

In caso di **TERREMOTO**

- MANTIENI LA CALMA E NON PRECIPITARTI SUBITO FUORI DALLA PALESTRA
- SE SEI SULLE SCALE RIENTRA SUBITO NELLA STANZA PIU' VICINA
- METTITI NEL VANO (ARCHITRAVE DI UNA PORTA)
- METTITI E RIMANI VICINO A UNA PARETE PORTANTE
- CONTROLLA DI NON STAZIONARE SOTTO AD ELEMENTI ANCORATI A SOFFITTO, PARETI
- SE SEI LONTANO DA PARETI PORTANTI, METTITI SOTTO AD UN TAVOLO ROBUSTO
- STAI LONTANO DA PORTE, FINESTRE E ARMADI: CADENDO POTREBBERO FERIRTI!
- FAI ATTENZIONE ALLE COSE CHE CADENDO POTREBBERO COLPIRTI
- NON USARE LE SCALE durante la scossa
- NON USARE mai L'ASCENSORE: POTREBBE BLOCCARSI!!!
- NON FERMARTI AD AIUTARE COMPAGNI INTRAPPOLATI: AVVERTI I SOCCORRITORI.
- ESCI AL TERMINE DELLA PRIMA SCOSSA E SOLO QUANDO L'ALLENATORE o L'ACCOMPAGNATORE TE LO DICONO
- DIRIGITI VERSO L'USCITA PIU' VICINA, CAMMINANDO LUNGO LE PARETI PERIMETRALI
- ALL'APERTO: CERCA UN POSTO NON COPERTO E LONTANO DA EDIFICI (ES. parcheggio, piazza, campo sportivo), DA LAMPIONI E LINEE TELEFONICHE E SEGNALA LA TUA PRESENZA AL GRUPPO O AI SOCCORRITORI

In caso di **TROMBA D'ARIA**

- NON RESTARE ALL'APERTO
- ALLONTANATI VELOCEMENTE DA ALBERI GRANDI
- CERCA RIFUGIO IN STRUTTURE STABILI
- RIMANI LONTANO DA FINESTRE, PORTE A VETRI
- NON APRIRE PORTE CHE DANNO ALL'ESTERNO E FINESTRE
- A EVENTO TERMINATO, ESCI SOLO CON L'ALLENATORE O IL DIRIGENTE, CONTROLLANDO CHE NON CI SIANO ELEMENTI IN PROCINTO DI CADERTI ADDOSSO.

In caso di **INCIDENTE STRADALE** durante le trasferte

- RIMANI LUCIDO: sarai di aiuto a te stesso e agli altri
- NON SLACCIARE LA CINTURA E NON USCIRE DAL MEZZO DI TUA INIZIATIVA aspetta le direttive dal tuo responsabile SOPRATTUTTO DI NOTTE
- SE NON PUOI RICEVERE ISTRUZIONI perché IL TUO ACCOMPAGNATORE è FERITO O PRIVO DI SENSI ESCI DI TUA INIZIATIVA. GUARDATI INTORNO, CONTROLLA CON CURA SE STANNO SOPRAGGIUNGENDO ALTRI VEICOLI, SOPRATTUTTO DI NOTTE: potresti essere investito o trovarti in un punto pericoloso
- SE C'E' FUMO SEGNALALO PRONTAMENTE A TUTTI ED ESCI dalla portiera opposta rispetto al traffico veloce. ALLONTANATI RAPIDAMENTE DAL VEICOLO
- RAGGIUNGI PIU' VELOCEMENTE POSSIBILE UN LUOGO SICURO FUORI DALLA CARREGGIATA E RIMANI FERMO LI
- SE FERITO O IMPOSSIBILITATO A MUOVERTI SEGNALA LA TUA PRESENZA AI SOCCORRITORI
- NON PERDERE TEMPO A RECUPERARE OGGETTI. Solo se a portata di mano prendi il gilet ad alta visibilità
- APPENA AL SICURO CHIAMA I SOCCORSI O ALLERTA I PASSANTI: specifica con cura il luogo dell'incidente e il numero di persone coinvolte e il loro stato fisico e mentale.

ASD Umbria Basket School Foligno

Loc. Santo Pietro presso Palasport
e-mail umbriabasketschool@gmail.com -
Tel. 347.1435671

ASD Umbria Basket School Foligno



PRIMA DELLE REGOLE DEL BASKET IMPARA A MEMORIA QUESTI NUMERI:

118 – Soccorso sanitario;

115 – Vigili del fuoco;

112 – Corpo carabinieri;

113 – Polizia stradale;

116 – Soccorso stradale ACI

