



# COMUNE DELLA SPEZIA

CdR Protezione Civile

## PIANO COMUNALE DI EMERGENZA PROCEDURE OPERATIVE

**0.7 RIEPILOGO NORME  
AUTOPROTEZIONE**

**0.7 SUMMARY OF SELF-  
PROTECTION RULES**

Agg. 2015



**Considerazioni generali, valide per ogni tipologia di rischio:**

- in ogni situazione di allerta rimanete **vigili e attenti**: molti incidenti capitano perché nelle giornate a rischio facciamo di tutto per continuare a vivere come nei giorni normali, invece bisogna essere pazienti, concentrarsi, osservare cosa accade intorno a noi. Ognuno di noi dovrebbe saper prevedere le situazioni di rischio potenziale e comportarsi in maniera adeguata. In molti casi i gli eventi sono improvvisi ed è necessario prepararsi materialmente e psicologicamente a salvarsi con le proprie forze senza aspettare aiuti, che in caso di emergenza potrebbero non essere immediati.

- bisogna informarsi costantemente sull'evoluzione dell'evento e non fidarsi solo delle voci, ma ricorrere alle fonti ufficiali dei servizi meteo.

- rispettare sempre le disposizioni della protezione civile preposti alla gestione dell'emergenza.

- il Comune della Spezia ha predisposto queste procedure, ha realizzato sistemi anche evoluti di comunicazione: utilizza queste informazioni e diffondile a chi ti sta intorno. Più persone sono a conoscenza di queste indicazioni di comportamento, più persone sono in grado di metterle in pratica, minore è il rischio di registrare danneggiamenti a persone e cose.

- Pretendete di conoscere queste cose quando si è tranquilli nelle giornate di sole, non quando si è in emergenza. La

**General instructions valid for all types of risk:**

- in every situation stay alert and vigilant: many incidents occur because we live those particular days as normal days, while we should be patient, focus and observe what is happening around us. Each of us should be able to predict the potential risk situations and behave in an appropriate manner. In many cases, the events are unexpected and you need to be physically and psychologically prepared to save yourselves by your own efforts without waiting for aid, which in case of emergency may not be immediate.

- you have to ask constantly about the evolution of the event and not just trust the rumors, but trusting only the official weather information forecast.

- always respect the rules delivered by the civil protection in charge of the emergency management .

- the Municipality of La Spezia has prepared these procedures with the related communication and information systems : spread these information to others around you. The more people are aware of these behavioral indications the more people will be able to put them into practice, the lower the risk of damage to people and property will be.

- Please claim to be informed about these things when you are calmly enjoying sunny days, not when you are in an emergency. Security is a matter of day-to-day preparation and you should neither underestimate nor joke about it; those instructions will be useful in the most

sicurezza si prepara giorno per giorno, non bisogna né sottovalutarla né burlarsene, verrà tutta utile nei minuti più importanti della vostra vita!

- Nelle situazioni di emergenza non bisogna farsi prendere dal panico: primo obiettivo è quello di preservare la propria sicurezza, quindi di aiutare e soccorrere chi ci sta vicino. Pensate sempre prima alle persone, poi alle cose!

- Preparate uno zainetto di sopravvivenza in luogo facile da raggiungere, pronti a prenderlo con voi in caso di evacuazione: bottiglie d'acqua potabile, cibo conservabile, cambio biancheria e oggetti per igiene personale, fotocopia documenti, torcia a pile o lampada frontale (controllate che le batterie siano cariche), carta e penna, radio e telefonino con carica batteria, medicine e pronto soccorso.

important minutes of your life!

- In emergency situations, you should not panic: the first objective is to preserve your own safety and then help and assist those around you. Always think first about people, then things!

- Prepare a backpack of survival in a place easy to reach, ready to take with you in case of evacuation: bottles of drinking water, storable food, linen and items for personal hygiene, photocopy documents, flashlight or headlamp batteries (check that the batteries are charged), pen and paper, radio and mobile phone with battery re-charger, medicine and first aid kit.

RISCHI DI PROTEZIONE CIVILE	CIVIL PROTECTION RISKS
<b>RISCHIO ALLUVIONE</b>	<b>FLOOD RISK</b>
<p><b>PRIMA DELL'EVENTO</b>            Evitate di soggiornare o dormire in aree inondabili            Chiudere e bloccare le porte poste ai piani allagabili.            Sostare la propria auto in zone non allagabili.            Prestare attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità, radio e TV.            Verificare gli aggiornamenti sui pannelli luminosi            Consultate il sito internet <a href="http://www.meteoliguria.it">www.meteoliguria.it</a></p> <p><b>A EVENTO IN CORSO</b>            Non soggiornare o dormire in aree esondabili.            Non sostare su passerelle o su ponti, vicino a canali o torrenti.            Staccare l'interruttore della corrente e chiudere la valvola del gas.            Non cercare di raggiungere la destinazione: stai nel posto più vicino e sicuro.            Mai combattere con l'acqua e i detriti, sono più forti loro.            Un'automobile galleggia in poco più di 30 cm d'acqua, nonostante pesi oltre una tonnellata: l'acqua può spazzarvi via come fucelli se tentate di opporvi!            Non entrate mai nell'acqua in movimento con un'automobile anche se vi sembra di conoscere la strada, meno che mai in un sottopassaggio allagato: il sottopassaggio è una trappola, sta a voi</p>	<p><b>BEFORE THE EVENT</b>            Do not stay or sleep in floodplain            Close and lock the doors located on floodable floors.            Park your car in not- floodable areas.            Pay attention to the instructions given by the authorities, radio and TV.            Check for updates on variable message signs            Please check the web site <a href="http://www.meteoliguria.it">www.meteoliguria.it</a>.</p> <p><b>DURING THE EVENT</b>            Do not stay or sleep in floodplain.            Do not stand on bridges or near canals or streams.            Disconnect the electric power switch and close the gas valve.            Do not try to reach your destination: stay in the closest and secure place.            Never fight with water and debris, they are stronger than you.            A car floats in little more than 30 cm of water, in spite of its weight of over a ton: the water can sweep you away like twigs if you try to oppose to it!            Never go into the water in motion with a car even though you seem to know the way, never in a flooded underpass: it is a trap, it's up to you to avoid entering it.            Even walking in moving water is not allowed if it is higher than 20</p>

evitare di entrarci.  
 Anche a piedi non si entra mai in acqua in movimento se è superiore a 20 centimetri, perché la corrente vi può facilmente travolgere. Inoltre ci possono essere voragini o tombini aperti nascosti dall'acqua fangosa, nei quali potreste essere inghiottiti.  
 Prestare attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità, radio e TV.  
 Consultate il sito internet [www.meteoliguria.it](http://www.meteoliguria.it)  
 Verificare gli aggiornamenti sui pannelli luminosi.  
 Muoversi quando non ci sono più pericoli.

centimeters, because the current can easily overwhelm you. In addition to that, there may be potholes or open manholes hidden by the muddy, in which you could be swallowed.  
 Pay attention to the instructions given by the authorities, radio and TV.  
 Refer to the website [www.meteoliguria.it](http://www.meteoliguria.it)  
 Please check for updates on the variable message signs.  
 Move only when there are no more dangers.

**RISCHIO NEVE**

**SNOW RISK**

1. i tempi di spostamento saranno più

1. travel time will be longer: organize

lunghe: organizza di conseguenza la tua giornata

2. muoviti il meno possibile, se devi muoverti usa i mezzi pubblici
3. se non puoi fare a meno di usare l'auto verifica che sia in buono stato e abbia le gomme da neve montate
4. se usi le catene accertati di essere in grado di montarle
5. gli spazzaneve hanno bisogno di spazio per operare, parcheggia l'auto correttamente!
6. se ti è possibile non parcheggiare lungo la strada
7. è necessaria la collaborazione di tutti, tieni pulito il marciapiede davanti alla tua casa o al tuo negozio (tieni in cantina una pala da neve e una scorta di sale)
8. spargere sale grosso (quello da cucina) lungo i vialetti rende più difficile la formazione di ghiaccio la quantità di sale grosso deve essere modesta, va distribuito come se si spargesse del seme (circa 1 kg ogni 20 mq)
9. usa scarpe adatte: l'uso di scarpe non adatte aumenta la possibilità di infortuni conseguenti a cadute e scivolamenti
10. tieniti informato, preparati e valuta sempre i tuoi comportamenti in modo da non correre rischi e non far correre rischi agli altri.

your day

2. move as little as possible, if you have to move around use public transports
- 3 if you have to use the car make sure it is in good condition and has snow tires installed
- 4 if you use snow chains, be sure to be able to assemble them
- 5 snow plows need space to work, park your car properly!
- 6 if you can, do not park on the road
- 7 we require the cooperation of everyone, keep clean the pavement in front of your house or in front of your store (keep in the cellar a snow shovel and a supply of salt)
8. spreading salt along the paths makes it more difficult for ice to form the amount of salt should be modest (about 1 kg every 20 square meters)
- 9 use appropriate shoes: the use of unsuitable shoes increases the likelihood of injury resulting from falling and slipping
10. stay informed, prepared and always evaluate your behavior so you do not take risks and do not take risks for others.

**RISCHIO TERREMOTO**

**EARTHQUAKE RISK**

**Prima del terremoto**

- Informati sulla classificazione sismica del comune in cui soggiorni.

Devi sapere quali

**Before the earthquake**

- Enquire about the seismic classification of your municipality..

You have to know what standards to

norme adottate per le costruzioni, e quali attività sono previste in caso di emergenza

- Informati su dove si trovano e su come si chiudono i rubinetti di gas, acqua e gli interruttori della luce. Tali impianti potrebbero subire danni durante il terremoto
- Evita di tenere gli oggetti pesanti su mensole e scaffali particolarmente alti. Fissa al muro gli arredi più pesanti perché potrebbero caderti addosso
- Tieni in casa una cassetta di pronto soccorso, una torcia elettrica, una radio a pile, un estintore ed assicurati che ogni componente della famiglia sappia dove sono i riposti
- A scuola o sul luogo di lavoro informati se è stato predisposto un piano di emergenza.

Perché seguendo le istruzioni puoi collaborare alla gestione dell'emergenza

### **Durante il terremoto**

- Se sei in luogo chiuso cerca riparo nel vano di una porta inserita in un muro portante (quelli più spessi) o sotto una trave, ti può proteggere da eventuali crolli
- Riparati sotto un tavolo. E' pericoloso stare vicino ai mobili, oggetti pesanti e vetri che potrebbero caderti addosso
- Non precipitarti verso le scale e non usare l'ascensore. Talvolta le scale sono la parte più debole dell'edificio e l'ascensore può bloccarsi e impedirti di uscire
- Se sei in auto, non sostare in

adopt for the buildings, and the activities are provided in case of emergency

- Find out where are and how to close the taps of gas, water and the light switches. That objects may be damaged during the earthquake
- Avoid keeping heavy objects on shelves and racks particularly high. Fix to the wall heavier furnishings because they could fall on you
- Keep at home a first aid kit, a flashlight, a battery-powered radio, a fire extinguisher and make sure all family members know where they are stored
- At school or at your workplace ask if an emergency plan exists. Following instructions you can collaborate in the management of the emergency

### **During the earthquake**

- If you are indoors seeking shelter in a doorway inserted in a bearing wall (thicker ones) or under a beam, you can protect against crashes. It's dangerous to be close to furniture, glass and heavy objects that could fall on you
- Do not rush down the stairs and use the elevator. Sometimes the stairs are the weakest part of the building and the elevator may stop and prevent you from exiting
- If you drive, do not stand near bridges, landslides or land of beaches. They could get injured or fall down or be hit by tsunami waves
- If you are outdoors, move away from buildings and power lines. They could collapse

prossimità di ponti, di terreni franosi o di spiagge.

Potrebbero lesionarsi o crollare o essere investiti da onde di tsunami

- Se sei all'aperto, allontanati da costruzioni e linee elettriche. Potrebbero crollare
- Stai lontano da impianti industriali e linee elettriche. E' possibile che si verificano incidenti
- Stai lontano dai bordi dei laghi e dalle spiagge marine.

Si possono verificare onde di tsunami

- Evita di andare in giro a curiosare e raggiungi le aree di attesa individuate dal piano di emergenza comunale.
- Evita di usare il telefono e l'automobile.

E' necessario lasciare le linee telefoniche e le strade libere per non intralciare i soccorsi

### **Dopo il terremoto**

- Assicurati dello stato di salute delle persone attorno a te.
- Così aiuti chi si trova in difficoltà ed agevoli l'opera di soccorso
- Non cercare di muovere persone ferite gravemente. Potresti aggravare le loro condizioni
  - Esci con prudenza indossando le scarpe. In strada potresti ferirti con vetri rotti e calcinacci
  - Raggiungi uno spazio aperto, lontano da edifici e da strutture pericolanti. Potrebbero caderti addosso.

- Stay away from industrial plants and power lines. It may occur accidents

- Stay away from the edges of lakes and coastal beaches.

It may occur tsunami waves

- Avoid going to poke around and join the waiting areas identified by the municipal emergency plan. We must avoid the dangers of approaching
- Avoid using the phone and the car. It's necessary to leave the phone lines and the streets free not to hinder relief efforts

### **After the earthquake**

- Make sure of the state of health of the people around you.
- So help those who find themselves in difficulties and facilitate the work of rescue
- Do not attempt to move seriously injured persons. You might aggravate their conditions
  - Exit with caution wearing your shoes. On the street you could injure yourself with broken glass and rubble
  - Reach an open space, away from buildings and structures at risk, they could fall on you.



