

## Nakon potresa:

- 6.
- provjerite postoje li ozljede i oštećenja koje zahtijevaju hitnu intervenciju.
  - ako ste zarobljeni pod ruševinama, nemojte da vas uhvati panika, pokušajte da se smirite, pokrijte usta maramicom ili odjećom, udarajte u cijevi i zid ili koristite zviždaljku, kako bi vas čuli spasioci.
  - ne treba se kretati kako bi dizali prašinu.
  - vikati samo kao posljednji izbor, kako bi spriječili udisanje opasnih količina prašine.
  - ako ste povrijeđeni ili ima povrijeđenih, zaustavite krvarenje izravnim pritiskom na ranu, teško povrijeđene osobe puno ne pomjerati, umotati ih u deku kako bi ih držali zagrijane.
  - ne koristite telefon, izuzev za hitne pozive, budite svjesni da može doći do zagušenja linija.
  - ako ste u prigodi provjerite stanje šteta, ispravnost instalacija i ugasite početne požare, za pregled prostorija koristite baterijsku lampu, ne dirajte oborene vodove, pazite na plin i druge zapaljive tekućine.

- 7.
- kada je sigurno, i dalje nastaviti slijediti svoj plan spremnosti na nesreće.
  - budite spremni na mogući novi potres.
  - nemojte ići u razgledanje oštećenog područja, time samo usporavate intervencije spasilačkih ekipa, ostanite daleko od oštećenih područja grada i sela.

## OPORAVAK NAKON POTRESA

Oporavak nakon potresa obično je postupan i dug, traje mjesecima i godinama. Sigurnost vas i vaše obitelji je primaran problem kao što su mentalno i tjelesno zdravlje. Ako je pomoć dostupna, a znajući kako može bit pružena čini sam proces više ili manje stresnim zato:

- vaša prva briga je da zaštitite i osigurate sebi i članovima svoje obitelji zdravlje.
- postavite prioritete i rješavajte ih jedan po jedan.
- budite svjesni novih sigurnosnih problema i poteškoća u njihovom otklanjanju.

Okupite svoju obitelj, vježbajte i ponavljajte svoj plan. S vašom djecom kroz igru, kviz znanja provjerite jesu li zapamtili što im je činiti prije, tijekom i nakon potresa.

## LISTA BRZE PROVJERE

### KAKO POSTUPITI KOD POZIVANJA U SLUČAJU TRAŽENJA POMOĆI

- Stanite i razmislite gdje se nalazite
- Za pomoć nazovite telefonski broj vatrogasaca **123** ili operativni centar Civilne zaštite **121**. Ne računajući da su već drugi dojavili događaj.
- Počnite razgovor odmah govoreći polako i razgovijetno, što se dogodilo, gdje se dogodilo, kada se dogodilo i ima li ozlijeđenih.
- Navedite točnu adresu mjesta nesreće i osobno dočekajte pomoć.
- Budite spremni dati daljnje informacije i osobne podatke (ime i prezime).
- Završite razgovor kada vam služba koju ste kontaktirali dopusti.
- Vaš razgovor neće odgoditi upućivanje pomoći, jer pomoć može bit upućena dok je razgovor u tijeku. Recite sve što ste zapazili, vidjeli ili čuli.
- Ne telefonirajte na liniji dok ne dođe pomoć. Služba koju ste kontaktirali možda će trebati dodatne informacije.
- Dojava nepostojećeg događaja je zakonom kažnjiva.

### KONTAKTI ZA POMOĆ

1. OPERATIVNI CENTAR CIVILNE ZAŠTITE .....	<b>121</b>
2. POLICIJA .....	<b>122</b>
3. VATROGASCI.....	<b>123</b>
4. HITNA MEDICINSKA POMOĆ.....	<b>124</b>
5. POMOĆ NA CESTI .....	<b>1288</b>
5. FEDERALNI HIDROMETEOROLOŠKI ZAVOD BIH .....	<b>033-276-700</b>

**Nakladnik:**  
Uprava civilne zaštite  
Županije Zapadnohercegovačke

**Za nakladnika:**  
dr. sc. Drago Martinović, ravnatelj

**Tisak i grafička priprema:**  
Logotip d.o.o. Široki Brijeg

Grude, travanj 2017.



Uprava civilne zaštite  
Županije Zapadnohercegovačke

# PRAVILA PONAŠANJA I ZAŠTITE U SLUČAJU POTRESA

[www.civilnazastita-zzh.gov.ba](http://www.civilnazastita-zzh.gov.ba)

## PRAVILA PONAŠANJA U SLUČAJU POTRESA

**Potres** je iznenadno i brzo podrhtavanje Zemlje uzrokovano pucanjem stijena u unutrašnjosti Zemlje ili njihovim pomicanjem duž već postojećih pukotina (rasjeda). Ako se snažan potres dogodi u naseljenom području, često nastaju katastrofalne posljedice za stanovništvo uz veliku materijalnu štetu. Stoga ćemo vam s Pravilima ponašanja i zaštite u slučaju potresa pokušati olakšati teške trenutke u životu do kojih može doći već danas. Stoga proučite ova pravila i s njima upoznajte članove Vaše obitelji, kako biste znali što činiti u trenucima podrhtavanja tla (potresa). Posebno je važno poučiti djecu kako se zaštititi u ovakvim situacijama. Osobni primjer odraslih prema ovoj problematici od ključnog je značaja za ovladavanje i prihvaćanje sigurnosnih mjera osobne i uzajamne zaštite građana sukladno članku 41. Zakona o zaštiti i spašavanju ljudi i materijalnih dobara od prirodnih i drugih nesreća („Službene novine Federacije BiH“, broj: 39/03, 22/06 i 43/10).

Uprava civilne zaštite  
Županije Zapadnohercegovačke

### PRIPREMA ZA SLUČAJ POTRESA?

1. Izradite svoj plan kako bi zaštitili sebe u slučaju potresa, uključujući aktivnosti prije, za vrijeme i nakon potresa, jer potresi mogu biti zastrašujući.
2. Izradite plan obiteljske komunikacije jer najvjerojatnije svi nećete biti u kući u to vrijeme.
3. Pripremite svoj paket prve pomoći.
4. Budite spremni i već sad procijenite gdje biste se trebali evakuirati na sigurnije mjesto posebno u slučaju da vam bude srušen ili oštećen dom.
5. Planirajte kako upoznati i ostale stanare u zgradi (susjednim kućama) na opasnosti i kako se mogu spasiti.

Vrijeme za pripremu kako se zaštititi od potresa je danas, ne sljedeći dan ili vikend ili nakon potresa. Potres se može dogoditi svaki dan i točno je da ne postoje stvari koje možemo učiniti kako bi smanjili njihovu štetu. Zato zaštitite svoju obitelj, poduzmite akciju kako bi smanjili ozljede, gubitak života i štetu na imovini. Koristite ovu uputu koja vam može pomoći da se pripremite, kako bi se osigurali vi i vaši najmiliji i bili spremni prije, tijekom i nakon potresa.

### Prije potresa:

#### 1.

- identificirati potencijalne opasnosti u svom domu i počnite ih otklanjati. Treba se osigurati od teških stvari koje vas mogu povrijediti ako padnu na vas.
- premještanjem namještaja, policica s knjigama, velikih lusterica i slika sa zidova daleko od kreveta ili drugih mjesta gdje ljudi sjede ili spavaju.
- ormari i viseće elemente dodatno pričvrstiti za zidove, a teške predmete sa otvorenih policica premjestiti na niže, kako nebi postali projektili tijekom potresa.
- vrata i ladice na ormarima, regalima i visećim elementima osigurati dodatnim bravicama od samootvaranja.
- slike i dr. predmeti trebaju biti obješeni putem zatvorenih kuka da se ne mogu odbiti od zida.
- nadohvat ruke spremite baterijsku svjetiljku, baterijski radio i komplet prve pomoći.
- televizore i glazbene linije koji se mogu oboriti spustiti na niže police i dodatno učvrstiti.
- lako zapaljive i otrovne tekućine u staklenkama odložiti na niže police ili izmjestiti u garažu ili podrum u siguran ormarić.

#### 2.

- izradite vaš plan pripravnosti, zajedno sa svima u vašem domu, što će učiniti svaka osoba prije, tijekom i nakon potresa. Ako to sada planirate, bit ćete spremni nositi se sa posljedicama potresa, požara, nedostatka namirnica i nekih usluga.
- identificirajte sigurne točke u svakoj prostoriji vašeg doma, čvrste stolove i unutarnje nosive zidove.
- znati za sva opasna mjesta: prozore, vanjske zidove, viseće biljke, velika ogledala i slike, balkone, terase, stepeništa, dimnjake, teški i viseći namještaj.
- upoznajte ukućane gdje mogu isključiti plin, struju i vodu, to može biti potrebno tijekom i nakon potresa.
- odlučiti kako i gdje će se obitelj evakuirati i okupiti ako bude odvojena tijekom potresa.

#### 3.

- pripremite vaš komplet prve pomoći za slučaj velike nesreće. Imajte u planu gdje ćete provesti većinu svog vremena nakon potresa.
- razmislite o potrebi minimuma trodnevne zalihe hrane i vode za vaše ukućane, zasigurno će vam trebati kada se potres dogodi, računajte na to da neće biti struje i vode zadugo.

- potrebno je planirati i izvršiti izmještanje hrane, odjeće a po mogućnosti i šator, izvan vašeg doma u garažu ili neko drugo sigurno mjesto.
- planirajte namirnice i za vaše kućne ljubimce oni očekuju vašu pomoć i u dobru i zlu.

#### 4.

- procijenite jeli vaša kuća sigurna i počnite potencijalne slabosti sada popravljati.
- provjerite dimnjake, krov, zidove i temelje kuće dali su stabilni, provjerite i ojačajte velike otvore poput garažnih vrata na prizemlju zgrade/kuće.
- provedite vanjsku i unutarnju provjeru hidrantskog sistema za gašenje požara, provjerite stanje ispravnosti električnih i plinskih instalacija i otklonite nedostatke.

### Tijekom potresa:

Bez obzira da ste kod kuće, na poslu, u školi ili samo vani poduzmite odgovarajuću akciju. Ostanite unutra ako ste unutra i vani ako ste vani, prozori, dimnjaci, crijevi, arhitektonski detalji na fasadama su često prvi dijelovi koji se ruše.

### Ako ste u zatvorenom

#### 5.

- zaštitite se, spuštajući se na pod i podvucite se pod čvrsti sto, držite se čvrsto za njegove nogare štiteći glavu i vrat. Nemojte ići van!
- ako niste u blizini stola, spustite se na koljenima na pod u blizini unutrašnjih nosećih zidova i štitite glavu i vrat svojim rukama.
- držite se podalje od prozora i vanjskih zidova, balkona/terasa, velikog namještaja, aparata i kuhinjskih elemenata, visećih ogledala i stakla, od svega što bi moglo pasti i povrijediti vas.
- ako ste u krevetu, spustite se na pod, štiteći glavu jastukom.
- ne koristite dizalo i ne idite pod stepeništa.
- u novijim kućama prostor između štokova vrata nije sigurno mjesto naprotiv.
- nemojte paničariti i juriti na izlaze tijekom potresa, vrata i vi se možete lako zaglaviti.
- kada prebrodite potres i prestane podrhtavanje tla, oprezno napustite kuću, pokrijte svoje lice i glavu sa vašim rukama, pazeći što bi moglo pasti.

### Ako ste na otvorenom

- otvoreni prostori i čiste površine (parkovi, trгови, parkinzi) su najsigurnija mjesta, ostanite tamo.
- držite se podalje od zgrada, zidova, drveća i električnih vodova i vozila u pokretu.
- ako ste u vozilu, zaustaviti vozilo na čistini.
- izbjegavajte mostove, nadvožnjake, tunele i držite se podalje od stambenih objekata, omogućite prolaz spasilačkim ekipama.