

# Тренинг ShakeOut для крупных землетрясений в Калифорнии



## Приготовьтесь провести #ShakeOut!

Присоединитесь к миллионам людей по всему миру, которые ежегодно проводят тренировки по шагам «Опуститься, укрыться и держаться» и другим действиям безопасности при землетрясениях. Большинство из них делают это в «День ShakeOut», проводимый ежегодно в третий четверг октября, но вы можете провести свой тренинг в любой другой день!

Участвовать может кто угодно и где угодно – отдельные люди, семьи, школы, общественные группы и другие организации могут участвовать совместно в одном или разных местах. Вы также можете провести виртуальный тренинг по видеоконференции.

Присоединитесь  
к миллионам  
людей!  
Register at  
[ShakeOut.org](https://ShakeOut.org)

Практикуясь в действиях при землетрясении поможет вам быстро реагировать, когда начнутся толчки; чтобы узнать, что делать в разных ситуациях, посетите сайт [ShakeOut.org/dropcoverholdon](https://ShakeOut.org/dropcoverholdon).

## Как участвовать в мероприятии

### Запланируйте свой тренинг:

- Зарегистрируйтесь на сайте [ShakeOut.org](https://ShakeOut.org) чтобы вас внесли в общий подсчет участников – ваше участие мотивирует других!
- Посетите страницу [ShakeOut.org/howtoparticipate](https://ShakeOut.org/howtoparticipate) для конкретных инструкций, видео и т. д. для разных секторов.
- Проинформируйте участников о том где, как и когда пройдет ваш тренинг.

### Подготовьтесь к землетрясениям:

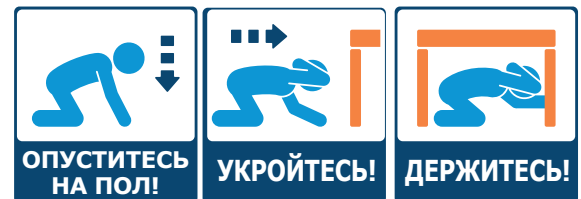
- Закрепите мебель и другие предметы, которые могут упасть, слететь с полок или выпасть из шкафов.
- Создайте или обновите планы для чрезвычайных ситуаций.
- Организуйте или обновите запасы предметов первой необходимости.
- Скачайте приложение MyShake из магазина приложений, чтобы получать сигналы тревоги. Посетите сайт [earthquake.ca.gov](https://earthquake.ca.gov) чтобы больше узнать об этом.
- Посетите сайт [EarthquakeCountry.org](https://EarthquakeCountry.org) чтобы больше узнать о подготовке к землетрясениям.

### Поделитесь программой ShakeOut:

- Пригласите друзей, членов семьи, соседей, коллег по работе и другие группы людей к участию в ней.
- Зайдите на страницу [ShakeOut.org/resources](https://ShakeOut.org/resources), чтобы скачать плакаты, листовки, видео и другие материалы.
- Поделитесь фото и видео ваших тренировок, используя хэш-тег #ShakeOut.

## Если вы почувствовали толчки или получили предупреждение

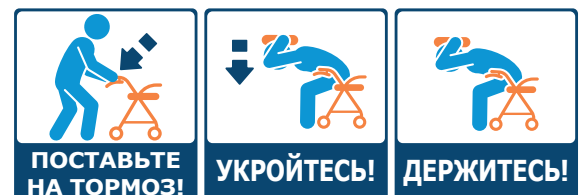
Если это возможно



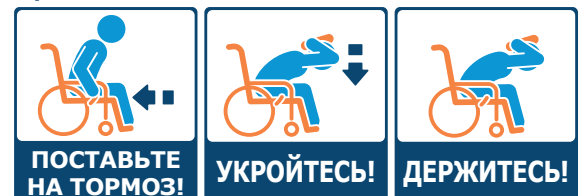
При использовании трости



При использовании ходунков



При использовании инвалидной коляски



[EarthquakeCountry.org/step5](https://EarthquakeCountry.org/step5)

