

Didascalia delle presentazioni audio e video dello ShakeOut:

Questo è il grande ShakeOut, una delle più estese esercitazioni sismiche al mondo. Esercitati ora così da non essere colto alla sprovvista durante un vero terremoto!

Questa è una esercitazione sismica. Ora, **ABBASSATI, RIPARATI E REGGITI.**

ABBASSATI al pavimento: durante un forte terremoto, il suolo potrebbe oscillare e buttarti a terra. **RIPARATI** sotto un tavolo robusto in modo da proteggerti da oggetti mobili che potrebbero cadere durante la scossa. **REGGITI** fino alla fine della scossa. Se non riesci a trovare un riparo, abbassati e proteggi la testa ed il collo con le braccia.

Adesso guardati intorno. Quali oggetti intorno a te potrebbero cadere o colpirti? Mettiti in sicurezza.

Un forte terremoto può causare anche uno tsunami. Se, durante un terremoto ti trovi nelle vicinanze di un oceano, **ABBASSATI, RIPARATI E REGGITI.** Subito dopo la scossa, dirigiti verso un luogo più alto.

Grazie per aver partecipato al grande ShakeOut!

Versione esclusiva per le stazioni radio:

Questo è il grande ShakeOut, una delle più estese esercitazioni sismiche al mondo. Esercitati ora così da non essere colto alla sprovvista durante un vero terremoto!

Se stai guidando, immagina come potresti proteggerti a casa o a lavoro.

Questa è una esercitazione sismica. Ora, **ABBASSATI, RIPARATI E REGGITI.**

ABBASSATI al pavimento: durante un forte terremoto, il suolo potrebbe oscillare e buttarti a terra. **RIPARATI** sotto un tavolo robusto in modo da proteggerti da oggetti mobili che potrebbero cadere durante la scossa. **REGGITI** fino alla fine della scossa. Se non riesci a trovare un riparo, abbassati e proteggi la testa ed il collo con le braccia.

Adesso guardati intorno. Quali oggetti intorno a te potrebbero cadere o colpirti? Mettiti in sicurezza.

Un forte terremoto può causare anche uno tsunami. Se, durante un terremoto ti trovi nelle vicinanze di un oceano, **ABBASSATI, RIPARATI E REGGITI.** Subito dopo la scossa, dirigiti verso un luogo più alto.

L'esercitazione è finita. Visita il sito ShakeOut.org per apprendere alcune informazioni importanti per la sopravvivenza e la ripresa dopo un forte terremoto.