



## Як захистися від грози на відкритій місцевості

- Не можна ховатися під високі дерева, особливо поодинокі.
- На відкритому просторі краще присісти у яму чи траншею. Тіло повинно мати якнайменше точок дотику із землею, не лягайте на землю, бо тим самим збільшуєте площу ураження розрядом, а краще слід сісти, злегка нагнувши голову, аби вона не була вище предметів, які знаходяться поряд.
- Не ховайтеся в невеликих спорудах, хатинах, будинках, наметах, тим більше серед острівців дерев. Також не можна бігти.
- Якщо вас двоє, троє чи більше, – не скупчуйтеся в укритті разом, а ховайтеся поодиноці, бо розряд, як відомо, перебігає через контакт людських тіл. Перебуваючи у сховищі, ноги тримайте вкупі, а не розкидано, тим самим звузивши площу можливого ураження розрядом.
- Негайно позбавтесь всіх металевих предметів, які ви маєте: лопати, сокири, ножі, браслети – покладіть у захищеному місці подалі від себе.
- Не можна купатися під час грози, але якщо гроза застала під час купання, то добирайтесь до берега повільно, спокійно, не вимахуючи руками.



- Перебуваючи в горах уникайте різних виступів і підвищень.
- Утримайтеся від дзвінків по телефону, при великій потребі робіть це швидко одразу ж після чергового грозового розряду.
- Якщо ви знаходитесь на відкритому місці і раптом відчуваєте, що волосся стає дибки, по шкірі йде легке поколювання або чуєте дивний звук вібрації, що виходить від предметів, це

означає, блискавка ось-ось вдарить! Такі відчуття виникають за 3-4 секунди до удару блискавки. *Негайно нагніться вперед, поклавши руки на коліна (не на землю!). Ноги повинні бути разом, п'яти притиснуті одна до одної (інакше розряд пройде через тіло).*

**Пам'ятайте!** Електричний розряд блискавки при проходженні через організм людини викликає загальні порушення. В місцях входу і виходу електричного розряду утворюються опіки тканин, що нагадують опіки III-IV ступеня. Іноді на шкірі залишаються деревовидні розгалужені червоні смуги. Людина втрачає свідомість, знижується температура тіла, зупиняється дихання, пригнічується серцева діяльність, можливий стан "уявної" смерті, при якому не прослуховується дихання та пульс, зіниці широкі, не реагують на світло. Шкіряні покриви бліді. При легкому враженні спостерігається запаморочення, шум у вухах, слабкість, втрата свідомості.

**Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Вінницької області спільно з Департаментом цивільного захисту облдержадміністрації**