



United Nations Human Settlements Programme

Programme des Nations Unies pour les établissements humains

INDONESIA

JL. T.M. Pahlawan No. 3A, Banda Aceh,

Telephone : +62 651 741 2525

Fax :+62 651 25258



UN HABITAT LIBRARY

CLIPPING

helpjogja.net

Kiat Menghadapi Gempa Bumi

"Ambil posisi meringkuk secara alami. Posisi itu yang harus anda lakukan pada saat gempa. Ini adalah insting alami untuk menyelamatkan diri. Anda dapat bertahan hidup dalam ruangan yang sempit. Ambil posisi di samping suatu benda, di samping sofa, di samping benda besar yang akan remuk sedikit tapi menyisakan ruangan kosong di sebelahnya. "

Satu lagi informasi mengenai kiat menghadapi gempa bumi dan apa yang harus dilakukan, hanya saja sedikit berbeda. Terima kasih kepada [dianikarini](#) yang telah membagi tips menyelamatkan diri dari gempa bumi yang telah didapatkannya dari milis.

*Dari Artikel Doug Copp mengenai "Segitiga Kehidupan"
Diedit untuk briefing Komite Keselamatan MAA*

Saya Doug Copp, Kepala Penyelamat dan Manajer Bencana dari American Rescue Team International (ARTI), tim penyelamat paling berpengalaman di dunia. Informasi dalam artikel ini dapat menyelamatkan nyawa anda dari gempa bumi.

Saya telah merangkak di bawah 875 reruntuhan bangunan, bekerja sama dengan tim penyelamat dari 60 negara, dan mendirikan tim penyelamat di beberapa negara serta salah satu dari ahli PBB untuk Mitigasi Bencana selama 2 tahun. Saya telah bekerja di seluruh bencana besar di dunia sejak tahun 1985.

Pada tahun 1996 kami membuat film yang membuktikan keakuratan metode bertahan hidup yang saya buat. Kami meruntuhkan sebuah sekolah dan rumah dengan 20 boneka di dalamnya. 10 boneka "menunduk dan berlindung" dan 10 lainnya menggunakan metode bertahan hidup "segitiga kehidupan". Setelah simulasi gempa, kami merangkak ke dalam puing-puing dan masuk ke dalam bangunan untuk membuat dokumentasi film mengenai hasilnya. Film itu menunjukkan bahwa mereka yang menunduk dan berlindung tidak dapat bertahan hidup dan mereka yang menggunakan metode saya "segitiga kehidupan" bertahan hidup 100%.

Film ini telah dilihat oleh jutaan orang melalui televisi di Turki dan sebagian Eropa, dan disaksikan pada program televisi di USA, Canada dan Amerika Latin.

Bangunan pertama yang saya masuki adalah sebuah sekolah di Mexico City pada gempa bumi tahun 1985. Semua anak berlindung di bawah meja masing-masing. Semua anak remuk sampai ke tulang mereka. Mereka mungkin dapat selamat jika berbaring di samping meja masing-masing di lorong.

Pada saat itu, murid-murid diajarkan untuk berlindung di bawah sesuatu. Secara sederhana, saat bangunan runtuh, langit-langit akan runtuh menimpa benda atau furnitur sehingga menghancurkan benda-benda ini, menyisakan ruangan kosong di sebelahnya. Ruangan kosong ini lah yang saya sebut "segitiga kehidupan". Semakin besar bendanya, maka semakin kuat benda tersebut dan semakin kecil kemungkinannya untuk remuk. Semakin sedikit remuk, semakin besar ruang kosongnya, semakin besar kemungkinan untuk orang yang menggunakannya untuk selamat dari luka-luka.



United Nations Human Settlements Programme

Programme des Nations Unies pour les établissements humains

INDONESIA

JL. T.M. Pahlawan No. 3A, Banda Aceh,

Telephone : +62 651 741 2525

Fax :+62 651 25258



Suatu saat anda melihat bangunan runtuh di televisi, hitunglah “segitiga kehidupan” yang anda temui. Segitiga ini ada di mana-mana dan merupakan bentuk yang umum.

Sepuluh Tip dalam Keselamatan Gempa Bumi

1. Hampir semua orang yang hanya “menunduk dan berlindung” pada saat bangunan runtuh meninggal karena tertimpa runtuhannya. Orang-orang yang berlindung di bawah suatu benda akan remuk badannya.
2. Kucing, anjing dan bayi biasanya mengambil posisi meringkuk secara alami. Itu juga yang harus anda lakukan pada saat gempa. Ini adalah insting alami untuk menyelamatkan diri. Anda dapat bertahan hidup dalam ruangan yang sempit. Ambil posisi di samping suatu benda, di samping sofa, di samping benda besar yang akan remuk sedikit tapi menyisakan ruangan kosong di sebelahnya.
3. Bangunan dari kayu adalah tipe konstruksi yang paling aman selama gempa bumi. Kayu bersifat lentur dan bergerak seiring ayunan gempa. Jika bangunan kayu ternyata tetap runtuh, banyak ruangan kosong yang aman akan terbentuk. Disamping itu, bangunan kayu memiliki sedikit konsentrasi dari bagian yang berat. Bangunan dari batu bata akan hancur berkeping-keping. Kepingan batu bata akan mengakibatkan luka badan tapi hanya sedikit yang meremukkan badan dibandingkan beton bertulang.
4. Jika anda berada di tempat tidur pada saat gempa terjadi, bergulinglah ke samping tempat tidur. Ruangan kosong yang aman akan berada di samping tempat tidur. Hotel akan memiliki tingkat keselamatan yang tinggi dengan hanya menempelkan peringatan di belakang pintu agar tamu-tamu berbaring di lantai di sebelah tempat tidur jika terjadi gempa.
5. Jika terjadi gempa dan anda tidak dapat keluar melalui jendela atau pintu, maka berbaringlah meringkuk di sebelah sofa atau kursi besar.
6. Hampir semua orang yang berada di belakang pintu pada saat bangunan runtuh akan meninggal. Mengapa? Jika anda berdiri di belakang pintu dan pintu tersebut rubuh ke depan atau ke belakang anda akan tertimpa langit-langit di atasnya. Jika pintu tersebut rubuh ke samping, anda akan tertimpa dan terbelah dua olehnya. Dalam kedua kasus tersebut, anda tidak akan selamat!
7. Jangan pernah lari melalui tangga. Tangga memiliki “momen frekuensi” yang berbeda (tangga akan berayun terpisah dari bangunan utama). Tangga dan bagian lain dari bangunan akan terus-menerus berbenturan satu sama lain sampai terjadi kerusakan struktur dari tangga tersebut. Orang-orang yang lari ke tangga sebelum tangga itu rubuh akan terpotong-potong olehnya. Bahkan jika bangunan tidak runtuh, jauhi lah tangga. Tangga akan menjadi bagian bangunan yang paling mungkin untuk rusak. Bahkan jika gempa tidak meruntuhkan tangga, tangga tersebut akan runtuh juga pada saat orang-orang berlarian menyelamatkan diri. Tangga tetap harus diperiksa walaupun bagian lain dari bangunan tidak rusak.
8. Berdiri lah di dekat dinding paling luar dari bangunan atau di sebelah luarnya jika memungkinkan. Akan lebih aman untuk berada di sebelah luar bangunan daripada di dalamnya. Semakin jauh anda dari bagian luar bangunan akan semakin besar kemungkinan jalur menyelamatkan diri anda tertutup.
9. Orang-orang yang berada di dalam kendaraan akan tertimpa jika jalanan di atasnya runtuh dan meremukkan kendaraan; ini yang ternyata terjadi pada lantai-lantai jalan tol Nimitz. Korban dari gempa bumi San Fransisco semuanya bertahan di dalam kendaraan mereka dan meninggal. Mereka mungkin dapat selamat dengan keluar dari kendaraan dan berbaring di sebelah kendaraan mereka. Semua kendaraan yang hancur



United Nations Human Settlements Programme

Programme des Nations Unies pour les établissements humains

INDONESIA

JL. T.M. Pahlawan No. 3A, Banda Aceh,

Telephone : +62 651 741 2525

Fax :+62 651 25258



-
- memiliki ruangan kosong yang aman setinggi 1 meter di sampingnya, kecuali kendaraan yang tertimpa langsung oleh kolom jalan tol.
10. Saya menemukan, pada saat saya merangkak di bawah kantor perusahaan koran dan kantor lain yang menyimpan banyak kertas bahwa kertas tidak memadat. Ruangan kosong yang besar ditemukan di sekitar tumpukan kertas-kertas. Sumber : helpjogja.net