

コンパクトな自衛消防訓練を行い、火災等の災害に備えましょう。

今すぐ簡単にできる！チェック式 自衛消防訓練

お一人様からできる訓練メニュー

動画で解説！ [東京消防庁公式チャンネル]
QRコードから動画を視聴できます

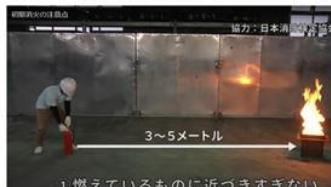
消火 訓練

- 消火器がある場所を確認する
- 消火器の使い方を確認する

火元に運んでから

- ①黄色い安全ピンをぬく
- ②ノズルを火元にむける
- ③レバーを握る

消火時に注意すること（約30秒）



消火器の使い方（約20秒）



通報 訓練

- 通報番号（119）を知っている
- 住所、勤め先等の所在が言える

119番通報の要領（約1分）



避難 訓練

- 避難経路を確認する
- 避難経路上に障害物がないことを確認する
- (管理者用) 非常ベル等の警報装置のスイッチを切っていないことを確認する

避難誘導の要領（約1分40秒）

