vari per piccole riparazioni in un luogo sicuro. Tieni in posti sicuri i medicinali o altre sostanze nocive per evitare che si possano rovesciare. Leggi di tanto in tanto i consigli che diamo.

Porte: vedi 'Piede di porco'.

Q

Quadri e Specchi: cadranno con grande dispersione di vetri in frantumi.

R

Ripararsi:

se sei in casa cerca riparo vicino a strutture portanti (muri maestri, pilastri), nei vani delle porte, sotto tavoli robusti o mobili simili, o in corrispondenza di porte o angoli; stai lontano da finestre e lampadari, mobili pesanti, proteggendo il capo, se possibile, con un cuscino o altro materiale morbido.

Se sei fuori casa, allontanati dagli edifici: è più prudente andare in spazi aperti, lontano da muri, palificazioni o cavi sospesi, cornicioni ed insegne dei negozi che cadendo potrebbero essere causa di gravi conseguenze. Soprattutto è importante non correre da un edificio ad un'altro.

Se sei su un'automobile, il movimento del suolo tenderà a far sbandare il veicolo. Decelera e fermati al bordo della strada, tenendoti lontano da ponti e cavalcavia, terreni franosi, linee elettriche.

Ristrutturazioni: non eseguire ristrutturazioni edilizie "audaci", che comportino rilevanti interventi strutturali, senza una seria progettazione ed esecuzione dei lavori. E soprattutto, vigilare su quello che fanno "i vicini"... ma pure a chi se rifà il bagnetto e ci carica sopra una bella jacuzzi 3x3 (senza adeguati rinforzi e adeguamenti).

S

SMS: vedi Cellulare

Scuole: Andate a prendere i figli a scuola a piedi, loro saranno già usciti e al sicuro. Se la strada si blocca a causa delle macchine, l'ambulanza ferma in mezzo al traffico potrebbe essere quella con vostro figlio a bordo. Muovetevi a piedi se possibile.

Scarpe in vista e facili da indossare, (o indosso) a terra date per certo un tappeto di vetri e cocci.

Spallucce : conoscere la struttura della casa in cui vivi, a che piano sei, ecc.. senza ansia, basta essere realisti e pronti per il fattibile ma manco fare spallucce non prendendo poche misure che potrebbero renderti la vita meno dura se non salvartela... soprattutto serve solo un cambio di punto di vista, il resto viene da sé. Serve anche a rimettere ordine in casa e a fissare bene al muro quelle maledette librerie, come sempre deve essere stabile il televisore. Già normalmente devi calcolare che un bambino, tuo o di amici, per casa va considerato come un possibile sisma. Tutte le case ormai dovrebbero essere a misura di bambino, di anziano, di disabile e di terremoto. Non costa niente la differenza e ci si vive meglio. ...niente allarmismi ma sano buon senso sempre. Valutare se ci sia una buona via di fuga e buone capacità di fuga. Se ci sono bambini, anziani, disabili. E si è allertati è meglio cercare una vacanza alternata per qualche tempo. Anche se sul "qualche" ci sarebbe da dire. Occhio all'istinto di conservazione che è il migliore consigliere.

T

Torcia: attaccata alla rete del letto con una fascetta (da trovare ad occhi chiusi e facile da aprire).

Tuta: dormire con la tuta.

U

USB pennetta: vedi Documenti.

Uscire, non uscire: Ricordate che dalle case cadono anche le tegole, le tamponature esterne, i cornicioni. Quindi, se decidete di uscire, state lontanissimi da ogni tipo di struttura, camminate al centro della strada, lontano da alberi, pali della luce e fili dell'alta tensione. Sappiate che in caso di scossa molto forte gli oggetti in alto, statue, cornicioni, tegole, camini, campane o anche semplici vasi, possono essere lanciati a distanze considerevoli e arrivare a terra a velocità spaventose.

Uscita di sicurezza: quale è la strada più sicura e rapida per arrivare all'aperto (considerando i palazzi che ci circondano), vedi anche Fuga.

V

Vivere: per restare in vita salvare nell'ordine: cranio, torace, bacino, gambe e braccia (quindi ottimi per proteggersi: caschi, ripari rigidi che lascino respirare e impediscano lo schiacciamento come tavoli, scrivanie, travi ben piazzate).

Z

Zaino-portatutto-il-fondamentale: pronto e attaccato al letto (con la botta schizza via).

SINTESI RAPIDA:

- **VAI NEL POSTO SICURO**
- **RIPARATI**
- **ASPETTA CHE PASSI**

Durante un forte terremoto potresti udire un lontano, profondo e sordo tuono che gradualmente cresce accompagnato da una impressione di ondeggiamento crescente della terra oppure potresti essere scosso da un improvviso e violento colpo, sobbalzo.

Un secondo, o due, dopo potresti avere l'impressione di essere centrifugato, trovare difficile stare in piedi o raggiungere un'altra stanza, con le pareti che si allontanano e avvicinano.

Tutto questo ti getterà in stato di shock. Più ti sarai esercitato a immaginare questo momento più sarai utile a te stesso e a chi ti è intorno.

La reale chiave per sopravvivere ad un terremoto e ridurre il rischio dei danni consiste nel pianificare, preparare e organizzare cosa, tu e la tua famiglia, dovete fare se questo accade.