**山亭区第四实验学校**

**地震应急疏散演练预案**

一、纪律要求：

1、要求全体人员听从学校宣传组“指令”，听口令行动。

2、演练整个过程中一定要保持镇定、安静、做到不慌张、

不急躁，避免拥挤和骚乱现象的发生。本次演练分为应急避震演练和疏散逃生演练。

二、应急避震要求：

从你意识到这是一次地震，到地震结東，一般只有十几秒钟的时间，很少会持续一分钟以上。要把握好最早的几秒钟，赶紧躲到最近的安全地点。躲避到地面停止摇动，再也没有东西落下来为止。当听到地震发生的信号后，同学们应该做到:

1、保持镇定与安静，切莫惊慌失措。尽快躲避到安全地点，千万不要匆忙逃离教室。

2、在室内的学生，应立即就近躲避，身体采用卧倒或蹲下的方式，使身体尽量小，躲到桌下或墙角，保护身体被砸，但不要靠近窗口。

3、躲避的姿势:将一个胳膊弯起来保护眼晴不让碎玻璃击中，另一只手用力抓紧桌角。在墙角躲避时，把双手交叉放在脖子后边保护自己，可以拿书包或其他保护物品遮住头部和颈部。

4、卧倒或蹲下时，也可以采用以下姿势:脸朝下，头近墙，两只胳膊在额头相交，右手正握左臂，左手反握右臂，前额枕在臂上，闭上眼睛和嘴，用鼻子呼吸。

5、在走廊的同学，也应立即选择有力的安全的地点，就近躲避，卧倒或蹲下，用双手保护头部，不要站在窗边。

6、在室外的同学，应跑到空旷的地方，要用双手放在头上，也可以把书包顶头上，防止被砸，要避开建筑物和电线。

7、老师要按预先的分工，迅速到每个教室检査避震情况，发现有不按要求的，要及时纠正。

三、疏散逃生要求：

1、在疏散前各班要把教室前后门都打开，按要求将全班同学分成两队。认真听学校宣传组的“指令”，记住要点，按“指令”要求行动。若到本班级疏散逃离时，班主任立即指挥学生分别从前后门撤到教室外集合，体育委员在班级队伍稍前位置，班主任在队伍稍后位置，按指定路线下楼。

2、在下楼梯疏散时，要保持安静，不准在楼梯或走廊互相拥挤，避免跌倒。

3、疏散过程中，用双手护头，以防被砸。

4、在疏散过程中，要迅速排队有序前进，不要慌乱奔跑，不要争先恐后。

本次疏散演练预计用时: 22 秒