

ΣΕΙΣΜΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ

Μνημόνιο Ενεργειών Διαχείρισης Σεισμικού Κινδύνου
2026-2027

Οδηγός Πολιτικής Προστασίας

Ζάννειο Πρότυπο Λύκειο Πειραιά

Ο.Α.Σ.Π.



💡 «Η Γνώση είναι Προστασία» — Προετοιμαζόμαστε από τώρα με Ψυχραιμία & Υπευθυνότητα!



Γιατί Χρειαζόμαστε το Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης;



Πρόληψη & Ψυχραιμία

Η σωστή ενημέρωση και οι τακτικές ασκήσεις μειώνουν τον πανικό. Ξέρουμε ακριβώς τι να κάνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη δόνηση.

Κοινή Σχολική Δράση

Ενιαίο σχέδιο για το Λύκειο, το συστεγαζόμενο Γυμνάσιο και τα Εργαστήρια Ναυτικού Λυκείου για απόλυτο συντονισμό και ασφάλεια.

Προσεισμική Οργάνωση: Ειδικές Ομάδες Δράσης Σχολείου



Ομάδα Πρώτων Βοηθειών

Υπεύθυνοι καθηγητές Φυσικής Αγωγής & Βιολογίας. Μέριμνα για πλήρες φαρμακείο και παροχή πρώτων βοηθειών στον χώρο καταφυγής.



Ομάδα Πυρασφάλειας

Τακτικός έλεγχος & συντήρηση πυροσβεστήρων σε όλους τους ορόφους. Άμεση επέμβαση σε μικροεστίες μετά τη δόνηση.



Ομάδα Ελέγχου Δικτύων

Άμεση διακοπή ρεύματος (φύλακας) & νερού (καθηγητές Φ.Α.) μετά από σεισμό. Έλεγχος εξόδων.



Υποστήριξη ΑμεΑ

Ειδικό εξατομικευμένο σχέδιο συνοδείας και ασφαλούς εκκένωσης για μαθητές με αναπηρία ή κινητικά προβλήματα.

Μέτρα Ασφαλείας & Μείωση Μη Δομικής Τρωτότητας

Στερέωση Επίπλων & Εξοπλισμού

Ψηλά ντουλάπια, βιβλιοθήκες, υπολογιστές, πίνακες και προβολείς είναι στερεωμένα με ασφάλεια στους τοίχους και τα γραφεία.

Ελεύθερες Οδεύσεις Διαφυγής

Διάδρομοι, σκάλες και πόρτες διατηρούνται πάντα ελεύθερα από θρανία, τσάντες ή άλλα εμπόδια για ακαριαία έξοδο.

Σήμανση & Κάτοψη Εκκένωσης

Σε κάθε αίθουσα είναι αναρτημένη η κάτοψη ορόφου με την ακριβή διαδρομή διαφυγής και τα μέσα πυρόσβεσης.

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ

Καθορισμός
διαδικασίας εκκένωσης,
Ορισμός Αρμοδιοτήτων

Άρση
Επικινδυνότητων

Ανάρτηση Σχεδίου,
Προμήθεια Εφοδίων



Τι κάνουμε ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ του σεισμού (Μέσα στην αίθουσα)

ΟΔΗΓΙΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ Ο.Α.Σ.Π.:

«ΣΚΥΒΩ - ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ - ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ»

1. ΣΚΥΒΩ: Γονατίζω αμέσως κάτω από το θρανίο.
2. ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ: Προστατεύω το κεφάλι και τον αυχένα μου.
3. ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ: Κρατώ σταθερά το πόδι του θρανίου με το χέρι μου.
4. ΠΑΡΑΜΕΝΩ: Μένω εκεί μέχρι να σταματήσει τελείως η δόνηση.

⚠ ΔΕΝ τρέχουμε προς την έξοδο την ώρα που σείεται το έδαφος!

1

ΣΚΥΒΩ:

Γονατίζω αμέσως κάτω από το θρανίο.



2

ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ:

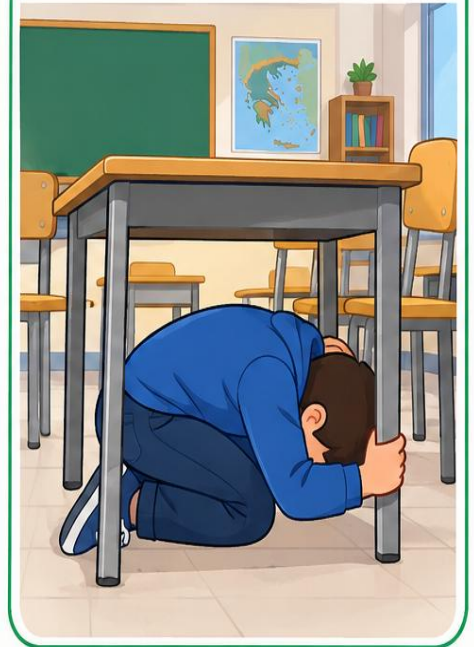
Προστατεύω το κεφάλι και τον αυχένα μου.



3

ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ:

Κρατώ σταθερά το πόδι του θρανίου με το χέρι μου.



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

Κάλυψη
κάτω από έδρα
ή θρανίο

Αποφυγή
μετακίνησης και
αυτοπροστασία

Μείωση του ύψους
και κάλυψη
κεφαλίου και αυχένα
με τα χέρια



Τι κάνουμε ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ του σεισμού (Εκτός αίθουσας)

Στον Διάδρομο ή την Τουαλέτα

- Μένουμε στον χώρο που βρισκόμαστε.
- Γονατίζουμε στο μέσον του διαδρόμου/χώρου.
- Απομακρυνόμαστε από παράθυρα, τζάμια, φωτιστικά και ψηλά έπιπλα.
- Καλύπτουμε το κεφάλι και τον αυχένα με τα χέρια μας.
- Περιμένουμε τη λήξη της δόνησης με ψυχραιμία.

Στο Προαύλιο (Διάλειμμα)

- Παραμένουμε στο ύπαιθρο.
- Απομακρυνόμαστε αμέσως από τις προσόψεις του κτιρίου (κίνδυνος πτώσης σοβάδων/τζαμιών).
- Στεκόμαστε μακριά από στύλους ηλεκτροδότησης, μπασκέτες και δέντρα.
- Μόλις τελειώσει ο σεισμός, βρίσκουμε αμέσως το τμήμα μας στο προαύλιο.

Εκκένωση του Κτιρίου ΜΕΤΑ το τέλος του σεισμού

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ:

1. Περιμένουμε το σύνθημα του καθηγητή.
2. Βγαίνουμε γρήγορα, με τάξη – ΔΕΝ ΤΡΕΧΟΥΜΕ.
3. Έχουμε τα χέρια κάτω.
4. ΔΕΝ παίρνουμε τις τσάντες μας (παίρνουμε μόνο το μπουφάν μας).
5. Ο καθηγητής βγαίνει τελευταίος παίρνοντας το απουσιολόγιο.

⚠️ Αν γίνει μετασεισμός: Σταματάμε, Σκύβουμε, Καλύπτομαστε στο σημείο που βρισκόμαστε!

EARTHQUAKE SAFETY: SCHOOL EVACUATION



ASSEMBLY AREA



WALK CALMLY



LEAVE BACKPACKS



HANDS DOWN



FOLLOW TEACHERS

Gemini Notebook

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ

Εκκένωση
του κτιρίου σύμφωνα
με το Σχέδιο

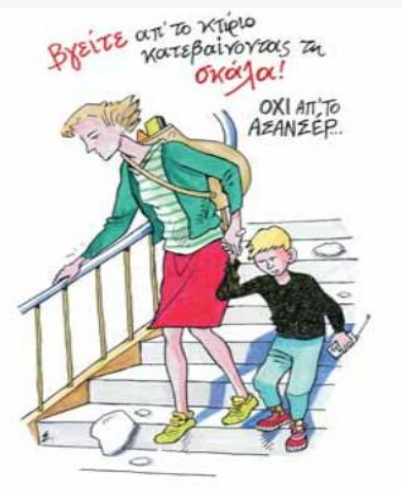
Συγκέντρωση
στον χώρο καταφυγής
και καταμέτρηση

Διατήρηση
ψυχραιμίας

ΧΩΡΟΣ
ΚΑΤΑΦΥΓΗΣ



Σχέδιο Διαδρομών Εκκένωσης (Αρχή Εγγύτητας)



📌 Ισόγειο & Εργαστήρια Ναυτικού: Άμεση αποχώρηση προς το προαύλιο.

📌 1ος Όροφος: Έξοδος από την εξωτερική μεταλλική σκάλα (Σειρά: Εργ. Φυσικών Επιστημών, Εργ. Βιολογίας, 107, 108, 106...).

📌 2ος Όροφος: Έξοδος από την εξωτερική μεταλλική σκάλα (Σειρά: 209, 210, 208, 206, 204, 202).

📌 3ος Όροφος: Έξοδος από την εσωτερική σκάλα (Σειρά: 306, 301, 302, 303, 307, 308...).

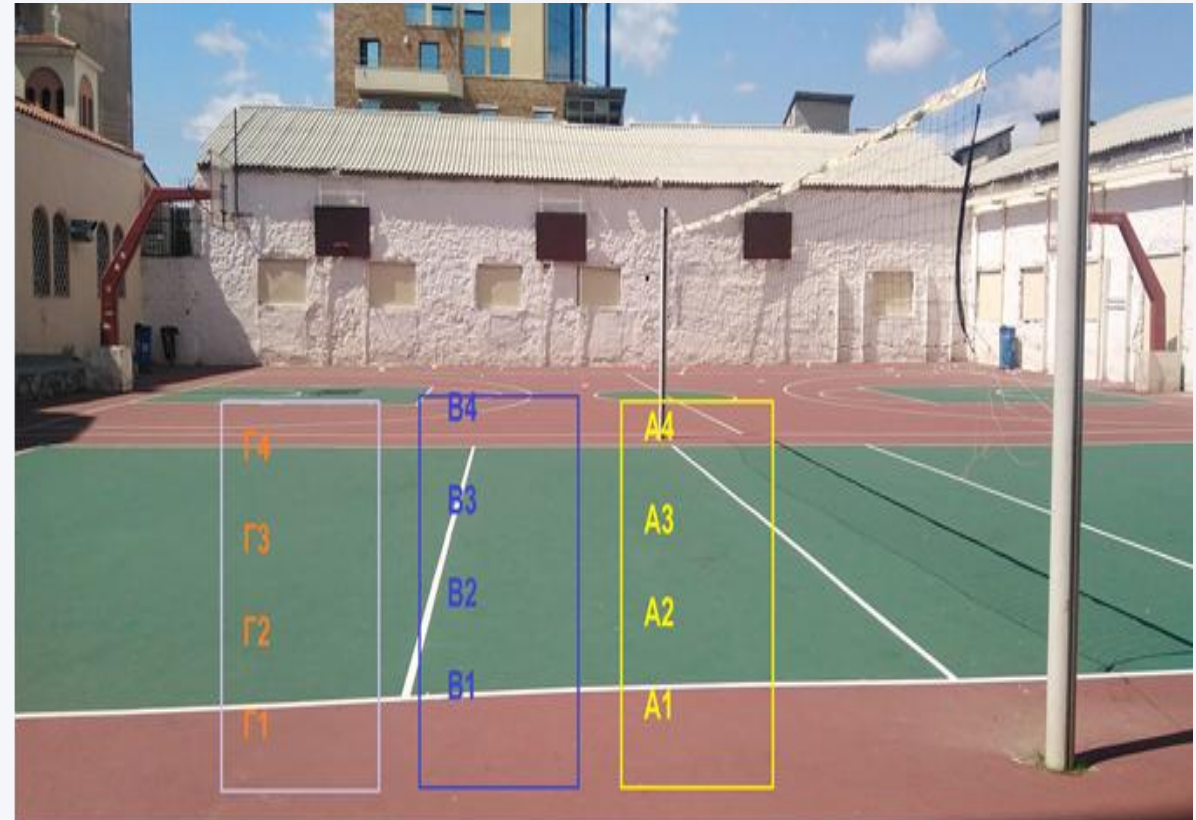
📌 4ος Όροφος: Έξοδος από την εσωτερική σκάλα (Σειρά: 405, Αιθ. Εκδηλώσεων, 401, 404, 402...).

🕒 **ΣΤΟΧΟΣ: Ολική εκκένωση του σχολικού κτιρίου σε λιγότερο από 5 ΛΕΠΤΑ!**

Κύριος Χώρος Καταφυγής: Το Προαύλιο του Σχολείου

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΑΥΛΙΟ:

- Οριοθετημένες Θέσεις: Κάθε τμήμα συγκεντρώνεται στη δική του προκαθορισμένη θέση στο γήπεδο (Α1-Α4, Β1-Β4, Γ1-Γ4).
- Καταμέτρηση: Ο καθηγητής παίρνει παρουσίες για επιβεβαίωση ότι όλοι είναι ασφαλείς.
- Αναφορά: Οποιαδήποτε απουσία αναφέρεται αμέσως στη Διεύθυνση για ειδοποίηση της Πυροσβεστικής.
- Παραμονή: Παραμένουμε με το τμήμα μας μέχρι νεότερης οδηγίας.



Δευτερεύων Χώρος Καταφυγής (Έκτακτη Μετακίνηση)



Πότε και Πού μετακινούμαστε;

Εάν κριθεί ότι το προαύλιο του σχολείου ΔΕΝ είναι ασφαλές μετασεισμικά, η σχολική μονάδα μετακινείται στον 2ο Χώρο Καταφυγής:

👉 Πλατεία επί της 34ου Συντάγματος Πεζικού (ανάμεσα στα καταστήματα Σκλαβενίτης & Jumbo).

(Περικλείεται από τις οδούς: 34ου Συντάγματος Πεζικού, Ζεύξιδος, Ευριπίδου & Ευαγγελιστρίας).



Τρόπος Μετακίνησης:

- Η μετακίνηση γίνεται οργανωμένα σε ομάδες 30–40 μαθητών με συνοδεία εκπαιδευτικών.
- Προσοχή σε τυχόν δομικές βλάβες ή καλώδια κατά τη διαδρομή.
- Η παραλαβή των μαθητών /τριων από τους γονείς θα γίνει από τον 2ο αυτό χώρο εφόσον διακοπεί το μάθημα.

Οδηγίες για Γονείς & Κηδεμόνες



Παραλαβή Μαθητών/τριων

Σε περίπτωση διακοπής λειτουργίας του σχολείου, η παραλαβή γίνεται ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ από τον χώρο καταφυγής (προαύλιο ή πλατεία) από τους κηδεμόνες. Κανένας μαθητής/τρια δεν αποχωρεί μόνος του.



Ψυχραιμία & Τηλεφωνήματα

Αποφεύγουμε τις άσκοπες τηλεφωνικές κλήσεις στο σχολείο ώστε να μένουν ελεύθερες οι γραμμές για τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (112, 199, 166).



Επίσημη Ενημέρωση

Ακολουθούμε τις επίσημες ανακοινώσεις του Δήμου Πειραιά, της Περιφέρειας Αττικής και της Διεύθυνσης του Σχολείου.

Ειδικές Περιπτώσεις & Πρόσθετα Μέτρα Ασφαλείας

Μαθητές/τριες ΑμεΑ

Ομάδα Υποστήριξης ΑμεΑ συνοδεύει και βοηθά τους μαθητές κατά την εκκένωση και την παραμονή στον χώρο καταφυγής.

Νέος Σεισμός κατά την Εκκένωση

Σταματάμε ΑΜΕΣΩΣ στο σημείο που βρισκόμαστε (σκάλες, διάδρομο) και εφαρμόζουμε το «Σκύβω, Καλύπτομαι, Κρατιέμαι» μέχρι τη λήξη.



Πρόβλεψη για Τσουνάμι

Λόγω γειτνίασης με το λιμάνι του Πειραιά, σε περίπτωση οδηγίας από την Πολιτεία (π.χ. 112), υπάρχει πρόβλεψη για μετακίνηση σε ασφαλή λόφο/υψόμετρο.

Ασκήσεις Ετοιμότητας (Σεισμικές Ασκήσεις Σχολείου)



Συχνότητα

Τουλάχιστον 2 ασκήσεις ανά σχολικό έτος (1η στο Α' Τετράμηνο, 2η στο Β' Τετράμηνο) σε διαφορετικά σενάρια (ώρα μαθήματος & ώρα διαλείμματος).



Συνθηματικός Ήχος

Ειδικός ρυθμικός ήχος του κουδουνιού δίνει το σύνθημα έναρξης και λήξης της άσκησης.
Σε πραγματικό σεισμό, η ίδια η δόνηση είναι το σύνθημα!



Αποτίμηση & Βελτίωση

Μετά από κάθε άσκηση συμπληρώνεται δελτίο αξιολόγησης για τον εντοπισμό και τη διόρθωση τυχόν καθυστερήσεων ή προβλημάτων.

Συνοψίζοντας & Χρήσιμα Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης



«ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ - ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ»

Η ασφάλεια όλων των μαθητών και του προσωπικού είναι η πρώτη μας προτεραιότητα!



112

Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης



199

Πυροσβεστικό Σώμα



166

Ε.Κ.Α.Β. (Πρώτες Βοήθειες)



100

Ελληνική Αστυνομία



213 2022000

Δήμος Πειραιά (τηλεφωνικό κέντρο)



213 2081000

Τζάννειο Νοσοκομείο Πειραιά

Μάθετε για τον Σεισμό και Προστατευτείτε



Ενημερωθείτε για τις οδηγίες προστασίας σε περίπτωση σεισμού από τον ΟΑΣΠ.



Δημιουργήστε με τους γονείς σας το οικογενειακό σχέδιο έκτακτης ανάγκης.



Προετοιμάστε όλοι μαζί τα απαραίτητα εφόδια έκτακτης ανάγκης.



Ζητήστε από τους γονείς σας να στερεώσουν κατάλληλα τα ψηλά και σγκώδη έπιπλα.

**ΠΡΙΝ
ΤΟΝ
ΣΕΙΣΜΟ**

**ΚΑΤΑ ΤΗ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ**



Μείνετε στον χώρο που βρίσκεστε και διατηρήστε την ψυχραιμία σας.



Προστατευτείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι, κρατώντας με το χέρι σας το πόδι του επίπλου.



Μην πλησιάζετε τα παράθυρα ή άλλα επικίνδυνα σημεία.

**ΤΟΥ
ΣΕΙΣΜΟΥ**

**ΜΕΤΑ
ΤΟΝ
ΣΕΙΣΜΟ**



Εκκενώστε το κύριο προσεκτικά. Μην τρέχετε και μην σπρώχνεστε.



Κατεβείτε από το κλιμακοστάσιο. Μην χρησιμοποιήσετε το ασανσέρ.



Συγκεντρωθείτε σε έναν ανοιχτό και ασφαλή χώρο (πάρκο, προαύλιο). Μην αγγίζετε καλώδια.



Οργανισμός Αντισεισμικού Σχεδιασμού & Προστασίας

Ξάνθου 32, Ν. Ψυχικό 154 51
Τηλ.: 210 67 28 000, Fax: 210 67 79 561
e-mail: info@oasp.gr

www.oasp.gr

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Προετοιμάσου από τώρα για το Σεισμό

Πριν το σεισμό:



Εισαγόμενες αντικαταστάσεις και κροσσιδάκια για τις άκρες



Συζητάμε με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους ο πιο πιθανός κίνδυνος ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΕΣΩ!



Εξοφλούμε με την πρώτη ανάγκη



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ, ΕΠΙΖΗΤΩΝΤΕΣ!

Κατά τη διάρκεια του σειμού:



Σταματάμε να κινούμαστε από ένα γρήγορο τρεξίμι και ΜΑΡΤΥΡΟΥΜΕ με τα ΧΕΡΙΑ σου το ΣΕΙΣΜΟ σου!

Προετοιμάσου...



Ζητάμε τη μέση του διαστήματος και ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ με τα χέρια το κεφάλι και τον στήθος σου...

Προστάτευσε τον εαυτό σου...



Σπρίτς με τη πρώτη αναγκαιότητα σε ανάγκη!



Μαρκάρουμε στον διαδρομικό της σκάλας τα σημεία που υπάρχουν κίνδυνοι

Εφάρμοσε το προσεισμικό σχέδιό σου...

www.oasp.gr



Σεισμός και Προστασία

σε Σχολικές Μονάδες

www.oasp.gr

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



Καθορισμός διαδρομικών κινήσεων, Ορισμός Αρμόδιων

Άρση Επισκευών/αποκαταστάσεων

Ανάρτηση Σχεδίου, Προμήθεια Εφοδίων

Σύναξη Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης | Ενημέρωση όλων | Διοργάνωση Ασκήσεων

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ



Κάθισμα κάτω από τέρη ή θρανία

Αποφυγή μετακινήσεων και αυτοπροστασία

Μείωση του όγκου και κόλυση κεφαλή με τα χέρια

Λήψη Μέτρων Αυτοπροστασίας

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΣΕΙΣΜΟ



Εκκένωση του κτιρίου σύμφωνα με το Σχέδιο

Συγκέντρωση στον χώρο καταφυγής και καταμέτρηση

Διακρίση φραγμάτων

Εφαρμογή του Σχεδίου Έκτακτης Ανάγκης