

Όταν υπάρχει προειδοποίηση για καταιγίδα:

- Βρείτε αμέσως ένα ασφαλές καταφύγιο σε κτίριο ή αυτοκίνητο και κλείστε τα παράθυρα
- Μην καταφεύγετε σε μέρη που μπορεί να πλημμυρίσουν από την βροχή, όπως τα υπόγεια
- Ακούτε συνεχώς ραδιόφωνο ή τηλεόραση για την εξέλιξη του καιρού
- Μείνετε εκεί μέχρι να ακούσετε ότι έχει λήξει η καταιγίδα και δεν υπάρχει κίνδυνος

Κατά τη διάρκεια της καταιγίδας:

- Μην αγγίζετε τηλεφωνικές γραμμές ή μεταλλικούς σωλήνες που μπορούν να μεταφέρουν το ηλεκτρικό ρεύμα - να γίνουν "αγωγοί"
- Μείνετε μακριά από μεταλλικά αντικείμενα
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές συσκευές (ακόμα και από το ψυγείο!) γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα στο σπίτι από τα καλώδια του ηλεκτρικού ρεύματος
- Βγάλτε τις συσκευές από την πρίζα
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από την τηλεφωνική γραμμή και να σας χτυπήσει. Όσο για τα κινητά τηλέφωνα αυτά δεν συνδέονται με καλώδια αλλά μπορεί ο κεραυνός να δημιουργήσει δυνατό θόρυβο που θα προκαλέσει ζημιά στο αυτί σας
- Μην κάνετε μπάνιο και μην πλένετε άλλα αντικείμενα
- Κλείστε το κλιματιστικό. Οι μεταβολές στην ηλεκτρική ισχύ λόγω των κεραυνών μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο μηχάνημα
- Μη στέκεστε κοντά στα παράθυρα
- Ο κεραυνός μπορεί να περάσει επίσης στο σπίτι και από τα μεταλλικά τζάκια και τις μεταλλικές καπνοδόχους



Αν σας βρει η καταιγίδα στο ύπαιθρο πρέπει να δράσετε αμέσως:

- Αν είστε έξω και μπορείτε να ακούτε τον κεραυνό αυτό σημαίνει ότι η καταιγίδα είναι πολύ κοντά σας
- Αν είστε έξω με τους φίλους σας και δείτε τα μαλλιά τους να ανασηκώνονται ή νιώσετε στο δέρμα σας τσιμπήματα αυτό σημαίνει ότι είστε σε κίνδυνο γιατί ηλεκτρικό φορτίο συγκεντρώνεται κάπου κοντά σας. Ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει από στιγμή σε στιγμή
- Μην πηγαίνετε κάτω από δέντρα για καταφύγιο γιατί μπορεί ο κεραυνός να χτυπήσει το δέντρο ή να περάσει από το δέντρο και να σας χτυπήσει
- Αν είστε στο δάσος και δεν προλαβαίνετε να μετακινηθείτε σε πιο ασφαλή περιοχή, βρείτε καταφύγιο κάτω από τα πιο χαμηλά δέντρα
- Αν μπορείτε, πηγαίνετε σε χαμηλό ανοιχτό μέρος μακριά από δέντρα ή μεταλλικά αντικείμενα
- Προσπαθήστε να είστε όσο πιο μικρός στόχος γίνεται
- Μην ξαπλώσετε εντελώς στο έδαφος γιατί θα γίνετε μεγαλύτερος στόχος
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε καταφύγιο τότε πάρτε τη "θέση προστασίας από κεραυνό" δηλαδή καθίστε έτσι ώστε να ακουμπούν στο έδαφος μόνο τα δάκτυλα των ποδιών με τις φτέρνες ψηλά και ενωμένες και με τα χέρια σας καλύψτε το κεφάλι στο ύψος των αυτιών
- Αν είστε σε μικρό σκάφος ή κολυμπάτε, βγείτε στη στεριά και βρείτε καταφύγιο αμέσως
- Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να πλημμυρίσει από τη βροχή το μέρος που βρήκατε σαν καταφύγιο



Τι πρέπει να προσέχετε όταν έχετε προγραμματίσει εκδρομή για περπάτημα στην εξοχή:

- Πριν ξεκινήσετε ακούστε την πρόγνωση του καιρού για όλη την ημέρα
- Καταστρώστε μαζί με τους γονείς ή τους φίλους σας ένα σχέδιο για την προστασία σας από τους κεραυνούς

Όση ώρα περπατάτε κάποιος πρέπει:

- Να κοιτάει τριγύρω για χαμηλά σύννεφα που πλησιάζουν προς το μέρος σας ή μεγαλώνουν γρήγορα
- Να εντοπίζει μέρη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καταφύγιο. Τα καταφύγια να βρίσκονται πάνω στο δρόμο ώστε να τα χρησιμοποιήσετε αν χρειαστεί κατά την επιστροφή
- Να παρατηρεί και να ακούει για κεραυνούς
- Να αποφασίζει πότε η ομάδα θα επιστρέψει



Τι πρέπει να κάνετε αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό:

- Δεν είναι επικίνδυνο να αγγίξετε κάποιον που μόλις χτυπήθηκε από κεραυνό
- Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό ενώ συνεχίζεται η καταιγίδα, πρέπει να μεταφερθεί στο κοντινότερο καταφύγιο
- Μόλις μεταφέρετε το άτομο στο καταφύγιο, καλέστε βοήθεια
- Αν έχετε εκπαιδευτεί, δώστε τις πρώτες βοήθειες. Αν το άτομο δεν αναπνέει πρέπει να γίνει αμέσως τεχνητή αναπνοή

