

Sicurezza domestica – cap. 2 – My city of ruins

1

00:00:06,360 --> 00:00:28,760

"My city of ruins" è un bellissimo brano di Bruce Springsteen che chiude un album altrettanto bello come "The Rising", correva l'anno 2000-2001. E la bellezza di questo brano è diventata ancora più grande quando l'hanno dedicata...Bruce Springsteen... alla popolazione dell'Aquila, dopo il terremoto che, ahimè, conosciamo tutti quanti.

2

00:00:28,840 --> 00:01:59,920

Veniamo ora a parlare nel...nei nostri incontri... dei terremoti, e non in particolare come si manifesta un **terremoto** ma **cosa possiamo fare per sentirci al sicuro**.

Beh, dobbiamo fare una premessa: naturalmente molto dipende dall'immobile in cui viviamo, e quindi qual è la sua resistenza e la sua elasticità in caso di sisma, e ovviamente dall'intensità del sisma.

Posto che tutto resista e quindi che non crolli, cos'è che noi possiamo fare? Di sicuro, prima... Ricordiamoci, quando parliamo di sicurezza, c'è la parte di prevenzione e poi la parte di protezione...

Per quel che riguarda la **prevenzione**, pensiamoci bene, posto che non crolli l'edificio, cos'è che durante una scossa potrebbe farci male? Fare male a noi o ai nostri familiari?

Esatto!

Una delle prime cose di cui ci dobbiamo render conto è che comincerebbero a cadere dall'alto degli oggetti, degli oggetti posti magari su delle mensole piuttosto che su dei mobili alti. Ecco che la raccomandazione, per quanto possibile, è riuscire a tenere non materiale molto pesante in alto. Perché? Perché sappiamo che, in caso di un terremoto, quel materiale ci verrebbe addosso. Non solo quel materiale.

3

00:02:00,000 --> 00:02:39,320

Quando ti ho dato qualche secondo, forse hai pensato che sono i mobili stessi che potrebbero crollare all'interno della stanza o comunque ribaltarsi e venirci addosso. Ecco che, in riferimento a grosse librerie o insomma armadi particolarmente alti, è buona norma trovare un sistema di fissaggio di questi mobili direttamente a parete. Trovare un ancoraggio bello solido che, in caso di scosse di un certo tipo, gli daranno un po' di resistenza.

Non voglio essere qui a dire che sicuramente non crollerà niente, perché ti mentirei.

4

00:02:39,400 --> 00:03:24,840

Un'altra raccomandazione, in termini di prevenzione, è avere ben chiaro dov'è sia la valvola del gas che l'interruttore dell'energia elettrica.

Immagina: una scossa tellurica dove non abbiamo gravi danni all'immobile, ma potrebbe ledersi quel cavo elettrico, piuttosto quella tubatura del gas... Non possiamo sapere, nella probabilità ci potrebbe rientrare.

Ecco che sapere dove sono ci permette, in caso di un sisma, di correre a questi due punti così importanti del nostro appartamento e chiudere immediatamente sia il gas da un lato che disattivare la corrente dall'altro.

5

00:03:24,920 --> 00:05:27,040

Viste quelle che sono le precauzioni che possiamo prendere in caso di terremoto, andiamo a vedere, qualora ci sia un sisma, cosa potrebbe accadere.

Innanzitutto, qualcosa che può sembrare banale ma è determinante. Immagina di essere sorpreso all'improvviso da un qualcosa che ti spaventa, come può essere una scossa di terremoto... ma qualsiasi altra cosa! E pensa qual è l'immediata reazione del tuo organismo? Esatto!

La reazione immediata è una attivazione e un'estremizzazione di quelli che sono i nostri sensi, un po' come la gazzella quando rizza il suo collo perché avverte che nella savana, dietro qualche frasca, c'è la leonessa: si acutizza l'udito, le pupille si dilatano e così aumenta il nostro... la portata del nostro olfatto e il nostro gusto.

Ma non è questo tanto quello che ci interessa ma un ultimo aspetto, che improvvisamente blocchiamo il respiro, andiamo in apnea! Ora, questo diventa un grande problema.

Perché?

Perché quello che diventa determinante da quell'istante in poi è il nostro cervello: dobbiamo pensare cos'è la cosa migliore da fare e, naturalmente, restare in apnea... ciò aumenta la nostra carica di cortisolo, di ormoni dello stress... e il rischio è quello di andare nel panico. Sappiamo benissimo che il panico nella maggior parte delle emergenze è il peggior nemico da dover evitare. Ecco che pensare a quanto è importante respirare e rimanere nel "qui ed ora" diventa determinante non solo per te stesso ma per i tuoi figli, i tuoi amici, le persone che stanno attorno a te, perché potrai essere contributo del loro salvataggio.

6

00:05:27,120 --> 00:06:42,040

La cosa importante che ci hanno insegnato sin da quando andavamo nelle scuole è quella di riuscire a **proteggersi** dall'eventuale caduta di quei mobili di cui abbiamo parlato prima o, nei casi peggiori, addirittura di pezzi di calcinacci, di solai... Quindi la raccomandazione di mettersi sotto un tavolo è la migliore che si possa desiderare, in maniera tale che se cadrà il vaso, piuttosto che il pezzo di calcinaccio, cadrà sul tavolo e non addosso a noi.

L'alternativa è quella di mettersi sotto l'architrave delle porte, ma non qualsiasi porta deve essere la porta di un muro portante. E qui si complica perché non so se sai quali sono i muri portanti di casa tua.

Indubbiamente sono quelli con uno spessore maggiore. Quindi, per intendersi, una parete in cartongesso non è un muro portante. Una parete di una... di uno spessore di circa dieci centimetri non è un muro portante. Se cominciamo a parlare di mura dai 15, 20, 25 centimetri in su, ecco che, con ogni probabilità,

quello è un muro portante e rimanere al di sotto di quella porta ti dà più possibilità di non essere vittima di cedimenti.

7

00:06:42,120 --> 00:07:41,760

Appena finita la scossa, e mi raccomando, solo dopo che è finita la scossa ecco che potrai uscire di casa.

Perché puntualizzo questo?

Perché durante la scossa anche quella porta che ti sembra grandissima non riuscirai a centrarla, non riuscirai a tenere l'equilibrio, quindi devi aspettare che termini la scossa e, se ci sono le condizioni, evacuare.

Attenzione: molte volte pensiamo di uscire dal nostro... dalla nostra casa, dal nostro palazzo... e di essere al sicuro. Non è proprio così! Molte volte, durante una scossa di terremoto, quello che va a cedere è per esempio un cornicione, una parte di un terrazzo. Quindi la cosa importante da fare una volta usciti all'aperto è quello di trovare spazi ampi, aperti, giardini, piazze, comunque lontano dai palazzi; anche in un giardino tenersi lontano dagli alberi.

8

00:07:41,840 --> 00:08:12,600

Certo, come spesso dico, quando ci troviamo di fronte a un terremoto e gli amici di Amatrice, dell'Aquila e tanti posti che sono stati lesionati e più che altro le vite delle persone che abbiamo perso, sanno cosa vuol dire.

E con questa piccola pillola non voglio dire che con ogni certezza in questo modo ci salveremo ma, se abbiamo l'1% di possibilità, vale la pena provarci!