**Интегрированный урок (физика+психология)**

 **«Что мы знаем о землетрясении?»**

**Попова Мария Геннадьевна, учитель физики**

**Пронькина Татьяна Артуровна, педагог-психолог**

**Цели.**

**Личностные:**

1. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, за безопасность своей жизни и жизней окружающих.
2. Овладение навыками поведения в экстремальной ситуации.

**Метапредметные:**

1. Формирование умения самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий, воспринимать иную точку зрения и определять общее цели и пути ее достижения.

**Предметные:**

1. Использование знаний о механических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с приборами и техническими устройствами, для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде.

**Оборудование:** Информационные плакаты (Приложение №1), волновая машина, рабочие листы (Приложение №2), листы для работы в группах (3 шт), мультимедийный комплекс, презентация, памятки (Приложение №3), таблички (номера или названия групп – 3 шт), поролоновые губки (2 шт).

**Ход урока**.

**1. Организационный момент.**

**Психолог. Здравствуйте. Сегодня у нас будет необычный урок, изучая природное явление, мы соединим знания двух научных областей: физики и психологии.**

**2. Что такое землетрясение.**

**Учитель физики.** 20 июня 2013 года в СМИ появилась следующая информация… ( информация на рабочих листах).

 **Землетрясения** – это достаточно обычное явление для нашей планеты. Подземные толчки случаются на Земле каждый день и большинство **землетрясений** не приносят вреда ни людям, ни окружающей среде. Но, тем не менее, землетрясения по-прежнему вызывают у людей много тревожащих их вопросов: Что происходит? Почему? Насколько это опасно? Можно ли предугадать землетрясение и заранее предупредить людей?

 Давайте мы ответим на эти вопросы, потому что, как гласит пословица: "Предупрежден - значит вооружен".

 Кто скажет, что такое землетрясение? (Землетрясения — подземные толчки и колебания поверхности [Земли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D1%8F_%28%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B0%29)).

 Землетрясения бывают 3-х видов: нормальные, промежуточные, глубокофокусные ( *схема на слайде*). А еще они могут бытьестественными и искусственными (*схема на слайде*).

Проведём ***эксперимент и смоделируем землетрясение*** с помощью обыкновенных поролоновых губок. Сложите две губки боковыми сторонами и представьте, что разрыв происходит по линии их соприкосновения. Попытайтесь медленно продвинуть губки в противоположных направлениях, как будто части породы что-то тянет и толкает в разные стороны. Губки не будут гладко проскальзывать, а изогнутся, изменяя форму. А когда давление станет достаточно сильным, резко сдвинутся одна по другой.

Как определить силу землетрясения? Качественной характеристикой землетрясения является интенсивность, она указывает на характер и масштаб воздействия землетрясения на поверхность земли, на людей, животных, а также на естественные и искусственные сооружения в районе землетрясения. В мире используется несколько шкал интенсивности: в Европе — [европейская макросейсмическая шкала](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%88%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0) (EMS), в Японии — [шкала Японского метеорологического агентства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) (Shindo), в США и России — модифицированная [шкала Меркалли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%9C%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B8) (MM). 7 баллов – это сильно? ( *Шкала в рабочих листах*).

 Как можно предугадать землетрясение**?** Для обнаружения и регистрации всех типов сейсмических волн используются специальные приборы — сейсмографы. (*Сообщение обучающегося* об истории изобретения прибора, принципе работы и видах сейсмографа).

 Сейсмические волны – волны, переносящие энергию упругих колебаний в горных породах. Они делятся на волны сжатия и волны сдвига. (*Демонстрация видов волн* на волновой машине).

 Давайте совместно *проанализируем таблицу* свойств сейсмических волн в рабочих листах. Это нам поможет ответить на вопрос: «Можно ли предупредить людей?» (*Если далеко, то последствия будут незначительными, а если близко, то не успеют. Даже японцы не научились предсказывать землетрясения, хотя и у них есть природные и народные приметы)*

**3. Что делать, если произошло землетрясение**.

**Психолог**. Давайте проведем небольшой ***психологический эксперимент***. Я буду бросать вам мяч, сообщая, в какое виртуальное путешествие вам предстоит отправиться.Тот, кто поймал мяч, должен быстро, на счет один-два-три, назвать три предмета, которые он возьмет с собой туда, куда его направили. Предметы и места, которые уже назывались, повторять нельзя. (*Примечание. Места для путешествий должны быть необычными: холодильник, пальма, Древняя Греция, пещера динозавров, лаборатория алхимиков).*

 Что вы чувствовали во время эксперимента? (*замешательство, напряжение, тревожность, дефицит времени и пр.)*

 Как можно назвать ситуацию, сложившуюся в ходе нашего эксперимента? (*нестандартной, стрессовой*).

 Насколько быстро и эффективно вы действовали в ней? (*Все действовали по-разному*).

 В экстремальной ситуации условно можно выделить три типа поведения человека:

1. У первой группы происходит резкое понижение организованности поведения. Дезорганизация поведения проявляется в том, что люди ведут себя безрассудно, впадают в панику, суетятся, у них могут неожиданно утрачиваться навыки, которые, казалось, ранее были доведены до автоматизма.
2. Вторая группа характеризуется резким торможением активных действий:растут страх, растерянность, появляется чувство опасности, ощущение тупиковой ситуации.На поведенческом уровне люди могут впадать в ступор.
3. У третьей группы людей, наоборот, в экстремальной ситуации происходит повышение эффективности действий: повышается самоконтроль, увеличивается четкость восприятия и оценки происходящего, происходит мобилизации всех ресурсов психики.

 Какая форма реагирования самая эффективная? Почему? (*Именно паника или заторможенность реакций чаще всего приводят к неприятностям и даже к гибели людей, поэтому очень важно сохранять самообладание*).

 Как вы думаете, все ли в экстремальной ситуации способны действовать эффективно? Что для этого нужно?

 Безусловно, все, если знать основное: как вести себя правильно во время землетрясения, как преодолеть панику, как помочь другим.

 Давайте разработаем правила поведения при землетрясении, приняв во внимание названные нами моменты.

**Работа в группах.**

Тревогу сопровождают мысли о том, что мы находимся в опасности, под угрозой, что мы уязвимы. Тревожные мысли направлены на будущее и зачастую связаны с предчувствием " катастрофы". Первая группа разработает рекомендации по преодолению тревоги.

Землетрясение - экстремальная ситуация, в которую мы попадаем вместе с другими людьми. Как правильно взаимодействовать? Эти рекомендации разработает вторая группа.

И, наконец, самое важное, как правильно вести себя во время землетрясения, чтобы сохранить здоровье и жизнь. Эти рекомендации составит третья группа.

На работу дается 5 минут, после чего мы выслушаем результаты работы групп.

 **4. Подведение итогов.**

**Учитель физики.** Закончите предложение, стараясь в своем ответе максимально избежать опасности. «Если землетрясение застало вас ( в здании, на улице, на мосту, в движущемся транспорте, в горах, в лесу, во время сна), то...

 А теперь давайте подведем итог нашего урока. Что вы знаете о землетрясении?

 **5. Домашнее задание**. Доработать памятки, дополнив их материалами из Приложения к уроку, разместить памятки на школьном стенде.

**Приложение №1**

**Информационные листы**

* Единственный материк, на котором ни разу не было землетрясений - это Антарктида, а почему? ( Препятствует толщина ледяного панциря)
* Где было зарегистрировано 5744 землетрясения в год? (Япония в 1930 г.)
* Стамбульская мечеть Айя - София «Святая мудрость» почти 1500 лет стоит в [сейсмически опасной зоне](http://earthtremor.ru/zones/indo-mediterranean-belt/30-zemletryaseniya-v-indoneziysko-sredizemnomorskom-seysmopoyase.html). И все же знаменитый храм уцелел в зоне мощных землетрясений. Почему?( Из-за лёгких, упругих и пористых строительных материалов).
* Самый первый электромагнетический сейсмограф в мире был построен в 1906 году академиком Б.Б. Голицыным.
* 1969 г. американские астронавты разместили сейсмические станции на [Луне](http://school.xvatit.com/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%BC%D1%83_%D0%BD%D0%B0_%D0%9B%D1%83%D0%BD%D0%B5_%D0%BD%D0%B5_%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D1%83%D1%82_%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8). Ежегодно эти станции регистрировали от 600 до 3000 слабых лунотрясений.
* "Когда облака близко расположены по отношении к земле будет дождь или землетрясение ".
* "Землетрясение произойдет, когда облака перемещаются в восточном направлении или когда длинные полосатые драконоподобные облака перемещаются горизонтально ".
* "Облака-барашки (перистые облака) предшествуют землетрясению. Если в ясную погоду туман окружает гору, то будет землетрясение".
* "Перед землетрясением облака прекращают перемещаться, ветер затихает, ландшафт становится размытым, из-под земли раздается гул и грохот".
* "Облака подобно змеям или драконам окружают утреннее солнце перед землетрясением".

**Приложение №2**

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* Землетрясение в Кемеровской области — [землетрясение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [магнитудой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B0_%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) 5,3-5,6 произошло [19 июня](https://ru.wikipedia.org/wiki/19_%D0%B8%D1%8E%D0%BD%D1%8F) [2013](https://ru.wikipedia.org/wiki/2013) года в 6:02 по местному времени (3:02 по московскому времени). [Интенсивность землетрясения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82%D1%80%D1%8F%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) в [эпицентре](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BF%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80) составила 7 баллов. Эпицентр располагался недалеко от [Бачатского разреза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%B7), в 5 км от села Старобачаты и в 21 км от г.[Белово](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE). [Гипоцентр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80) землетрясения находился на глубине 4 км. Землетрясение стало самым сильным на территории области за последние 100 лет.

**Что?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Где? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Причины?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сильно?**

* 1 балл (незаметное) — отмечается только специальными приборами
* 2 балла (очень слабое) — ощущается только очень чуткими домашними животными и некоторыми людьми в верхних этажах зданий
* 3 балла (слабое) — ощущается только внутри некоторых зданий, как сотрясение от грузовика
* 4 балла (умеренное) — землетрясение отмечается многими людьми; возможно колебание окон и дверей;
* 5 баллов (довольно сильное) — качание висячих предметов, скрип полов, дребезжание стекол, осыпание побелки;
* 6 баллов (сильное) — легкое повреждение зданий: тонкие трещины в штукатурке, трещины в печах и т. п.;
* 7 баллов (очень сильное) — значительное повреждение зданий; трещины в штукатурке и отламывание отдельных кусков, тонкие трещины в стенах, повреждение дымовых труб; трещины в сырых грунтах;
* 8 баллов (разрушительное) — разрушения в зданиях: большие трещины в стенах, падение карнизов, дымовых труб. Оползни и трещины шириной до нескольких сантиметров на склонах гор;
* 9 баллов (опустошительное) — обвалы в некоторых зданиях, обрушение стен, перегородок, кровли. Обвалы, осыпи и оползни в горах. Скорость продвижения трещин может достигать 2 см/с;
* 10 баллов (уничтожающее) — обвалы во многих зданиях; в остальных — серьёзные повреждения. Трещины в грунте до 1 м шириной, обвалы, оползни. За счет завалов речных долин возникают озёра;
* 11 баллов (катастрофа) — многочисленные трещины на поверхности Земли, большие обвалы в горах. Общее разрушение зданий;
* 12 баллов (сильная катастрофа) — изменение рельефа в больших размерах. Огромные обвалы и оползни. Общее разрушение зданий и сооружений.

**Почему не предупредили?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид волн** | **Сейсмические волны** |
| **Название волны** | *Продольная или сжатия* | *Поперечная или сдвига* | *Длинные или поверхностные*  |
| *P-волна* | *S-волна* | *L-волна* |
| **Скорость распространения** | *8 км/с* | *4,5 км/с* | *3,2-4,4 км/с* |
| *Первичные*  | *Вторичные*  |  |
| **Последствия** | *Гул и подземный грохот* |  | *Самые сильные разрушения* |

**Что делать?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение № 3**

**Как преодолеть панику.**

1. Постарайтесь отвлечься от негативных мыслей, заменив их на позитивные. Один из способов отвлечься – вести счёт или выполнять различные математические операции (сложение, вычитание, умножение, деление, можно заняться подсчётом количества детей, людей в головных уборах, вспомнить слова песни и т.п.).
2. Используйте положительные утверждения для замены тревожных мыслей: « Все будет хорошо. Я знаю, что нужно делать..."
3. Тревогу можно уменьшить, либо снизив оценку угрозы, либо повысив уверенность в своей способности справиться с этой угрозой. Вы можете снизить тревогу, если проанализируете реальные факты, оцените уровень опасности, четко выполните необходимые инструкции.
4. Если вы уже испытывали панику, и вас пугают сопутствующие ей ощущения: учащенное сердцебиение, ощущение сдавленности в груди, легкое головокружение, потоотделение, проведите заранее эксперимент. Несколько минут бегайте на месте и глубоко дышите - это позволит вызвать пугающие вас симптомы. Теперь вы знаете, что учащенное сердцебиение само по себе не угрожает жизни.
5. Выполните дыхательные упражнения. Этот метод основан на наблюдении, что в состоянии тревоги или напряжения дыхание человека обычно становится поверхностным и неровным. Такое дыхание приводит к нарушению в организме баланса кислорода и углекислого газа, которое может вызвать физические симптомы тревоги. Важно выполнять эту процедуру в течение, как минимум, 4 минут, поскольку, как правило, именно столько времени требуется на восстановление баланса кислорода и углекислого газа.

 В течение 4 минут вдыхайте на медленный счет до четырех и выдыхайте также на медленный счет до четырех. Продолжительность вдоха и выдоха должна быть одинаковой. Неважно, как дышать — через рот или через нос; дышите так, как вам удобно. Дышите без напряжения, не вдыхая слишком много воздуха. Вы заметите, по истечении 4 минут, что достигли большей расслабленности.

1. Осознайте, что самое страшное - позади, вы живы. Имейте в виду, что по статистике большее количество умерших от ран - люди, ударившиеся в панику. Умирают они от страха, от шока, а не от последствий ранения.

**Как помочь другим.**

1. В экстремальной ситуации необходимо успокоиться, сосредоточиться, постараться изучить обстановку, оценить ситуацию и, по-возможности, помочь окружающим.
2. Необходимо конструктивно и позитивно общаться с окружающими, избегая панических мыслей и стараясь найти выход из ситуации.
3. Знайте, что состояние растерянности в экстремальной ситуации для части людей является естественной реакцией. Постарайтесь их успокоить. Выразите уверенность, что они смогут овладеть собой и справиться с ситуацией.
4. Окружающим, ведущим себя дезорганизованно, безрассудно, четко и быстро объясните алгоритм действия во время землетрясения, требуйте выполнения инструкции.
5. При необходимости окажите нуждающимся первую медицинскую помощь (навыками оказания первой помощи, безусловно, необходимо овладеть заранее).
6. **Ни в коем случае нельзя выдумывать и передавать прогнозы, догадки, слухи о возможных следующих толчках. Следует иметь в виду, что пока невозможно надежно предсказать время будущего землетрясения. Это в полной мере относится и к повторным толчкам. Необходимо пользоваться только официальными сообщениями по этому поводу.**

**Как вести себя во время землетрясения.**

1. При первых толчках старайтесь как можно быстрее покинуть здание. Если вы можете выйти на открытое пространство в течение 15-20 секунд, не мешкайте, просто бегите со всех ног. Каждая секунда в такой ситуации на счету.
2. По пути следования на улицу, стучите по все двери, набирайте по телефону знакомых и близких, родных, детей, если те не с вами. В случае массовой эвакуации, хватайте маленьких детей на руки и все по тому же сценарию двигайтесь на открытое пространство. Категорически не рекомендуется пользоваться лифтом – только по лестнице!
3. Если же вы решили остаться в квартире или доме, в любом здании, из которого вам не выбраться за полминуты, встаньте в дверной проем или в угол комнаты(возле несущей стены). Как можно дальше от окон, люстр, навесных полок, зеркал, шкафов. Если вы не знаете, что такое несущая стена или вам намного легче находится в лежачем состоянии, тогда обоснуйтесь под столом, кроватью, при этом вы предостерегаете себя от обрушившихся кусков штукатурки, кирпичей, разбитого стекла и прочих неприятностей, отвернитесь от окна, прикройте голову руками.
4. После основного удара землетрясения, если вас и тех, кто был рядом беда обошла стороной и вы можете передвигаться, постарайтесь как можно скорей покинуть здание, прижимаясь спиной к стене, если они еще на месте. По пути следования кому-то может понадобиться помощь, в зависимости от вашего физического состояния, окажите посильную первую помощь пострадавшим, помогите с эвакуацией другим людям, если это в ваших силах.
5. Если вы приняли решение эвакуироваться не сразу, а с необходимым набором самых важных вещей, соберите все в рюкзак или сумку, возьмите немного воды и пищи, дежурную аптечку, перекройте газ, воду, выключите электроприборы из сети, закройте все двери, окна. Конечно же из этого перечня что-то может пострадать после землетрясения, поэтому действуйте на свое усмотрение. Закройте дверь на ключ.
6. По мере покидания здания или после того, как все вещи вынесены, окажите посильную помощь всем, кто в ней нуждается. Если вы слышите крики, выламывайте двери, оказывайте [первую помощь](http://www.vigivanie.com/pervaya-pomoshch.html), вызывайте скорую помощь и продолжайте искать пострадавших. Старайтесь не покидать зону бедствия – ваша помощь в случае дееспособности окажет немалую услугу пострадавшим. Используйте для разбора завалов любой пригодный для этого инструмент: лопаты, ломы, домкраты, молотки, доски и т.п. После извлечения пострадавших оказывайте первую помощь, в случае угрозы жизни, как можно скорей отправляйте человека в отделение больницы доступным транспортом или же дожидайтесь приезда врачей, если скорая помощь уже осведомлена.
7. Будьте осторожны при поиске и оказании помощи. Могут быть повторные землетрясения, поэтому оцените трезво ситуацию, не поддаваясь панике, принимайте решение – идти на помощь или остаться на улице.
8. Если землетрясение застало вас за рулем, остановитесь, покиньте автомобиль, мотоцикл до окончания подземных толчков. Если вы оказались в общественном транспорте, не паникуйте, попросите водителя остановиться и открыть двери, если он сам этого не сделал. Желательно покинуть салон после толчков.
9. Если землетрясение вас настигло в метро или на железной дороге, не паникуйте, в этом случае все зависит в большей степени от машинистов и работы по предотвращению аварий специально обученных этому людей. Хватайтесь за поручни, ожидайте уведомлений от машиниста, при экстренной эвакуации следуйте за всеми, избегая паники и давки.
10. Если вы находитесь в прибрежной зоне, постоянно следите за сводками информационных служб и штаба чрезвычайных ситуаций. В случае мощного землетрясения может возникнуть цунами. В случае уведомления о возможном цунами, как можно скорей двигайтесь перпендикулярно линии берега, если есть транспорт – садитесь и давите на газ. В зависимости от ситуации, у вас может оказаться некоторое время для эвакуации, которое потратьте на подготовку самых нужных вещей, документов, одежды.
11. По мере возможности, соблюдайте в любой из перечисленных ситуаций спокойствие. Паника при землетрясении, как показывает плачевный опыт, только вредит.
12. Если после землетрясения ваше здание разрушено или непригодно для дальнейшего в нем пребывания, следите за сводками местного правительства об оказании помощи пострадавшим и общей ситуации.
13. Постоянно следите за обстановкой в вашем регионе после катастрофы (радио, ТВ, интернет). После землетрясений существует угроза химического, радиационного загрязнений, вследствие аварий на производствах и заводах. В таких случаях нужно принимать меры в зависимости от сложившейся ситуации.