

# Vorsicht Gewitter – Wie Sie sich richtig verhalten

## Checkliste

Sie sind unterwegs und werden von einem Gewitter überrascht. Wie können Sie sich in Sicherheit bringen und über welche Gefahrenquellen müssen Sie Bescheid wissen?

- Sehen Sie eine schwarze Wolkenfront aufziehen, machen Sie sich umgehend auf die Suche nach einem sicheren Ort.
- Sehen Sie einen Blitz am Himmel, können Sie die Sekunden zählen bis es donnert. Liegen z.B. etwa zehn Sekunden dazwischen, ist das Gewitter bereits nah bei Ihnen, in etwa 3,5 Kilometer Entfernung.
- Suchen Sie keinesfalls Schutz unter Bäumen, freistehende Bäume sind vom Blitz besonders gefährdet.
- Meiden Sie alles, was aus der Umgebung herausragt: z.B. Strommasten, Aussichtstürme, Berggipfel.
- Lehnen Sie sich im Freien nirgends an. Wenn der Blitz einschlägt, kann eine nasse Wand den Stromschlag an Sie weiterleiten.
- Suchen Sie –wenn möglich– Schutz in Unterführungen, Häusern, Autos oder Hütten.
- Finden Sie keinen geeigneten Unterschlupf: Kauern Sie sich zusammen, am besten in einer Mulde. Gehen Sie in die Hocke, drücken Sie die Knie aneinander und verschränken Sie die Arme darüber. Sie bieten so nur eine kleine Angriffsfläche für einen Blitz. Falsch ist: Auf einer freien Fläche stehen oder sich flach auf den Boden legen.
- In den Bergen: Steigen Sie möglichst schnell vom Gipfel ab.
- Beim Schwimmen, im Kanu oder Paddelboot: Schnellstens raus aus dem Wasser. Überdachte Boote bieten mehr Schutz vor einem Blitzeinschlag.
- Im Wald: Rasch verlassen, herabstürzende Äste können Sie treffen.
- Halten Sie Abstand zu metallischen Gegenständen. Sie können einen entfernten Blitzschlag an Sie weiterleiten. Fahrrad, Motorrad, Golfschläger, Trekkingstöcke oder Fotoausrüstung in sicherer Entfernung abstellen bzw. ablegen.
- Spannen Sie keinen Regenschirm auf. Er wirkt wie eine Antenne für Blitze.
- Vom Blitz getroffen – was tun?  
Wird ein Mensch vom Blitz getroffen, sofort die Notrufnummer 112 anrufen und Erste Hilfe leisten. Hat der Blitz in Ihrer Nähe eingeschlagen, könnten Sie durch den Stromschlag Kribbeln, Herzrasen oder Lähmungserscheinungen spüren. Verständigen Sie auch hier den Rettungsdienst.