

## Drill Contents

1. ShakeOut Earthquake Drills  
(Learn 3 simple steps to take protective action)
2. Learn how to safely operate a fire extinguisher.
3. Try putting out a fire using a fire engine.
4. Learn how to evacuate during a fire by going through a smoke-filled tent.
5. Learn how to properly use an AED (Automated External Defibrillator).
6. Understanding hazard maps to identify areas that are vulnerable to flooding.
7. Learn how to protect your home from flooding or water damage by making sandbags.
8. Kamagaya Fire Department's rescue demonstration
9. Fire Engine Ride

## ShakeOut Steps

- DROP where you are, onto your hands and knees.
  - This position protects you from being knocked down and reduces your chances of being hit by falling or flying objects.
- COVER your head and neck with one arm and hand.
  - If a sturdy table or desk is nearby, crawl underneath for shelter.
  - If no shelter is nearby, crawl next to an interior wall.
  - Stay on your knees; bend over to protect vital organs.
- HOLD ON until the shaking stops.
  - Under shelter: hold on to it with one hand; be ready to move with your shelter if it shifts.
  - No shelter: hold on to your head and neck with both arms and hands.

## 훈련 내용

1. 웨이크아웃 (몸풀기) 지진 훈련  
(보호 조치를 취하기 위한 3 가지 간단한 단계 학습)
2. 소화기를 안전하게 작동하는 방법에 대해 알아봅니다.
3. 소방차를 이용해서 불 끄기를 체험해 보세요.
4. 화재 시 대피 방법을 살펴봅니다. 연기가 자욱한 천막.
5. AED 올바르게 사용하는 방법 알아보기  
(Automated External Defibrillator 자동 심장충격기).
6. 재해 예측 지도를 이해하여 침수에 취약한 지역을 식별합니다.
7. 모래주머니를 만들어서 침수나 물 피해로부터 집 보호하는 방법을 배우기.
8. 가마가야 소방서의 구조 시연
9. 소방차 시승

## 몸을 굽혀 지키세요

- DROP 자세를 낮춤
  - \*자세를 낮게 유지하고 낙하물 등으로부터 몸을 보호하세요.
- COVER 몸(머리, 목)을 보호
  - \*단단한 테이블이나 책상 아래로 들어가세요.
  - \*근처에 안전한 곳이 없을 경우 기어 다니듯 벽 쪽으로 이동하세요.
  - \*몸을 굽혀 지키세요
- HOLDON 흔들림이 진정될 때까지 움직이지 마세요.
  - \*테이블 등이 움직이지 않도록 단단히 눌러주세요.
  - \*안전한 장소 이외에는 양팔로 머리와 목을 단단히 보호해 주세요.

## 演习内容

1. 避难演习  
(学习当发生地震时的三种防身安全动作)
2. 学习如何正确使用灭火器
3. 体验消防车灭火
4. 利用充满烟雾的帐篷学习发生火灾时的避难方法
5. 学习如何正确使用 AED
6. 通过防灾地图来确认水灾警戒区域
7. 学习如何制作沙袋, 以备水灾及住宅遭水淹
8. 镰谷消防署进行救援示范
9. 消防车试驾

## 避难演习具体内容的说明

- DROP 放低姿势
  - \* 保持放低姿势以防坠落物进行防身
- COVER 保护身体 (头、颈)
  - \* 藏在结实的桌子下
  - \* 如果附近没有安全地方, 爬行移动到墙根
  - \* 用手提包等防身
  - \* 弯下腰来保护好身体
- HOLD ON 等摇晃停止再活动
  - \* 用力按住桌子等以免活动
  - \* 在不够安全的地方, 一定要用两臂保护好头颈

## Nội dung huấn luyện

- Huấn luyện shakeout (Học 3 hành động an toàn để bảo vệ bản thân khỏi động đất)
- Học cách sử dụng bình cứu hỏa đúng cách
- Trải nghiệm chữa cháy bằng xe cứu hỏa
- Học cách sơ tán trong trường hợp xảy ra hỏa hoạn bằng cách sử dụng lối cầu thang.
- Học cách sử dụng AED đúng cách
- Xác định các khu vực cảnh báo lũ trên bản đồ cảnh báo nguy hiểm
- Học cách làm bao cát và chuẩn bị ứng phó với lũ lụt và lũ tràn vào nhà
- Trình diễn cứu hộ của Sở cứu hỏa Kamagaya
- Đi thử xe cứu hỏa

## Giải thích nội dung hành động trong huấn luyện shakeout

- DROP giữ cơ thể ở tư thế thấp, bảo vệ bản thân khỏi các vật rơi.
- COVER bảo vệ cơ thể (đầu, cổ).
- Trườn dưới một cái bàn chắc chắn.
- Nếu không có chỗ an toàn, hãy bò đến một bên tường.
- \*Cúi xuống để bảo vệ bạn cơ thể.
- HOLD ON dừng di chuyển cho đến khi hết rung chuyển.
- Giữ chặt bàn để nó không di chuyển.
- Khi không ở nơi an toàn, hãy bảo vệ đầu và cổ của bạn bằng cả hai tay.