**Основные правила поведения при землетрясении**

Землетрясения относятся к числу наиболее опасных сейсмических бедствий. Внезапность, огромная разрушительная сила землетрясений часто приводит к большому числу человеческих жертв и уничтожению огромных материальных ценностей.

Землетрясение представляет собой колебания земной поверхности, вызванные сейсмическими волнами, источником которых послужил внезапный разрыв вещества земных недр.

Любое землетрясение – это мгновенное высвобождение энергии за счёт образования разрыва горных пород, возникающее в некотором объёме, называемом очагом землетрясения.

Как подготовиться к землетрясению:

- заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, транспорте и на улице;

- все члены семьи должны знать, что делать во время землетрясения, и обучены быть правилам оказания первой медицинской помощи;

- держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки;

- имейте дома запас питьевой воды и консервов  в расчете на несколько дней;

- уберите кровати от окон и наружных стен;

- закрепите шкафы, полки, и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжёлые предметы;

- опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надёжном, хорошо изолированном месте;

- все жильцы должны знать, где находятся рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ, воду.

Как действовать во время землетрясения:

- ощутив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствуете первые толчки до опасных для здания колебаний,  у вас есть 15-20 секунд);

- быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости;

- покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте;

- оказавшись на улице, оставайтесь  там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство;

- держитесь в стороне от нависших балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов;

- если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.

Если вы вынужденно остались в помещении:

- встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем проёме или у несущей опоры;

- если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков;

- держитесь подольше от окон и тяжёлой мебели;

- если с вами дети – укройте их собой;

- не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар.

Как действовать после землетрясения:

- окажите первую медицинскую помощь нуждающимся;

- освободите попавших в легко устраняемые завалы;

- проверьте, нет ли повреждений электропроводки. Помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически;

- проверьте, нет ли повреждений газо – и водопроводных сетей;

- не пользуйтесь открытым огнём;

- не подходите к явно повреждённым зданиям, не входите в них;

- будьте готовы к сильным повторным толчкам, так как наиболее опасны  первые 2-3 часа после землетрясения;

- не входите в здания без крайней нужды;

- не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями;

- если вы оказались в завале, спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь;

- постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком);

- помните, что зажигать костёр нельзя, воду из бочка унитаза можно пить, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала;

- экономьте силы. Человек может обходиться без пищи более полумесяца.