

Adiestramiento y ejercicios de simulacro en caso de terremoto.



Fecha: 2º trimestre.

Debido a que los seísmos se pueden producir en cualquier momento y sin previo aviso, es necesario adoptar planes encaminados a que los docentes y los alumnos adopten medidas eficaces de autoprotección cuando llegue el caso.

Estas prácticas periódicas tienen como único fin inculcar en la mente de todos, la necesidad de obedecer, fielmente y sin nerviosismo las instrucciones que se dan y que van encaminadas a mejorar su seguridad y a minimizar esta situación de peligro.

1. Órdenes del profesorado.

En el momento de producirse el temblor o cuando se vaya a realizar el simulacro, el profesorado debe tener en cuenta que es el responsable de dar las órdenes necesarias, de forma clara y concisa, y que por lo tanto, el mismo no debe mostrar nerviosismo o pánico.

Las órdenes que se van a dar en el aula son cinco:

¡Meterse bajo la mesa o pupitre y moverse con su refugio! Los alumnos deben protegerse debajo de los pupitres o de las mesas que estén en ese momento utilizando. Como es posible que si el movimiento es fuerte, los pupitres puedan desplazarse o incluso volcarse, los alumnos deben hacer todo lo necesario para sostenerlo derecho sobre sus patas.

¡Alejarse del área de las ventanas! Cuando y como por consecuencia del seísmo una pared se mueve y o bien contrae o dilata los marcos de las ventanas, los vidrios saltan por el aire, convirtiéndose sus pedazos en elementos de alto riesgo.

¡Arrodillarse y protegerse! Cuando los alumnos se encuentren en un lugar que no dispone de algún tipo de pupitre o mueble que nos pueda servir de protección, lo más indicado es adoptar la posición de seguridad con el fin de disminuir los riesgos de accidente, y siempre con la cabeza protegida.

¡Silencio! ¡Escuchad las instrucciones! Los alumnos/as deben saber con anticipación que un terremoto suele estar acompañado de muchos ruidos, y que por esa razón deben mantenerse en orden y silencio para escuchar correctamente las instrucciones del profesor o de los equipos de emergencia.

¡Permanecer en la posición de refugio, por un mínimo de 60 segundos! La duración de un movimiento es variable y depende de varios factores entre los que se incluye la gravedad del mismo, igualmente después del terremoto se suelen producir otras en menor escala, las réplicas que también pueden acarrear accidentes. Además, en una situación verdadera 30 segundos de movimiento se hacen interminables, por lo que los estudiantes tienen que ser capaces de permanecer en la posición que hayan adoptado el tiempo necesario.



2. Ejercicios de simulacro en caso de terremoto.

El ejercicio expuesto a continuación, se debe realizar en todos los grupos antes de realizar uno en todo el Centro general. Pretenden educar al alumnado en caso de terremotos y están diseñados para:

- ayudar a reducir la ansiedad de los alumnos e incrementar la confianza en sí mismos.
- saber sobre sus destrezas y conocimientos para poder realizar inmediatamente la acción de evacuación del Centro.

Ejercicio de adiestramiento

El propósito de este ejercicio es incrementar y reforzar las habilidades del estudiante para reaccionar de forma correcta inmediatamente. Es muy importante que las instrucciones que del profesorado sean tranquilas, sin que puedan dar lugar a confusión. Para eso se recomienda utilizar frases muy breves, precisas, sin ambigüedades y en voz alta y clara.

- a) El ejercicio se inicia con una orden imperativa: **"¡Terremoto! ¡Protegerse!"** Esto significa que el alumnado debe adoptar la posición de seguridad o buscar refugio bajo el pupitre. Es importante resaltar que este primer paso debe tener un "tiempo de respuesta" inferior a **cinco segundos.**
- b) La segunda orden se da al cumplirse el tiempo de respuesta y debe ser: **"¡Quietos, no os mováis!"** Ante esta orden el alumnado debe quedarse quieto o inmóvil donde esté.
- c) El profesor debe verificar la posición en la que han quedado todos los alumnos, de esta manera comprobará:
 - el emplazamiento correcto de los alumnos
 - si ha existido algún comportamiento inadecuado
- d) El profesor ordenará a los alumnos volver a su posición inicial y hace los comentarios oportunos acerca de las situaciones observadas, tanto correctas como incorrectas.

Es importante que le recuerde, una vez más, lo importante que es:

- alejarse de las ventanas
- guardar silencio
- que el ejercicio debe ser realizado con la mayor seriedad

Para cada grupo a su cargo, el docente deberá tener pequeños y simples planes que contemplen las siguientes situaciones:

- a) que los alumnos se encuentren sentados ante sus respectivos pupitres,
- b) que los estudiantes se encuentren en una actividad grupal, dentro del aula, pero resulta dificultoso que en menos de 5 segundos, puedan protegerse bajo ese mobiliario,
- c) que los estudiantes se encuentren en una actividad fuera del aula. En cualquier caso, los aspectos operativos de esta primera reacción frente a un sismo, deben estar concatenados con las instrucciones generales y el Plan de Autoprotección y Emergencia de cada centro.

