

Hoe te handelen?

Ben je buiten, reken dan eerst uit hoe ver het onweer bij je vandaan is. Dit doe je door het aantal seconden te tellen tussen flits en donder. Met de 'tien seconden regel' kunt u inschatten of u moet gaan schuilen: Indien er minder dan 10 seconden liggen tussen de bliksemflits en de donder, dan is het onweer gevaarlijk dichtbij. Verlaat in dit geval spoedig het veld en ga direct schuilen

## **Volg de volgende instructies op in geval van onweer:**

- Schuilen doe je in het clubhuis of in de kleedkamers.
- Sluit ramen en deuren en blijf weg van de ramen.
- Blijf uit de buurt van stromend water en ga zeker niet douchen.
- Ga weg bij open ruimten, heuveltoppen, bomen, meren, telefoonpalen en masten (zoals op het hockeyveld de lichtmasten).
- Een carport, een afdak, een open schuilplaats en dergelijke biedt geen enkele bescherming.
- Een volledig metalen auto is een goede schuilplaats.

Verlaat uw schuilplaats niet eerder dan het moment waarop tussen bliksemflits en donder meer dan tien seconden zit.

## **Lukt het niet om te schuilen, houdt dan rekening met het volgende:**

- Blijf uit de buurt van hoge bomen, lantaarnpalen, torens, hoogspanningsleidingen, open water en speeltuigen. Blijf minstens op 3 meter afstand van hekwerken of afrasteringen. Ga niet op het hoogste punt van de omgeving staan.
- Leun/hang niet over de afrastering van het hockeyveld en raak geen metalen delen aan!
- Maak in geen geval gebruik van een paraplu.
- In groep loopt u een groter risico op blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar maar zoek beschutting of blijf minstens 3 meter van elkaar.
- Ga gehurkt op uw tenen zitten, sla de armen om de knieën, het hoofd zo laag mogelijk, de handen over de oren en de voeten tegen elkaar. Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk zo mogelijk in een greppel.
- Wanneer het regent, laat je dan doornat worden want dan zal de bliksem via je huid en kleding de grond bereiken en niet zo snel door je lichaam gaan
- Kettingen, GSM en MP3 spelers dien je af te doen en op te bergen. Zij geleiden de opwaartse stroom (te) goed en trekken de bliksem aan.