

***UPUTSTVO ZA GRAĐANE
ZA GRMLJAVINSKO NEVRIJEME***

UPUTSTVO ZA GRAĐANE – KAKO POSTUPITI U SLUČAJU GRMLJAVINSKOG NEVREMENA

Prije grmljavinskog nevremena

- Oko objekta u kojem boravite uklonite oštećena (truhla i suha) stabla i grane koje bi mogle prouzrokovati ozljeđivanje ili štete tokom oluje.
- Ukoliko planirate ići na izlet u planinu, na rijeku ili jezero, prije nego što krenete, poslušajte lokalnu vremensku prognozu.
- Upoznajte se i pridržavajte pravila sigurnosti 30/30 za te slučajeve: „Uđite u zatvoreni prostor (zaklon, sklonište i sl.) ako, nakon što vidite bljesak munje, prije nego što čujete grmljavinu prođe manje vremena nego što Vam treba da nabrojite do 30. Ostanite u zatvorenom prostoru (zaklon, sklonište i sl.) 30 minuta nakon što grmljavina prestane.“

Kada nevrijeme pogodi vaše područje pridržavajte se slijedećih preporuka:

- Odgodite sve aktivnosti na otvorenom prostoru.
- Odmah uđite u kuću, zgradu, zaklon, sklonište ili automobil.
- Ako ste u mogućnosti obucite cipele sa gumenim đonom ili gumene čizme jer one osiguravaju određenu zaštitu uslijed udara groma.
- Osigurajte manje vanjske objekte (šupe i sl.) kao ih vjetar ne bi odnio i tako prouzrokovao štetu.
- Zatvorite prozore i vanjska vrata i po mogućnosti dodatno ih osigurajte (zatvorite roletne i navucite zavjese).
- Izbjegavajte tuširanje i kupanje (vodovodne instalacije i uređaji su dobri provodnici električne struje).
- Žičane telefonske uređaje koristite samo u krajnjoj nuždi.
- Isključite sve električne uređaje izvlačenjem utikača iz utičnice, odspojite mrežni i antenski kabel sa uređaja, te isključite klima uređaje jer udar groma može prouzrokovati ozbiljne kvarove i velike štete.

Izbjegavajte slijedeće:

- Sklanjanje ispod visokih izoliranih stabala na otvorenom području, dalekovodnih i antenskih stubova.
- Vrhove brjegov, otvorena polja – prostore, plaže, kupanje u vidu i boravak u čamcu.

- Sklanjanje u izoliranim manjim objektima, kao što su šupe, kolibe i sl. na otvorenom prostoru (gdje u blizini nema većih objekata).
- Sve metalno – traktore i druge radne strojeve, motore, bicikle, ograde i druge metalne predmete.

Šta činiti tokom grmljavinskog nevremena

| <i>Ako se nalazite</i> | <i>Učinite sljedeće</i> |
|--|--|
| 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 – minimizirajte kontakt s tlom. Stavite ruke preko ušiju i glavu između koljena. Tako ćete biti što manje moguća meta. NEMOJTE leći na tlo. |

Šta činiti nakon grmljavinskog nevremena

- Ako vam je potrebna pomoć što prije nazovite 121 ili 124.
- Stvari koje trebate učiniti ako pružate pomoć žrtvi udara groma
 - Ako ne diše započnite s umjetnim disanjem „usta na usta“
 - Ako je došlo do zastoja rada srca primijenite 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, pogledajte moguća oštećenja nervnog sistema, prijelome kostiju te gubitak sluha i vida.