

ŠTO ČINITI PRIJE GRMLJAVINSKOG NEVREMENA

Za pripremu učinite:

- Uklonite trula – suha stabla i grane koje bi mogle prouzročiti ozlijeđivanje ili štete tijekom oluje.
- Prisjetite se pravila sigurnosti za te slučajeve: Uđite u zatvoreni prostor ako, nakon što vidite bljesak munje, prije nego što čujete grmljavinu prođe manje vremena nego što vam treba da nabrojite do trideset. Ostanite u zatvorenom prostoru trideset minuta nakon što grmljavina prestane.

Kada nevirijeme pogodi vaše područje držite se sljedećih preporuka:

- Odgodite sve aktivnosti na otvorenom prostoru.
- Uđite u kuću, zgradu ili automobil (iako možete biti ozlijeđeni uslijed udara groma, puno ste sigurniji unutar automobila nego na otvorenom prostoru).
- Podsjetite se: cipele s gumenim potplatama i gumene čizme osiguravaju određenu zaštitu uslijed udara groma. Međutim, željezni okvir vozila osigurava povećanu zaštitu ako niste u kontaktu s metalom.
- Osigurajte manje vanjske objekte (šupe i sl.) kako ih vjetar ne bi odnio i tako prouzročio štetu.
- Zatvorite prozore i vanjska vrata i po mogućnosti dodatno ih osigurajte (zatvorite rolete i škure, navucite zavjese).
- Izbjegavajte tuširanje i kupanje (vodovodne instalacije i uređaji su dobri provodnici električne struje).
- Žične telefonske uređaje koristite samo u krajnjoj nuždi, bežični i celularni uređaji su sigurni za uporabu.
- Odspojite sve električne uređaje izvlačenjem utikača iz utičnica, isključite klima uređaje. Udar groma može prouzročiti ozbiljne kvarove i štete.

Izbjegavajte sljedeće:

- Sklanjanje ispod visokih izoliranih stabala na otvorenom području.
- Vrhove brijegova, otvorena polja – prostore, plaže i kupanje u vodi.
- Sklanjanje u izoliranim manjim objektima, kao što su šupe, na otvorenom prostoru (gdje u blizini nema viših objekata).
- Sve metalno – traktore i druge radne strojeve, motore, bicikle i dr.

ŠTO ČINITI TIJEKOM GRMLJAVINSKOG NEVREMENA

Ako se nalazite	Učinite sljedeće
U šumi	Sklonite se u nižim dijelovima šume ispod grmlja ili nižih stabala
Na otvorenom prostoru	Sklonite se u nižim dijelovima, kao što su klanci, gudure ili udoline
U vodi	ODMAH izađite na kopno i pronađite sklonište
Bilo gdje osjećate da vam kosa strši uvis (indikacija da prijete udar groma)	Čučnite nisko na tlo na petama – minimalizirajte kontakt s tlom. Stavite ruke preko ušiju i glavu između koljena. Tako ćete biti što manja moguća meta. NEMOJTE leći na tlo.

ŠTO ČINITI NAKON GRMLJAVINSKOG NEVREMENA

- Ako vam je potrebna pomoć što prije nazovite 112 ili 94.
- Stvari koje trebate učinite ako pružate pomoć žrtvi udara groma
 - ako ne diše započnite s umjetnim disanjem «usta na usta»

- ako je došlo do zastoja rada srca primjenite postupke reanimacije – masaže srca
- ako žrtvi osjećate puls i diše, pogledajte da li je ozlijeđena. Posebno pogledajte mjesta gdje je munja ušla i izašla iz tijela žrtve. Također, pregledajte moguća oštećenja nervnog sustava, prijelome kostiju te gubitak sluha i vida.