

# 避難・誘導の心得



## グラウンドで大きな地震が起きたら

地震はいつ起こるか分かりません。地震が起きたらまずは身の安全を確保し、慌てず、冷静な行動をとるよう心がけてください。

### 【地震が起きたら】

倒壊の危険性があるもの(ゴール、ネット、電柱etc)を避け、グラウンド中央で待機してください。建物内に居る際は、窓や出入口のドアを開け、避難経路を確保してください。避難指示が出た場合には、最寄りの避難所へ移動してください。



## 室内で大きな地震が起きたら

### 【本館】

フロントで最寄りの避難場所、避難経路をご確認ください。また、館内の案内図等で事前に避難経路をご確認ください。

### 【地震が起きたら】

身の安全を確保してください。枕や座布団等で頭を覆う 机の下に避難する。  
避難経路を確保してください。窓 部屋の入口 の扉を開ける。  
部屋や建物の外に出ることが必ずしも安全とは限りませんので、ご注意ください。  
安全が確認でき次第、ハイツスタッフや同伴の指導者・先生等の指示に従い、速やかに最寄りの避難所に移動してください。  
なるべく頭部を保護し、靴を履いてください。割れた窓ガラスの破片にも気を付けてください。



## 【津波警報が出た場合】

まずは正確な情報を得ることが大切です。当鹿島ハイツスポーツプラザは、標高・海拔ともに周辺より高い場所にありますので、警報が出た際は、慌てず、落ち着いてスタッフの指示に従い、冷静な行動をお願いいたします。

### 参考

鹿島ハイツスポーツプラザ

標高 :42m 海拔 約 36m 沿岸部より約 4k m